

Vive, crece, ama,
Libre

Guía para familiares y amigas/os
de adolescentes víctimas de violencia de género

Vive, crece, ama, Libre



Guía para familiares y amigas/os
de adolescentes víctimas de violencia de género

VIVE, CRECE, AMA, LIBRE

Guía para familiares y amigas/os de adolescentes víctimas de violencia de género

EDITA:

Instituto Aragonés de la Mujer (IAM)

AUTORA:

Vanesa Bielsa Soro

COLABORACIONES:

Rosa Egea Fuentes

Icía Casamián León

ILUSTRACIONES:

Arancha Recio (Harsa)

MAQUETACIÓN:

Raquel Gracia

Depósito legal: Z-1017-2023

Primera edición: 2023

© De la edición: Instituto Aragonés de la Mujer

Impreso en España-Printed in Spain

Se autoriza la reproducción sin fines comerciales de los contenidos de esta publicación citando su origen

Esta guía está disponible en la página web del Instituto Aragonés de la Mujer

Según los datos de la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019 realizada por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género una de cada dos mujeres (57,3%) residentes en España, de 16 o más años, han sufrido violencia a lo largo de sus vidas por ser mujeres.

Las mujeres jóvenes la experimentan en mayor medida: el 71,2% de las mujeres de 16 a 24 años y el 68,3% de las mujeres de 25 a 34 años han sufrido algún tipo de violencia a lo largo de sus vidas frente al 42,1% de las que tienen 65 o más años.

Las violencias machistas, la violencia contra de las mujeres es una de las vulneraciones más habituales y graves de los derechos humanos a lo largo y ancho de todas las sociedades. Es estructural, está naturalizada, invisibilizada y en ocasiones, desgraciadamente, también cuestionada por un sector de la sociedad. La violencia contra las mujeres es también la expresión más cruel de la discriminación de la situación de desigualdad en las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres.

Por eso trabajamos intensamente para afianzar políticas públicas encaminadas a erradicar las violencias machistas y para acabar con todas las desigualdades: con los suelos pegajosos, los techos de cristal y con el injusto reparto de la riqueza, tiempo y cuidados.

Incorporar de forma integral el feminismo, no solo es el camino para acabar contra todas las formas de violencia que sufren las mujeres y las niñas por el hecho de serlo, es además dotarnos de herramientas que nos permitan potenciar culturas alternativas que propongan modelos de género no violentos y coloquen la vida en el centro.

Sigamos tejiendo juntas esta red violeta que cuide, proteja y haga que Aragón sea un lugar libre de violencias machistas.

María Goikoetxea Bernad
Directora General Instituto Aragonés de la Mujer

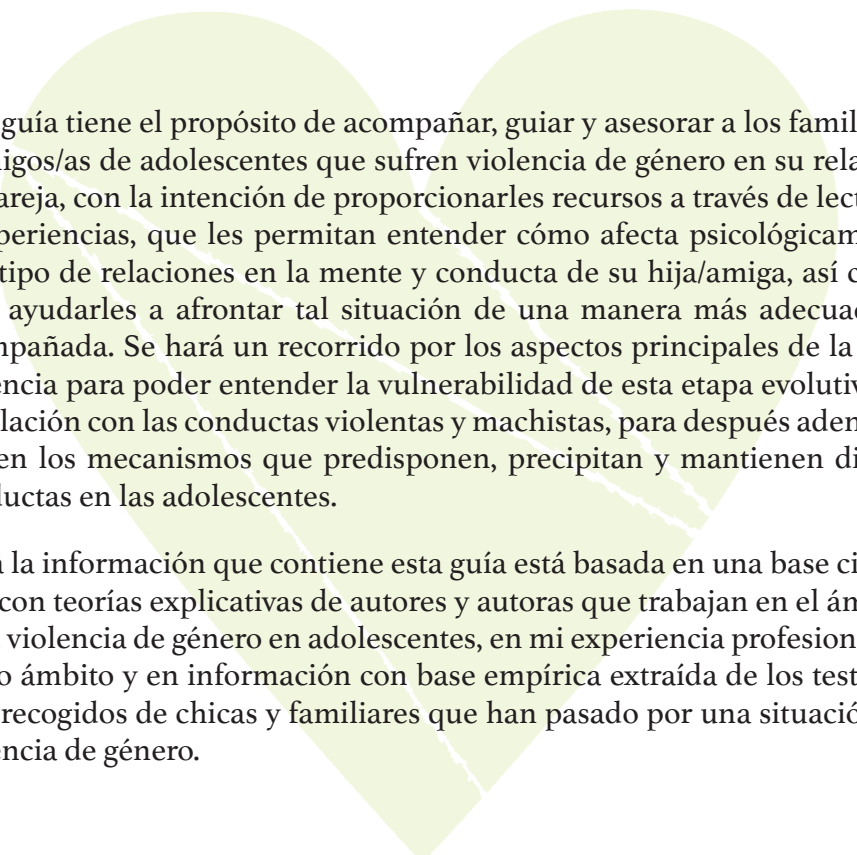
1. La adolescencia, etapa de cambios, crisis y oportunidades	8
1.1. Características de la adolescencia	11
1.2. Familia y amigos	13
1.3. Consecuencias de experiencias traumáticas vividas en esta etapa	14
2. La violencia de género	16
2.1. Concepto de violencia contra la mujer	17
2.2. Legislación vigente	18
2.3. Características de la violencia de género en adolescentes	20
2.4. Modelos explicativos de la violencia de género	24
2.5. La raíz de la violencia de género: influencia de la sociedad patriarcal y la educación machista	31
2.6. Mitos del amor romántico	35
2.7. Enfoque transcultural en la violencia de género: sesgos culturales. Repercusión de la cultura en la violencia de género y los jóvenes.	38
3. Formas de violencia de género contra las adolescentes	40
3.1. El abuso emocional	41
3.2. La violencia del control	45
3.2.1. Control a través de las tecnologías	47
3.2.2. Celos como forma de amor	50
3.2.3. Control abusivo general	51
3.3. Violencia sexual	52
3.3.1. Diferentes manifestaciones de violencia sexual en parejas adolescentes	53
3.3.2. Mitos sexuales. Influencia de los estereotipos sexuales en la violencia sexual	58
3.3.3. Tendencia a la normalización de la pornografía entre jóvenes como factor predisponente en la violencia sexual	60
3.4. Consecuencias de esta violencia sobre las jóvenes y adolescentes a nivel psicológico, social, comportamental, afectivo y sexual entre otros	62



4. La situación de violencia y la detección. La comunicación	68
4.1. Dificultades para detectar lo que viven y también para pedir ayuda	69
4.2. Claves para familiares y amigas/os en la detección de violencia de género en la adolescente	72
4.3. Como actuar cuando:	
• La adolescente no se reconoce como víctima ni cuenta la situación, pero como madres y padres o amigas/os la detectáis	76
• La adolescente cuenta la situación que vive, pero no se reconoce como víctima	80
• La adolescente cuenta la situación de violencia que está viviendo y se reconoce como víctima	82
• Detección de la violencia de género desde el ámbito educativo. Papel de los docentes. Confidencialidad ante el testimonio de la menor. Cuando el vínculo peligr	86
5. Orientaciones y pautas dependiendo de la situación para padres y amigas/os	90
5.1. Estrategias para las madres y padres dirigidas a afrontar la situación. Prevención y tratamiento de recaídas	91
5.2. Estrategias para las amistades dirigidas a afrontar la situación. Prevención y tratamiento de recaídas	97
6. Testimonios que ayudan	98
7. Recursos para víctimas de violencia de Aragón: Generales y específicos para adolescentes	106
8. La violencia de género en adolescentes en datos oficiales	112
9. Bibliografía	118







Esta guía tiene el propósito de acompañar, guiar y asesorar a los familiares y amigos/as de adolescentes que sufren violencia de género en su relación de pareja, con la intención de proporcionarles recursos a través de lecturas y experiencias, que les permitan entender cómo afecta psicológicamente este tipo de relaciones en la mente y conducta de su hija/amiga, así como para ayudarles a afrontar tal situación de una manera más adecuada, y acompañada. Se hará un recorrido por los aspectos principales de la adolescencia para poder entender la vulnerabilidad de esta etapa evolutiva en su relación con las conductas violentas y machistas, para después adentrarnos en los mecanismos que predisponen, precipitan y mantienen dichas conductas en las adolescentes.

Toda la información que contiene esta guía está basada en una base científica, con teorías explicativas de autores y autoras que trabajan en el ámbito de la violencia de género en adolescentes, en mi experiencia profesional en dicho ámbito y en información con base empírica extraída de los testimonios recogidos de chicas y familiares que han pasado por una situación de violencia de género.

1.



La Adolescencia, etapa de cambios, crisis y oportunidades.

Estoy en la edad de tropezar, perder, fracasar, herir, engañar, humillar, dominar, vacilar, desordenar, errar, y sé que puedo aprender, descubrir, soñar, amar, creer, imaginar, avanzar y respetar, disfrutar, vencer, caminar, progresar y lo sé porque estoy en edad de cambiar.

Conocer los rasgos principales de la adolescencia nos acerca a su sentir en sus vivencias con las posibles relaciones de violencia.

En términos fisiológicos, la adolescencia es el periodo de la vida humana que está situada entre la pubertad y la madurez. En ella se producen las transformaciones más intensas a nivel físico, hormonal, emocional y personal de toda la vida, a excepción de los primeros años de infancia. Es la etapa del proceso de maduración entre la niñez y la edad adulta, y los cambios que se dan en el cerebro adolescente no son solamente una cuestión de «madurez», sino más bien cambios de importancia vital producidos por el desarrollo y que permiten que surjan ciertas habilidades nuevas. Éstas habilidades nuevas son cruciales tanto para el individuo como para su futuro social, personal, emocional, etc.

En el terreno emocional, la adolescencia *es una etapa necesaria e importante para hacernos adultos*. Pero esencialmente es una etapa con valor y riqueza en sí misma, que brinda infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas. Es una etapa desafiante, de muchos cambios e interrogantes para los adolescentes, pero también para sus madres y padres y, adultos cercanos.

La Organización Mundial de La Salud define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. En los últimos años se aprecia un periodo más largo de esta etapa, lo que antes podía empezar a los 14 y terminar a los 18 o 19, en estos momentos puede empezar entre los 10-12 años y terminar alrededor de los 22 años. Múltiples factores afectan a estos datos que pueden ser genéticos, culturales, modelos familiares de crianza e incluso la diferencia sexual en su identidad de género.

Lo que parece que *todos y todas tienen en común son los sentimientos de confusión, miedo, temor* entre otros, que nosotros y nosotras como adultos y adultas debemos saber traducir y gestionar. En estos puntos siguientes profundizaremos más sobre esta apasionante etapa.



1.1. Características de la adolescencia.

¿Qué cambios percibimos en nuestros hijos e hijas?

- Su **carácter** varía entre su sentir de niño/a y adulto/a al mismo tiempo, un día los/las podemos ver como responsables y maduros/as y a la semana todo lo contrario. Es el fruto del fluir de querer soltar y agarrar al mismo tiempo a su sistema familiar del que han sido dependientes hasta el momento. **El estado de ánimo cambia rápidamente**, algunas veces son entusiastas, alegres y activos/as y, en otras ocasiones se sienten solos/as, aburridos/as, tristes y sin ganas de hacer nada. Cambian la manera de expresar sus emociones.
- En su **personalidad** experimentan cambios en su forma de ser y de pensar, ya no aceptan tan fácilmente lo que les dicen los/las adultos/as y se sienten incomprendidos/as, se vuelven emocionalmente vulnerables sufriendo de múltiples cambios emocionales, son egocéntricos/as, a veces algo dramáticos/as y empiezan una etapa de afirmación de sí mismos/as, comenzando a diferenciarse de su familia en su búsqueda de la consolidación de la propia identidad. Surge la **búsqueda de independencia** y los factores de riesgo. Su comportamiento intenta parecerse al del/de la adulto/a con una mezcla de necesidad de independencia y de las dificultades que les provoca la pérdida de la dependencia y la protección de los adultos/as.
- En la **familia** suelen ser muy críticos/as y quieren romper lo establecido. Sin embargo, necesitan ayuda porque se sienten inseguros/as y perdidos/as, no obstante, no quieren pedirla ni recibirla. Tienen el **deseo de vivir las experiencias propias**, se distancian afectivamente de la familia para ello, provocando un periodo de conflictos en muchos casos con la misma si ésta no se adapta a la nueva fase de su hijo e hija de una manera comprensiva y con expectativas reales propias de esta edad.
- En lo **afectivo-social** las relaciones de amistad con personas de su mismo sexo les ayuda a identificarse con ellos/as mismos/as, lo que les permite conocerse mejor, los y las amigos/as toman un rol más importante que la familia, **buscan la aprobación de sus pares constantemente**, quieren pasar más tiempo con ellos/as que con la familia, pues con éstos/as se sienten más identificados que con el círculo familiar. A medida que transcurre la adolescencia, la preferencia del grupo de compañeros/as se extiende hacia el otro sexo. Es el primer momento en el que se es consciente de la atracción sexual por otra persona y donde van construyendo la identidad de género.
- En lo **físico** los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios les puede provocar preocupación acerca de su cuerpo en comparación con sus iguales. La maduración fuera del período de edad promedio, bien por ser más temprana o tardía provoca afectaciones en su autoestima. Se sienten descontextualizados/as, los y las adolescentes con una evolución temprana se sienten superiores a sus coetáneos, por lo que prefieren compartir con chicos y chicas mayores, por los que no siempre son aceptados/as. Si la maduración es tardía, les confiere un doble nivel de inferioridad, por autovaloración y por ser considerados como niños o niñas. Es una **etapa de gran vinculación a la imagen corporal, la autovaloración y la aceptación social de sus iguales**, por lo que viven con gran intensidad el ser rechazado/a o poco aceptado/a.

- En lo **sexual** una marcada curiosidad por conocer su anatomía genital y su sexualidad. **Aparición de las fantasías sexuales.** Las palabras sexuales así como los chistes de doble sentido constituyen expresiones comunes en la comunicación, la autoexploración debido a los nuevos cambios físicos y psíquicos que experimentan y la exploración del contacto con el otro sexo, son características de la etapa más precoz de la adolescencia. Empieza la construcción de su identidad de género. En la fase intermedia, desarrollan una sensación de invulnerabilidad y fortaleza que les induce a comportarse de una forma narcisista. Comienzan a buscar el contacto habitual y pueden llegar las primeras relaciones sexuales. También se considera que durante esta etapa se produce el auge de las fantasías románticas. En la adolescencia tardía (17-21 años) el/la adolescente se ha desarrollado por completo. La capacidad de ser consciente de las consecuencias futuras de los actos hace que pueda mantener relaciones sexuales maduras y seguras.
- Se producen **cambios cerebrales.** Se llega a la adolescencia con el cerebro prácticamente desarrollado pero, falta la última fase, la maduración. Durante la maduración, parte de la materia gris se transforma en materia blanca. Por tanto, el cerebro sufre cambios estructurales, apareciendo nuevas conexiones, desapareciendo otras y reorganizando conexiones que existían previamente. Se produce una «poda» neuronal, desechando todas aquellas conexiones que ya no son útiles y que por el desuso se han debilitado. La maduración se produce por áreas, desde la nuca hasta la frente. La última área que madura es la corteza prefrontal que ayuda a calibrar riesgos, se ocupa del control de impulsos, el juicio y la toma de decisiones. Así, la etapa adolescente conlleva alta probabilidad de imprudencias y conductas rebeldes, ya que es un periodo sensible en el que estas funciones todavía se están consolidando. La corteza prefrontal es la sede de la autoconciencia y es la que más tarda en madurar, razón por la cual durante la adolescencia comienzan el desarrollo de la propia identidad. Además, el sistema límbico implica a las emociones con más fuerza, lo que empuja al adolescente a la búsqueda de nuevas experiencias. Sus conexiones neuronales se fortalecerán, haciendo al cerebro más eficiente.

➤ *La última área que madura es la corteza prefrontal que ayuda a calibrar riesgos, se ocupa del control de impulsos, el juicio y la toma de decisiones.*

Todos los cambios y transformaciones que viven los y las adolescentes pueden generar sentimientos de inseguridad, incomodidad o incluso desagrado. En general el/la adolescente se siente inseguro/a en sus relaciones con otros/as pero, ya no suelen refugiarse en las madres y los padres que hasta entonces eran su pilar de apoyo, evitan mostrar su vulnerabilidad y la familia puede sentirse perdida.

Por otro lado, la adolescencia **es una etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos y del entorno.** Nuestro rol como adultos/as es colaborar para que esto fluya y habilitar a que pase, sin bloquearlo o enlentecerlo. Por eso, es fundamental que los padres y las madres, educadores/as y referentes de los adolescentes tengamos presente que el gran objetivo al transitar la adolescencia es que puedan aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad y crecer en autonomía para así poder llegar a ser adultos y adultas saludables.

1.2. Familia y amigos.

Cuando surge un problema con vuestro hijo o hija es importante entender que su conducta suele ser una señal de alerta y que casi nunca se produce por una sola causa. El adolescente forma parte de un sistema complejo, la familia, y es necesario que todos sus miembros se impliquen en la tarea de comprender lo que está ocurriendo.

La adolescencia en los padres y las madres suele generar temor y anticipación de conflictos. Socialmente suele verse como un período complicado y esto nos puede generar vincularnos con los/las adolescentes desde el miedo, ubicándolos en el lugar de «problemáticos/as», sin darnos cuenta de que rodeamos esta etapa de prejuicios. Debemos cambiar la mirada y percibir las crisis como oportunidades y crecimiento que nos permita vincularnos más adecuadamente con ellos y ellas. De esta manera, si la etapa natural de confrontación y rebeldía hacia los padres y las madres se percibe como falta de respeto y desafío, los/las progenitores/as responderán con censuras y castigos, lo que impedirá mirar su necesidad de crisis hacia las opiniones e ideas familiares para formar las suyas propias, tan necesarias para su evolución y crecimiento hacia la transición adulta.

➤ *Quiéreme cuando menos lo merezca porque es cuando más te necesito.*

De esta manera, podemos considerar esta etapa como un proceso de separación y duelo para toda la familia. Ese niño o niña que ayer pedía ayuda para resolver sus problemas, hoy se refugia en cualquier amigo/a con el que se siente más identificado/a y comprendido/a. Es una etapa de duelo, los/las adultos/as quieren que todo siga igual y los/las adolescentes sienten el impulso de cambiar. Toca aceptar que ya no son niños/as y que lo recomendable en el papel como padres y madres es permitir la creación de nuevos roles en el sistema familiar que permita el adecuado desarrollo de esta etapa. Como padres y madres el rol necesario es soltar, sostener, acompañar y guiar, situarse en el último vagón de ese tren que acaba de coger por si necesita de nuestra ayuda y apoyo pero, dejarle hacer el viaje con distancia, atentos/as y vigilantes, cerca pero lejos.

➤ *El problema de los adolescentes es que son demasiado adultos para ser niños y demasiado niños para ser adultos.*

Es momento de aceptar que los amigos y las amigas empiezan a adquirir un papel cada vez más importante en sus vidas, esos que están atravesando el mismo sentir que ellos, con los/las que se identifican y sienten que son los/las únicos/as que les pueden llegar a entender, con los/las que quieren recorrer este tramo de recorrido de sus vidas, y el cometido como madres y padres es respetar y acompañar.

1.3. Consecuencias de experiencias traumáticas vividas en esta etapa.

➤ *Adolescencia: Periodo crítico y vulnerable a la hora de crear modelos, patrones y roles en la vida adulta.*

Como he explicado anteriormente, la adolescencia es la etapa de pleno proceso de construcción de la personalidad, autoconcepto, modelos, patrones y roles de la vida adulta; un hecho traumático, cómo es sufrir violencia, en este periodo crítico puede llegar a ser devastador en dicho momento vital. Si una chica vive su **primera relación** afectiva con control, insultos y dominancia, corre el riesgo de normalizar que una **relación de pareja es sumisión**, lo que conlleva menos seguridad y autoestima, lo que acarrea más probabilidad de poder llegar a soportar y **aceptar maltrato** en cualquiera de sus formas, éste se normaliza, no se detecta y cada vez se toleran dosis más altas de violencia. En esta edad, por la falta de madurez en su sistema emocional, aun no tienen perspectiva de riesgo y **carecen de los recursos emocionales para afrontar la situación**. Esto es un factor añadido en la adolescente para entender lo que está pasando en un momento crítico de descubrimiento de lo que son las relaciones sentimentales, así que sin ser consciente de que es víctima, la violencia va escalando a formas más graves. Por lo cual, podemos establecer que la adolescencia es **el periodo más crítico en el establecimiento de patrones adecuados e inadecuados**, por la vivencia, en parte, de sus primeras experiencias, y más vulnerable en la generación de traumas. En este sentido podemos señalar, como ejemplo, la diferencia de una experiencia traumática vivida a los 15 o a los 45 años. Seguramente en esta última edad se ha tenido su tiempo de explorar y asentar los modelos personales, sociales y familiares adecuados, se tienen años de experiencia en relaciones afectivas saludables, lo cual actúa como factor protector dentro del trauma, sin embargo, la adolescente valida patrones erróneos de ella misma, así como de interacción con el otro sexo, y en esa formación del concepto propio y del ajeno se genera un modelo inadecuado que seguramente desatará conductas desadaptadas en el futuro.

➤ *El maltrato se normaliza, no se detecta y cada vez se toleran dosis más altas de violencia.*

Cuando una adolescente es dañada en sus primeras experiencias **el dolor es más profundo** en su psique, provocando sentimientos más intensos y extremos de inutilidad, culpabilidad, aislamiento, indefensión, ya que ni su cerebro ni sus experiencias le han generado herramientas para poder afrontar la situación con más fortaleza. Es ahí donde nos podemos encontrar, con más frecuencia, intentos autolíticos, depresiones, intentos de castigar lo que siente que pudo hacer mal y así tratar de **compensar el sentimiento de culpabilidad**.



2.



La violencia de género.

*El amor no duele, no lo llames amor.
Porque quien te ama te quiere libre, entera,
sin rasguños y con alas.*

2.1. Concepto de violencia contra la mujer.

La violencia de género constituye un tipo de violencia que afecta a las mujeres por el mero hecho de serlo. Es un atentado en toda regla contra la integridad, dignidad y libertad de las mujeres y se produce en todo tipo de ámbitos.

La violencia contra las mujeres constituye una grave vulneración de los derechos humanos. La prevención, detección y erradicación de la violencia contra la mujer es indispensable para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres.

La Ley 4/2007, de 22 de marzo, de Prevención y Protección Integral a las Mujeres Víctimas de Violencia en Aragón en su artículo 1.2 entiende por *violencia ejercida contra las mujeres todo acto o agresión contra las mismas*, motivado por la pertenencia a dicho sexo de las víctimas, que tenga o pueda tener como consecuencia un daño físico o psicológico, así como las agresiones a su libertad e indemnidad sexuales, incluida la amenaza de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, que se realicen al amparo de una situación de debilidad, dependencia o proximidad física, psicológica, familiar, laboral o económica de la víctima frente al agresor.

La normativa aragonesa sobre mujeres víctimas de violencia viene a ampliar el concepto de violencia sobre la mujer respecto al de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la Violencia de Género que circunscribe la violencia de género al ámbito exclusivo de las relaciones de pareja.

El Convenio de Estambul de 2011, ratificado por España en 2014 y Las Medidas del Pacto de Estado contra la violencia, diciembre de 2017, establecen que para prevenir y combatir la violencia contra la mujer se incluirán todos los actos de violencia basados en el género incluyendo como violencia de género la ejercida por el hombre sobre la mujer por el simple hecho de serlo, independientemente de que tengan o no relación de pareja.

2.2. Legislación.

Ámbito internacional:

- Convenio de Estambul de 11 de mayo de 2011, ratificado por España el 6 de junio de 2014.

Ámbito estatal:

- Ley 27/2003, de 31 de julio, reguladora de la Orden de protección de las víctimas de violencia doméstica.
- Ley Orgánica 1 /2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.
- Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito.
- Real Decreto 1109/2015, de 11 de diciembre, por el que se desarrolla la Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito, y se regulan las Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito.
- Ley Orgánica 8/2015, de 22 de junio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia.
- Ley 26/2015, de 28 de julio, de modificación del sistema de protección a la infancia y a la adolescencia. Modifica el artículo 158 del Código Civil.
- Real Decreto-ley 9/2018, de 3 de agosto, de medidas urgentes para el desarrollo del Pacto de Estado contra la violencia de género.
- Ley 1/2021, de 24 de marzo, de medidas urgentes en materia de protección y asistencia las víctimas de la violencia de género.
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.
- Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Igualdad, de 11 de noviembre de 2021, relativo a la acreditación de las situaciones de violencia.
- Ley Orgánica 2/2022, de 21 de marzo, de mejora de protección de las personas huérfanas víctimas de la violencia de género.
- Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual.
- **Delitos en los que habitualmente son víctimas las mujeres** regulados en la Ley Orgánica 10/1995, de 23 noviembre. Código Penal: delitos contra la vida (homicidio, asesinato), delito de lesiones, delitos contra la libertad e indemnidad sexual, delito de acoso o acecho (stalking), delito de difusión de imágenes obtenidas con consentimiento de la víctima pero sin autorización para su divulgación (sexting), delito de trata, delito de matrimonio forzoso; delito de mutilación genital femenina, delito de acoso laboral.

Ámbito autonómico:

- Ley 2/1993, de 19 de febrero, por la que se crea el Instituto Aragonés de la Mujer.
- Ley 12/2001, de 2 de julio, de la Infancia y la Adolescencia en Aragón.
- Ley 4/2007, de 22 de marzo, de Prevención y Protección Integral a las Mujeres Víctimas de Violencia en Aragón.
- Decreto 19/2020, de 26 de febrero, del Gobierno de Aragón por el que se regulan las prestaciones económicas complementarias para víctimas de violencia.



2.3. Características de la violencia de género en adolescentes.

La violencia en la adolescencia y juventud no suele empezar directamente con agresiones físicas, sino que la violencia psicológica es mucho más común y, a su vez, más difícil de detectar.

Según el observatorio de violencia, algunos de los comportamientos que suelen presentar los agresores son:

1. Control.

Es una de las conductas más claras y repetidas por los agresores y consiste en vigilar constantemente a su pareja e incluso prohibirle hacer cosas que ellos consideran inadecuadas. En la adolescencia, las redes sociales juegan un papel clave para ejercer este control (controlar las horas de conexión, contraseñas, fotos, seguidores, etc.).

Algunos indicadores:

- Aceleración del compromiso: El chico se enamora a primera vista y quiere un compromiso lo más pronto posible.
- Control, a veces «disfrazado» de preocupación o deseo de protección. La llama y la busca con demasiada frecuencia, o quiere saber qué hace a todas horas.
- Presiona y/o amenaza para conseguir lo que quiere, no entiende explicaciones ni acepta un 'no'.
- Quiere cambiarle la forma de ser, vestir, pensar... no la acepta tal y como es.

2. Aislamiento.

El objetivo es impedir que la chica tenga vida social y conseguir que le dedique todo su tiempo libre. Critica a sus amistades o familiares con el fin de alejarla de ellos.

3. Celos.

Los celos se manifiestan como una sospecha constante sobre las conductas de la chica y se justifican como una muestra de amor.

4. Acoso.

La principal estrategia consiste en vigilar a la chica en todo momento (por teléfono, redes sociales, en la calle...). Esta conducta se hace más frecuente cuando la relación de pareja está terminando o se ha terminado y el chico quiere volver con ella, aunque suele estar presente de manera más sutil durante todo el noviazgo. Invade su espacio y su privacidad.

5. Descalificación.

Son situaciones cuyo fin es atacar y acabar con la autoestima de la chica, utilizando para ello frases descalificativas hacia su forma de ser, su físico, sus capacidades, etc.

- Le critica frecuentemente argumentando que lo hace para ayudarla a mejorar y superarse.
- Hace bromas ofensivas escondiendo una agresión sutil tras ellas.
- Critica las actividades que eran importantes para ella en el pasado, cuestionando así su identidad.

6. Humillaciones.

El desprecio y la humillación se manifiestan mediante burlas, insultos o reproches en público o privado. A menudo estas humillaciones tienen un componente sexual.

- Tiene cambios bruscos de humor. Pilla una rabieta de forma inesperada y desproporcionada por un motivo sin importancia.

7. Manipulación emocional.

Se puede manifestar de varias formas: castigo, amenazas, victimización o incluso de manera seductora premiando a la chica cuando se comporta como él quiere. Le pide muestras de amor continuamente, aprovechando para que ella haga lo que él estime conveniente, haciéndose la víctima si ella no accede a sus peticiones.

8. Indiferencia afectiva.

Es una forma sutil de violencia en la que el chico se muestra insensible o desatento ante la chica, mostrándole incluso rechazo o incluso desprecio. También podemos encontrar en esta tipología situaciones como el no reconocimiento por parte del chico de sus errores, no querer pedir disculpas o desaparecer unos días sin dar explicaciones.

- No presta atención a lo que le dice, no se interesa por sus cosas, solo se interesa por cómo pueden afectarle a él.
- Resta importancia a los sentimientos de ella.
- La culpa siempre o casi siempre es de ella, él nunca se equivoca.

9. Amenazas.

Es la forma más directa de la violencia psicológica. Se manifiestan generalmente cuando la chica quiere romper la relación o no quiere aceptar determinadas imposiciones. Las amenazas pueden ir desde una agresión física, hasta al abandono o la promesa de suicidio del chico si ella lo deja. A través de estas amenazas el agresor comienza a infundir miedo en la chica.

10. Presión y negligencia sexual.

En la mayor parte de los casos la imposición para mantener relaciones sexuales se hace mediante chantaje emocional: enfados, reproches, culpas... Esta presión sexual se refleja en ciertos comportamientos:

- Exigir mantener relaciones, aunque ella no lo desee.
- Ponerse irritable, agresivo o violento si ella no accede a mantener relaciones sexuales.
- Obligarla a realizar prácticas sexuales no deseadas.
- Requerirla sexualmente en momentos o lugares inapropiados.
- Compararla en el ámbito sexual con otras chicas para humillarla.
- Ocuparse de su propio placer, sin tener en cuenta los deseos de la chica.
- Mostrarse desconsiderado y violento al mantener relaciones sexuales.
- Obligarla a no utilizar métodos anticonceptivos o de protección ante ETS (negarse al uso del preservativo o vivirlo como signo de desconfianza de la chica hacia él).

Todas estas manifestaciones de violencia se sustentan en una base de actitudes machistas que suelen darse de una manera gradual, dando comienzo con las formas de violencia más sutiles e invisibles para dar paso a otras formas más graves de maltrato. Un ejemplo clarificador de cómo se instaura esta violencia en las jóvenes la encontramos en la «Historia de Pepa y Pepe: Los 10 escalones de la violencia machista», creada por la socióloga cordobesa Carmen Ruiz, que nos explica cómo se produce la escalada de la violencia en los y las adolescentes.

La socióloga representa la violencia machista como una escalera en la que el chico controla cada vez más a la chica. Además, utiliza el experimento de la rana para hablar sobre la culpa. «Algunos dicen que Pepa es tonta por subir los escalones y les respondo: Probad a meter una rana en una olla con agua muy caliente. Huirá. Pero no si la metéis con agua templada, cuando vaya a hervir, la rana estará muy débil para saltar. Por eso, ¡agarrad a Pepa y sacadla!».



Primer escalón

Control de la ropa y el móvil.

Pepe y Pepa tienen 16 años y llevan dos semanas saliendo. A él no le gusta que ella lleve minifalda o mallas ceñidas ni que esté en grupos de WhatsApp con chicos. Ella lo acepta: cree que la quiere mucho.



Segundo escalón

Aislamiento de amigas y aficiones.

Pepe no quiere que Pepa quede con sus amigas: Prefiere que estén los dos a solas para «conocerse». No le gusta que ella vaya a inglés u otras actividades de ocio y formación. Pepa se va aislando.



Tercer escalón

Chantaje.

Pepe quiere ir al viaje de fin de curso a Italia con su clase pero a Pepe no le hace gracia. «Tú verás lo que haces». Pepa cree que ir supondrá consecuencias negativas para su relación. Pone excusas a sus amigas y termina por no ir.



Cuarto escalón

Relaciones sexuales y falso consentimiento.

Pepa y Pepe ya llevan cuatro meses saliendo y él la presiona para mantener relaciones sexuales. «Si no, es que no me quieres», le dice. Pepa se siente acorralada y, aunque no quiere, acepta.



Quinto escalón

Humillaciones e insultos.

La pareja se encuentra con las amigas de ella y Pepa se acerca a saludarlas. Él le dice que parece una «tonta», una «gilipollas» y que no le gusta con esa actitud. Pepa, humillada, no vuelve a saludarlas.

Historia de Pepa y Pepe: Los 10 escalones de la violencia machista



Sexto escalón

Intimidación.

Pepe se enfada con Pepa por cualquier cosa. Un día, muy alterado, da patadas a un banco, tira el móvil de Pepa al suelo y lo rompe. Ella lo amenaza con dejarlo. Él le dice que va a cambiar y ella le da otra oportunidad.



Séptimo escalón

Agresiones físicas iniciales.

Pepe se enfada con Pepa porque no quiere que vaya con sus amigas y la insulta. Ella no aguanta más y se va. Él la persigue, la alcanza y la agarra con fuerza del brazo. Ella llora y él se arrepiente.



Octavo escalón

Amenazas.

Pepa le dice a Pepe que necesita «tiempo para pensar» si seguir o no con él. Pepe contesta que no puede vivir sin ella, que si lo deja «se matará» y que ella es la única que lo comprende. Ante esa amenaza, Pepa continúa con él.



Noveno escalón

Agresión sexual con fuerza.

Tras una semana sin peleas, Pepe le propone a Pepa pasar el fin de semana juntos. Tienen relaciones sexuales y él la fuerza para hacer algo que no le gusta. Ella llora: él ha sido «muy brusco».



Décimo escalón

Violencia física severa.

Pepa llora todos los días en su cuarto, está muy triste y evita a su familia y amigos. Cuando le confiesa a Pepe que quiere dejarle, él, muy alterado, la coge del cuello. Ella siente miedo y él la golpea fuertemente.

Habitualmente, cuando Carmen llega a este escalón de la historia de Pepa y Pepe pregunta a los grupos de jóvenes si creen que Pepa está sufriendo violencia de género, a lo que la mayoría responde que no, ya que casi todos relacionan la violencia de género con pegar a la pareja y la violencia sexual con violación, y esto no es así. Este es uno de los principales problemas con los que nos encontramos, ellos y ellas solo ven lo que está en la punta de la pirámide y todo lo demás es invisible.

Las chicas no se dan cuenta de todos esos escalones que han ido subiendo inconscientemente y, mientras tanto la relación sigue adelante. Sencillamente han normalizado estos comportamientos.

Antes de centrarnos en los mecanismos que mantienen a las jóvenes en relaciones con violencia y para darle mayor entendimiento a cómo la chica queda atrapada en esa relación, explicaré a través del testimonio de Marina Marroquí, adolescente víctima de violencia de género, las formas imperceptibles con las que da comienzo dicha violencia. Según Marina, *la violencia de género empieza por la violencia psicológica*, si ésta no se detecta y sólo se hace con la física llegamos tarde, con lo cual, querer erradicar la violencia de género centrándonos únicamente en la violencia física es como querer curar el cáncer con metástasis por todo el cuerpo. Porque tal y como cuenta Marina, empieza con la violencia psicológica de una forma tan imperceptible que este amor romántico que nos educa hace que no podamos identificar las primeras señales. ¿Dónde está entonces la diferencia entre que te controle o se preocupe mucho por tí? Un ejemplo claro es cuando te pide que le envíes mensajes para saber si llegas bien a casa y, el día que no se lo mandas, o llegas tarde se molesta.

➤ *La violencia de género empieza por la violencia psicológica, sino se detecta más que con la física, llegamos tarde.*

Aquí llegamos a un punto crucial, *la diferencia sutil entre preocupación y control*, el cual desarrollaré en el capítulo «la violencia del control». La manera de vestir, si te pones escote no te habla y está distante, pero, si vas en chándal eres la más guapa y está muy cariñoso. Marina también nos cuenta que tenemos una autoestima construida y que cuando empezamos una relación, de lo que ésta se nutre es del refuerzo positivo y de lo que a la pareja le gusta de tí, por lo que a las tercera o cuarta vez sin que te haya prohibido nada ni te haya dado ninguna orden directa, asumes que tienes que ir siempre en coleta, deportivos y sin maquillar. Poco a poco va ganando poder y comienza la violencia social, que es la estrategia que necesitan para alejarte de tu entorno. Saben que si te dejan en un pozo y no te tiran una cuerda para salvarte te será mucho más complicado salir. Te alejan de todo tu círculo para que no te puedan ayudar de forma precoz diciéndote que ya no te ven tan feliz como antes, o bien advirtiéndote de que él hace cosas que no son normales. Así pues, te ponen en contra de tus personas cercanas para que cuando vengan a avisarte ya no las creas. Volveremos con la experiencia y testimonios de Marina en apartados posteriores.

2.4. Modelos explicativos de la violencia de género.

➤ *Cuando se está inmersa en una relación de violencia se desarrollan en las víctimas mecanismos de autodefensa que minimizan el daño sufrido, lo racionalizan, justifican y normalizan.*

Tras la lectura anterior de los comportamientos que muestra el agresor en una relación de pareja donde la violencia está presente, os preguntaráis qué motivos hay para que vuestra hija o amiga no ponga fin a la relación. Si desde fuera se percibe claramente la violencia, *¿por qué no se identifica cuando se está dentro de ella? ¿por qué no se es capaz de ver los escalones de la violencia de género?* Cuando se está inmersa en una relación de violencia desde hace meses o incluso años, se desdibuja el concepto de normalidad y se pierde el conocimiento de lo que es una relación

sana. Se desarrollan en las víctimas mecanismos de autodefensa cognitivos, emocionales y conductuales que minimizan el daño sufrido, lo racionalizan, justifican, normalizan, instaurando el sometimiento e indefensión aprendida, entre otros instrumentos de supervivencia psicológica, frente a la brutalidad del maltrato (Fernando Gálligo Estevez, 2009).

Existen varios modelos que explican por qué les resulta tan difícil a las jóvenes reconocer y salir de dicha relación. Nombraré los más importantes dentro de la literatura científica.

2.4.1. Dependencia emocional.

La dependencia emocional *es una necesidad afectiva extrema de permanecer junto a la pareja*. La joven que presenta esta dependencia muestra conductas de sumisión y subordinación hacia la pareja, miedo a que la relación se rompa, y muestra una búsqueda constante de atención y necesidad de ser amada. Esto acentúa la asimetría de poder en la relación entre agresor y víctima, entrando en un bucle en el que cuanto más maltrato sufre la joven más se lastima su autoestima, provocando de esta manera una mayor necesidad de su pareja.

Esta actitud puede ser provocada por la misma relación de maltrato fruto del constante control y manipulación del agresor, pero en otras ocasiones puede ser una variable de la dimensión psicológica de la mujer, lo que sería considerado un factor de riesgo ante las relaciones de violencia.

Amor y Echeburúa (2010) identificaron la dependencia emocional hacia el agresor como una característica de tipo emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja, la cual implicaría la vivencia de emociones contradictorias hacia ésta (aproximación y rechazo), *vínculo emocional basado entre la intermitencia entre el buen y el mal trato*, enamoramiento intenso, sensación de no poder vivir sin él y miedo a ser abandonada.

Deza (2012) refiere que uno de los factores asociados a la permanencia de la joven en relaciones violentas *es la percepción de amor romántico que tiene de las relaciones de pareja*, lo cual implica depender del otro y adaptarse a él, postergando incluso lo propio; perdonar y justificar todo en nombre del amor; consagrarse al bienestar del otro; desesperar ante la sola idea de que la pareja se vaya, sintiendo que nada vale tanto como esa relación; pensar todo el tiempo en el otro, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer o dormir; idealizar a la otra persona, no aceptando la existencia de ningún defecto; sentir que cualquier sacrificio es poco si se hace por amor al otro, entre otras características. A todo ello se sumaría una baja autoestima o desvalorización.

➤ *El amor romántico implica depender del otro y adaptarse a él, perdonar y justificar todo en nombre del amor, cualquier sacrificio es poco si se hace por amor.*

Castelló (2005) refiere que la dependencia emocional explicaría la conducta de algunas mujeres víctimas de violencia de pareja cuando *justifican las infidelidades y agresiones de su pareja*, cancelan procesos legales (denuncias), incumplen las órdenes judiciales de alejamiento respecto a la pareja, regresan con el agresor creyendo que es posible que sus parejas tomen conciencia y cambien de actitud, y en otros casos, inician una nueva relación con características similares de malos tratos.

2.4.2. Indefensión aprendida.

«Cuando las personas han perdido la capacidad de creer que sus respuestas les ayudarán a escapar de la situación, modifican sus respuestas de huida por comportamientos de sumisión, como una estrategia de afrontamiento». Según Leonor Walker, esta modificación de respuesta de huida se observa en víctimas de malos tratos.

➤ *Haga lo que haga, diga lo que diga, siempre se enfada.
Al final no digo nada y hago lo que él quiere; pero aún así se enfada.*

Una joven víctima de malos tratos se muestra normalmente incapaz de predecir cómo va a comportarse su agresor. Da igual lo que ella haga al respecto, el maltrato llegará de forma aleatoria.

Se ha comprobado que al principio de una relación, *la chica maltratada intenta huir o evadirse* de las agresiones de su pareja. El problema es que eso no suele frenar al abusador. La exposición continua a estos episodios hace que la víctima termine tolerando los abusos, ya que asume que no tiene el control sobre nada, *que haga lo que haga terminará siendo maltratada*. Siente que la única opción que le queda es modificar su comportamiento, adaptarse, o lo que es lo mismo, no emitir respuesta alguna. De esta manera es como intenta aplacar la ira de su maltratador, y eso explica que incluso adopte actitudes de cariño, de complacencia, de cuidado y de sumisión frente a quien la maltrata.

Complacer al joven agresor, obedecer y callar; hacer lo que él quiere que haga a cambio de mantenerlo calmado. Así es como la chica acaba siendo completamente anulada.

2.4.3. La persuasión coercitiva.

➤ *La culpa, la vergüenza, la sorpresa y el miedo pueden considerarse sentimientos generados (potenciados) por el propio proceso del maltrato, sobre el cual a su vez influyen, desarrollando el papel decisivo en la prolongación de la relación.*

Escudero, Polo, López, Aguilar, 2005.

Una de las estrategias utilizadas por los jóvenes con conductas violentas son las persuasiones, manipulaciones coercitivas, es decir, *infundir miedo, crear culpa y hacer que la mujer sienta vergüenza*. Son mecanismos que distorsionan el origen de la violencia, la comprensión de ésta, dejando a las víctimas sin aparente posibilidad de salida.

Estas estrategias vulneran la capacidad crítica de la joven, creándole distorsiones cognitivas que reducen su campo de acción por el sentimiento de culpa, miedo y vergüenza por el que atraviesa.

El joven maltratador detecta los campos de vulnerabilidad de la chica y los usa para atacarla; como consecuencia, menoscaba más su integridad psicológica. Muchos saben la historia de vida de su pareja o estratégicamente detectan su vulnerabilidad para atacarla con la intencionalidad de provocarle más sufrimiento, vergüenza, culpa y miedo. Estrategias que logran



disminuir la capacidad crítica de la mujer para cuestionar la realidad construida desde el discurso del agresor. Él impone su realidad y logra controlar a través de mensajes el pensamiento de la víctima.

La mujer va perdiendo gradualmente las habilidades para enfrentar la tensión y las capacidades para afrontar y defenderse de la violencia ejercida contra ella.

2.4.4. Ciclo de violencia y consecuencias para la adolescente.

La violencia de género *nunca comienza de forma repentina*, se gesta progresivamente comenzando por acciones sutiles y casi imperceptibles que van acentuándose cada vez más. El agresor enmaraña a la víctima para provocarle confusión e indefensión y que *le resulte muy difícil pedir ayuda* o salir de la situación de maltrato. El ciclo de la violencia de género establece un patrón de conducta similar en las situaciones de maltrato que se observa en casos repetidos. Es una espiral en la que quedan atrapadas y que se manifiesta por su habitualidad, es decir, los episodios de control y agresión se mantienen a lo largo del tiempo y a su vez éstos se ejercen de manera intermitente, lo que genera más dependencia. *Se alternan periodos de tensión y agresividad con los de paz*, generando así cada vez más debilidad en la víctima. La autora que dio explicación científica a este fenómeno fue Leonor Walker. Ésta investigó por qué las mujeres maltratadas no pueden pensar o actuar con alternativas de defensa efectivas cuando son agredidas, concluyendo entre otras cosas que, al ser aisladas y maltratadas en etapas iniciales de su relación, periodo durante el cual había una gran cantidad de ilusión depositada en la pareja, no trataban de cambiar la situación (con un relativo éxito), minimizando los hechos violentos. También tendían a realizar maniobras para aplazar las agresiones, en general, de manera transitoria. En la mayoría de los casos, estas maniobras tenían que ver con el ceder o adaptarse a las exigencias del agresor. Pasado un tiempo, este control empezaba a disminuir y la violencia regresaba, a veces de modo más feroz y acortándose el tiempo entre los periodos durante los cuales desaparecía. Así se comprobó que esta situación era cíclica y la denominó *el ciclo de violencia*. Analizar este ciclo nos puede contestar preguntas como por qué la chica agredida no deja a su agresor.

Las fases que describe dicha autora en 1979 son las siguientes:

1. Fase de acumulación de tensión.

➤ *El agresor acumula gradualmente tensión y de repente cambia de actitud.*

El agresor acumula gradualmente tensión, y de forma imprevista y negativa *cambia repentinamente de estado de ánimo*, actuando de forma inesperada. Aunque la chica se esfuerce en calmarle, complacerle y minimizar la tensión, creyendo que puede controlarle, la tensión sigue en aumento. Aquí se encuentran las pequeñas broncas, recalcar lo que la chica hace mal, miradas, indiferencia, manipulaciones para que la chica acceda a comportarse como él espera y finalmente aparecen los insultos, desprecios y humillaciones que deterioran la autoestima de la chica.

¿Cómo actúa vuestra hija/amiga en esta fase? Ella intentará conciliar, calmar al agresor e intentar negar lo que está pasando. Posiblemente considerará que todo es

tolerable y buscará excusas que justifiquen dicha violencia. Puede intentar controlar la situación con comportamientos que antes le podían servir, como satisfacer las necesidades y deseos de él, incluso adelantándose a ellos, evitará hacer cosas que le desagraden, sus acciones en general irán dirigidas a complacerlo. Ante la familia y amistades tenderá a taparlo, excusando su comportamiento y actitudes, empezando a aislarse de las personas que le quieren y le podrían rescatar.

Una de las características que Walker destaca durante esta fase es la de auto culpabilización de la víctima: *trata de complacer al agresor* y cree que está en su mano hacer que no se repitan los incidentes, por este motivo él no se siente culpable de su comportamiento. A la chica ya no le interesa la realidad de la situación porque está intentando desesperadamente que su agresor no la lastime más.

Si el chico agresor no detecta ningún tipo de resistencia en esta fase, más bien de sumisión, su actitud se vuelve más tensa, irritable y agresiva.

2. Fase de explosión de la violencia.

➤ *El agresor descarga de manera incontrolable toda la tensión y se producen las agresiones más importantes.*

El agresor descarga de una manera incontrolable toda la tensión de la fase anterior. Se considera la etapa más crítica y peligrosa del ciclo, pues esta *tensión acumulada hace que el chico perciba como un ataque cualquier situación que no le agrada por parte de su pareja y ello le hace estallar*. Llegados a este punto se producen las agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales más importantes. Asimismo, la explosión se puede comenzar a darse de forma pasiva, como golpear muebles, humillar delante de personas, amenazar con abandonarla, gritarle, romperle algo preciado para ella, etc. La falta de control y la destructividad dominan la situación. El agresor busca castigarla y darle una lección sin intención de hacer daño, y solo acabará cuando piense que la aprendió. La culpa de dicha explosión la achaca a los comportamientos que tiene la chica y que le hacen enfadar en la fase de acumulación de tensión. Puede ser que se justifique ante ella excusándose en factores externos como el alcohol, drogas, problemas personales, etc. En muchas ocasiones el detonante no es un comportamiento de ella y que le haya podido molestar, sino factores externos a la relación que acaba descargando contra ella para hacerla sentir culpable.

La chica *siente sensación de incredulidad quedando bloqueada la mayoría de las veces*, lo que provoca que se paralice y no pida ayuda hasta pasados varios días, y cuando lo hace, los datos nos indican que hasta que estas situaciones no se han repetido muchas veces, esta fase no suele denunciarse o contarse. Asimismo la chica tiene la creencia de que si hace algo al respecto, las agresiones aumentarán poniéndola en un riesgo aun mayor, considerando que solo él tiene el control para detener las agresiones. En esta fase, es muy común que la víctima sufra tensión psicológica, insomnio, ansiedad, que permanezca aislada, impotente o que evite contar lo que ha ocurrido.

Después de estos episodios es posible que lleguen unos *días de distanciamiento por parte de la chica*.

Esta fase es la de menos duración.

3. Fase de luna de miel.

➤ El agresor se comporta muy cariñoso y amable. Pide perdón y promete no volver a hacerlo.

Viene inmediatamente después de terminar el incidente de violencia aguda, en esta fase disminuye la tensión y llega un período de relativa calma. El comportamiento de parte del agresor es extremadamente cariñoso, amable, con muestras de arrepentimiento, pide perdón, promete no volver a golpearla bajo la condición de que la chica no provoque su enojo. Con esta manipulación afectiva y «pseudo» arrepentimiento, da muestras de que ha ido demasiado lejos y pretende compensar a la chica y convencer a las personas enteradas de lo sucedido que su arrepentimiento es sincero. Éste ha ejercido el castigo que considera se merece la chica en la fase de explosión y no puede permitirse ejercer la violencia de manera continua porque ella se escaparía, por eso después del castigo muestra otras conductas compensatorias (luna de miel) con manipulación para que ésta continúe en la relación.

Es fácil que después de esta tregua amorosa, la chica desestime la idea de denunciar, o la paralice si la había iniciado. También que se aleje nuevamente de quien le había prestado apoyo tras la explosión, para centrarse intensamente en su relación de nuevo, es así como cada vez la víctima va perdiendo más personas cercanas con las que contar en las siguientes veces, lo que provoca mayor aislamiento e intensifica el control del agresor.

La ambivalencia afectiva de su pareja provoca en la joven un profundo estado de confusión y distorsión de la realidad. Muestra apego a las vivencias de amor, se siente culpable si esta crisis la lleva al rompimiento de la pareja, se percibe a sí misma como la responsable del bienestar emocional de su pareja.

La chica agredida pasa de un estado de humillación, depresión, indefensión, a un estado de felicidad, de confianza y amor que le hace creer que no volverá a vivir abusos nunca más.

Esta fase generalmente se acorta o desaparece con el tiempo y se agudizan los episodios violentos.

Todas las relaciones de pareja con antecedentes de violencia tienden a repetir el ciclo, aunque no en todas se da con la misma frecuencia ni tiempo, ni siquiera dentro de la misma relación, pero la tendencia es que la fase de luna de miel se acorte o desaparezca con el tiempo y los periodos explosivos se agudicen. Esto es así porque, aunque en las primeras apariciones de violencia se produce arrepentimiento por parte del agresor, éste tiende a desaparecer ante la actitud sumisa y conciliadora de la víctima.

Además, hay que añadir que, según estadísticas, el ciclo de violencia en jóvenes es más explosivo y rápido que en edades adultas.

A estas características propias de la violencia de género, se le suman elementos propios de las relaciones en esta franja de edad, que provocan que, para las adolescentes, identificar la situación y pedir ayuda sea muy difícil. Las explicare más detalladamente en el apartado de detección.

2.5. La raíz de la violencia de género: Influencia de la sociedad patriarcal y la educación machista.

La violencia de género tiene sus raíces en la propia estructura de la sociedad, la cual, considera que la mujer carece de relevancia y de valía en comparación con el hombre, y que son éstos los que deben ocupar predominantemente los puestos de mayor poder en empresas, en la política, en el gobierno y por supuesto también, dentro de la casa. Las mujeres tienen asignados espacios físicos y simbólicos que no han sido elegidos por ellas y que no suponen el reconocimiento ni el poder del colectivo genérico, que los hombres se reservan para sí. Genera desigualdad de poder y dominación del hombre sobre la mujer. **La violencia machista es la cara más cruel de esta estructura del patriarcado.**

En las edades más jóvenes, lejos de verla desaparecer, observamos que las bases de la violencia de género siguen regenerándose, y presentan nuevas formas de socialización afectivo-sexual no muy diferentes de las de otras épocas (Amurrio, 2008; Meras, 2003). Se trata de formas de socialización que llegan a «justificar» la violencia en nombre de lo que denominan «amor» (Oliver y Valls, 2004). Por tanto, sostener que la violencia de género ocurría en otras edades, épocas y en clases sociales más bajas es una afirmación que hoy día, y desde hace algunos años, ya no se sostiene. Los estudios sobre el ámbito de la violencia de género afirman que su raíz está ligada al contexto cultural y a nuestro sistema de valores, transmitidos a través de los agentes de socialización.

El **sistema patriarcal en España** está tan intrínsecamente dentro de nuestra sociedad, cultura y educación que una gran mayoría ni siquiera es consciente de que con sus actos y actitudes participan de él. Y esto es así porque **convivimos con micromachismos invisibles** a la mayoría de la sociedad, los cuales nos vienen inculcados desde la familia y medios de comunicación entre otros, los que validamos sin tener si quiera conciencia de ellos. Podemos entender mejor este concepto con la pirámide patriarcal o de violencia machista.

➤ *Formas de socialización que llegan a «justificar» la violencia en nombre de lo que denominan «amor».*

Vemos que la pirámide se sustenta, dentro de la forma de expresión invisible, en una base de sociedad patriarcal donde se **evidencian las desigualdades entre hombres y mujeres** en la sociedad y de dos maneras, en su estructura social y en la ideología que la mantiene, es decir, el conjunto de creencias y actitudes que justifican la violencia contra aquellas mujeres que violan los ideales de familia patriarcal.

Entre las formas sutiles y más difíciles de detectar, encontramos las maneras de expresar comportamientos sexistas sin sentir desaprobación por la sociedad, este concepto se denomina micromachismo. **Detectarlo es crucial**, ya que si no se genera crítica hacia ello, se acaban normalizando unas creencias que provocan que cada vez se acepte con más normalidad la escalada de machismo, y en consecuencia de violencia. Si hemos aceptado las formas invisibles de la violencia sin ser conscientes cuando llegamos, en una relación, a la parte visible y explícita, llegamos tarde como evidenciaba Marina Marroquí, ya que la joven se encuentra psicológicamente anulada y con pocas fuerzas para hacer frente a dicha situación.



ASESINATO

Agresión física

Violación

Abuso sexual

Amenazar

Gritar

Insultar

VISIBLE

Humillar

Ignorar

Desvalorizar

Despreciar

Culpabilizar

Chantaje emocional

INVISIBLE

Humor sexista

Publicidad sexista

Invisibilización

Lenguaje sexista

Micromachismos

Anulación

SOCIEDAD PATRIARCAL

Por eso nuestro cometido como profesionales, padres, madres y compañeros/as es centrar nuestro trabajo en hacer visible lo invisible para que la escalada de conductas machistas no aumente en nuestras/os jóvenes.

➤ *Micromachismos invisibles los cuales validamos sin tener siquiera conciencia de ellos.*

El tema educacional en este aspecto es fundamental, pues sin acatar este frente, difícilmente podremos abolir la violencia de género, asentada en valores culturales a lo largo de muchos siglos. Si ya desde niños y niñas asumimos micromachismos como: el rosa es de niñas, llorar es de cobardes o de niñas, las niñas no saben correr, los niños no juegan con muñecas, las mamás hacen la comida y se encargan de la casa, el papá trabaja y trae dinero, en las películas el príncipe salva a la princesa, etc., algo que en principio parece inocuo se establece como un primer escalón en la base de nuestras creencias y modelos basados en la desigualdad de género. A partir de ahí, conforme crecemos, seguimos asumiendo dichas actitudes o situaciones machistas, ya que están validadas desde nuestra infancia, los chicos acompañan a las chicas a casa, el chico paga las copas, se preocupa de que llegue bien a casa, etc., porque son más vulnerables y débiles a ojos de la sociedad machista. *Desde temprana edad, Los niños y las niñas asumen e incorporan estos roles y estereotipos con el objetivo de encajar en el papel que la sociedad espera de ellos.* Determinan, por tanto, la auto percepción de las adolescentes y los adolescentes, y tienen consecuencias en su toma de decisiones y comportamientos. Ellas se socializan colocando el amor en el centro de sus vidas, asumiendo ser más dóciles y dulces. De ellos, por otro lado, se espera que sean más protectores, confundiendo actitudes de control con actitudes de protección y preocupación. Los chicos empiezan sus primeras relaciones intentando encarnar este papel y las chicas asumen estas actitudes como las adecuadas. Se crea entonces un binomio cariño-control que puede acabar dando lugar a una relación basada en la dominación, generando conductas que son normalizadas y no identificadas como violencia ni por los chicos ni por las chicas. Los chicos que asumen el concepto de masculinidad tradicional se ven influidos por los estereotipos que esta conlleva, como el hecho de que para ser un hombre tienen que demostrar fortaleza, lo cual conlleva a no mostrar la vulnerabilidad emocional. Este rol masculino encamina sus conductas a comunicarse menos y a tender a resolver los conflictos utilizando la violencia.

➤ *Actualmente en sociedades democráticas, existen actitudes e ideologías que justifican la violencia contra las mujeres que no cumplen los estándares de familia patriarcal.*

Abordaré los diferentes tipos de micromachismos existentes desde la perspectiva de Bonino (1998) y su clasificación, desarrollando los ejemplos de los micromachismos más comunes utilizados en las parejas adolescentes.

1. Micromachismos coercitivos:

Los chicos utilizan su fuerza, ya sea física o psíquica para intimidar a la joven.

2. Micromachismos encubiertos:

No se utiliza la fuerza, sino el afecto para disminuir el pensamiento y la acción eficaz de la chica llevándola por la dirección elegida por el agresor. Se aprovecha de su confianza para generar sentimientos de culpa, confusión e impotencia que favorecen el descenso de su autonomía. Ejemplo de este tipo sería utilizar el control con la justificación del amor y la preocupación.

3. Micromachismos de crisis:

El joven agresor al sentirse perjudicado por percibir una situación de desequilibrio en la relación, usa maniobras de este tipo para recuperar su situación de control. Ejemplos de este tipo de micromachismo son los siguientes:

- **Hipercontrol.** Aumentar el control de las actividades y tiempos en la relación, por el miedo a que la chica lleve el mando en ella.
- **Rehuir la crítica y la negociación.** El agresor intenta acallar los reclamos de la víctima respecto a las actitudes dominantes de éste y evitar el cambio de poder.
- **Promesas y méritos.** Ceder en algunas ocasiones a aspectos positivos de la relación, pretendiendo de esta manera que la joven no se enfade y decida darle otra oportunidad al ver un cambio (que no será duradero) en su pareja.
- **Victimismo.** El chico se califica como víctima con los cambios de humor de su pareja, culpabilizándola de ellos. Vive todos los cambios de la pareja como sacrificios por su parte, buscando la aprobación de la joven.
- **Darse tiempo.** Se manipula el tiempo de la respuesta al cambio, intentando dilatar la situación de injusticia relacional. Es una clara maniobra de poder, ya que obliga a la chica a someterse a los tiempos y deseos del varón, que es quien conserva el poder de decisión.
- **Dar lástima.** Buscar la pena de la mujer para conseguir lo que se propone, aprovechándose de enfermedades, amenazas de suicidio, épocas de crisis, etc.

Para concluir, mencionaré algunos ejemplos de atribuciones de género que se sustentan en la base de sociedad patriarcal y refuerzan los micromachismos:

- **Actitudes que se inculcan y a la vez se espera de las mujeres y las niñas:** pasividad, complacencia, rechazo al riesgo y competitividad, necesidad de contacto afectivo, dependencia emocional, desarrollo de la capacidad de cuidado de las otras personas, sensibilidad y control personal.
- **Qué espera la sociedad de hombres y niños:** Actividad, firmeza, afrontamiento del riesgo y la lucha con los demás, fomento de la autonomía y la iniciativa, independencia emocional, necesidad de contacto sexual, desentendimiento del cuidado de las demás personas, no exteriorizar sentimientos y licencia para no controlarse. Asimismo, se espera que proteja a su novia/mujer y a su familia por ser el hombre de la casa, y para proteger debe controlar. Entramos así en un ciclo peligroso donde si no se actúa como él considera o no controla todo a su manera, se genera un caldo de cultivo ante la violencia machista.

2.6. Mitos del amor romántico.

➤ *El amor todo lo puede.*

- **Nos hicieron creer** que el «gran amor»... solo sucede una vez, generalmente antes de los 30 años. No nos contaron que el amor no es accionado, ni llega en un momento determinado. Las personas crecen a través de la gente. Si estamos en buena compañía, es más agradable.
- **Nos hicieron creer** que cada uno de nosotros es la mitad de una naranja, y que la vida solo tiene sentido cuando encontramos la otra mitad. No nos contaron que ya nacemos enteros, que nadie en la vida merece cargar en las espaldas la responsabilidad de completar lo que nos falta.
- **Nos hicieron creer** en una fórmula llamada «dos en uno»: dos personas pensando igual, actuando igual, que era eso lo que funcionaba. No nos contaron que eso tiene nombre: anulación. Que solo siendo individuos con personalidad propia, podremos tener una relación saludable.
- **Nos hicieron creer** que el casamiento es obligatorio y que los deseos fuera de término deben ser reprimidos.
- **Nos hicieron creer** que los lindos y flacos son más amados.
- **Nos hicieron creer** que solo hay una fórmula para ser feliz, la misma para todos, y los que escapan de ella están condenados a la marginalidad. No nos contaron que estas fórmulas son equivocadas, frustran a las personas, son alienantes y que podemos intentar otras alternativas.
- ¡Ah!, tampoco nos dijeron que nadie nos iba a decir todo esto... cada uno lo va a tener que descubrir solo. Y ahí, cuando estés muy enamorado de tí, vas a poder ser muy feliz y te vas a enamorar de alguien. *Vivimos en un mundo donde nos escondemos para hacer el amor, aunque la violencia, se practica a plena luz del día.*

John Lennon

Los estereotipos se ven reforzados por la *influencia de nuestra cultura y educación respecto al amor* y las relaciones románticas, crecemos con unas creencias o «mitos del amor» que perjudican las relaciones de pareja saludables. Estos mitos del amor romántico son creencias irracionales socialmente construidas sobre la naturaleza del amor, las cuales estipulan qué es el *amor verdadero*, cuáles son las características deseables al seleccionar pareja, la importancia del amor, las expectativas de futuro y el tipo de relación, además suelen ser ficticias, absurdas, engañosas, irracionales y difíciles de cumplir. La presencia de estas creencias románticas favorece o mantiene la violencia de género en la pareja y las relaciones basadas en el control, las cuales se relacionan con una menor autoestima y una mayor dependencia emocional. Uno de *los factores de riesgo que perpetúa y mantiene los roles de género*, son los mitos del amor romántico.



Luzón et al. (2011) distinguen cuatro creencias estereotipadas:

1. El amor todo lo puede.

Los mitos agrupados en este grupo se basan en la idea del **poder del amor**, el cual está por encima de todo conflicto —tendiendo a normalizar el conflicto y maltrato— y asumiendo que sólo con él se superará cualquier obstáculo. Dicho mito justifica el **cambiar por amor**.

2. El amor verdadero está predestinado.

Este grupo se rige por la idea de que el amor verdadero está predestinado, es la **única elección** posible y **encontrarlo hará al individuo sentirse completo**. Además, estos mitos referencian que la pasión y el enamoramiento perdurarán para siempre.

3. El amor es lo más importante y requiere entrega total.

Las creencias que se incluyen en el tercer grupo conceden al amor un estatus primordial, según el cual **el amor es fundamental para** la existencia y para **obtener la felicidad**, motivo por el cual uno/a se debe entregar a su pareja por completo, renunciando a su intimidad y entrando en un proceso de despersonalización.

4. El amor es posesión y exclusividad.

Las ideas en las que se basa este último grupo de creencias establecen que el amor conlleva **una unión estable y duradera, el matrimonio**. Asimismo, normalizan los celos como muestra de amor o requisito indispensable para que el amor sea verdadero.

Se considera que los mitos más relevantes o que más consecuencias producen son:

- El mito de **la media naranja** o idea romántica según la cual escogemos aquella pareja que nos estaba predestinada, de modo que la convierte en la única elección.
- El mito de **la pasión eterna**, creencia basada en que el amor romántico y pasional típico del inicio de la relación debe perdurar a lo largo de ésta.
- El mito de **la omnipotencia**, basado en la idea de que «el amor lo puede todo», y cualquier obstáculo o problema en la relación se solucionarán si hay amor. Aceptar dicho mito supone no cambiar determinadas conductas o actitudes, así como negar posibles conflictos.
- El mito de **los celos** es una creencia que relaciona los celos con el verdadero amor e incluso como ingrediente imprescindible, puesto que la falta de éstos 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 para garantizar la exclusividad y la fidelidad.
- El mito de **la exclusividad** dictamina que no se puede estar enamorado de más de una persona a la vez, afirmación que choca con las normas de las relaciones monógamas y conlleva conflictos internos y en la relación.

○ El mito del **matrimonio**, según el cual el amor romántico y pasional debe conducir a la unión estable y duradera de la pareja. Este mito relaciona la perdurabilidad del matrimonio y de la pasión, la cual es difícil de mantener y puede conducir a la depresión.

Ferrer, Bosch y Navarro, 2010; Nebot-García, García-Barba, Ruíz-Palomino y Giménez-García, 2017; Luzón et al, 2011:

Como se puede evidenciar con lo expuesto anteriormente, los mitos de amor románticos son especialmente dañinos para la población adolescente, ya que la necesidad de ser aceptados/as por el grupo, y los mensajes que reciben, por ejemplo, a través de libros, música o películas, condicionan su forma de actuar ante nuevas experiencias. En la adolescencia se enfrentarán a los primeros enamoramientos y desengaños amorosos, y como debido a su edad, aun no disponen de la suficiente madurez mental para saber cómo afrontar correctamente estos conflictos, en muchos casos seguirán como modelo de actuación lo que hayan aprendido o visto en diferentes medios, como, por ejemplo, en las películas para adolescentes. Si se asumen estas creencias del amor romántico, existirá el peligro de que muchas chicas no sean capaces de detectar signos de violencia y puedan acabar estando sometidas, y viviendo bajo la idea de que la relación no es dañina o no se debe de abandonar; del mismo modo que los chicos no aprenderán los correctos valores de una relación de amor y del correcto trato que se debe de dar a la pareja.

Ejemplos de películas de adolescentes donde se evidencian los mitos de amor romántico y estereotipos machistas son *Crepúsculo* o *A tres metros sobre el cielo*, donde nos presentan al chico malo, fuerte y peligroso y, a la chica inocente, buena y virgen.

2.7. Enfoque transcultural en la violencia de género.

➤ *La violencia de género es estructural e ideológica, es decir, se sustenta en la cultura y la tradición. Las personas nos convertimos en seres sociales, adaptados a una cultura a través del proceso de socialización, dentro de estos conocimientos se encuentran los relacionados con expectativas, roles o normas de género.*

El detectar las actitudes machistas y violentas en una relación de maltrato tiene que ver con lo que consideramos en nuestra sociedad como «violencia» y con la dimensión más amplia o reducida que abarca este concepto en dicha sociedad.

La violencia de género es estructural e ideológica, es decir, **se sustenta en la cultura y la tradición**. Las personas nos convertimos en seres sociales, adaptados a una cultura a través del proceso de socialización, el cual, nos permite adquirir el conocimiento sobre normas y valores básicos de convivencia. Dentro de estos conocimientos se encuentran los relacionados con expectativas, roles o normas de género, que los individuos llegan a incorporar a sus propios autoconceptos. De esta manera los hombres y las mujeres reciben mensajes diferentes en referencia al comportamiento que la sociedad espera de ellos y de ellas por el hecho de ser de un sexo u otro. **Depende del contexto cultural en el que nos socializamos, estas normas y valores básicos de convivencia varían, generándose así un patrón distinto de creencias.**

Lo que en un contexto cultural determinado puede considerarse micromachismo o actitud machista, en otra distinta quizás no lo sea.

En las diferentes culturas donde la aceptación del nivel de tolerancia a la violencia es mayor, tanto en la sociedad como en el sistema judicial, podemos llegar a hablar de que ni siquiera el término «violencia de género» es considerado. *Hay sociedades donde una chica violada acaba siendo castigada por la misma sociedad y la justicia*, sin contemplarse ningún tipo de protección, o donde niñas son casadas con adultos sin cometer ningún tipo de ilegalidad. *En estos países la supremacía del hombre es lo natural*, y poca población contempla la posibilidad de que no lo sea, y si a esto añadimos que las mujeres no tienen acceso, o éste es más restringido a la educación y a las universidades, y nunca salen de sus pueblos o ciudades, su percepción difícilmente cambiará, al no ser conocedoras de la vulneración de sus derechos. Se adaptarán a lo que les toca vivir, lo aceptarán y transmitirán a sus futuras generaciones de la misma manera que ellas lo han aprendido. *El machismo en todas las sociedades se transmite socialmente y las mujeres también juegan un papel importante en esta transmisión por muy diversas causas*. En la actualidad, el mundo globalizado está promoviendo cambios en este aspecto. Asimismo, existen culturas donde se perciben igualmente grandes desigualdades en roles de género, donde los embarazos en la adolescencia son considerados pruebas de amor y no una forma de control incitado por cualquiera de los dos sexos. Porque esta es una parte importante dentro de la lucha contra la violencia de género y las desigualdades, la de que en muchas culturas los hombres y las mujeres aceptan con normalidad los mismos mandatos machistas y patriarcales, como por ejemplo los celos como muestra de amor y no de posesión o control. Las mujeres, de esta manera, siguen perpetuando las desigualdades al criar y educar a sus hijos e hijas de la misma manera que les inculca la sociedad.

Y aquí es donde una relación afectiva de violencia puede ser no detectada por la propia chica, *porque su madre y su abuela sufrieron lo mismo y su reacción fue la sumisión*, y eso han interiorizado, que las relaciones afectivas están basadas en la desigualdad basada en el poder del hombre sin ningún tipo de reproche hacia ello.

De esta manera vemos a adolescentes controlando a la pareja desde el móvil, independientemente de que sea chico o chica, manifestando agresividad hacia los o las que se fijan en su chico o chica, espiando conversaciones, etc., como manera normal de relacionarse en pareja. Hasta que la relación llega al punto de violencia física contra la joven, y al manifestar el joven más fuerza física, ésta acaba sufriendo una paliza o agresión de gravedad. Es ahí muchas veces, en la punta del iceberg, donde se hace visible la violencia de género, *en el maltrato físico porque todo lo anterior está totalmente normalizado por sus creencias culturales*. Hay contextos culturales en los que el maltrato físico es considerado normal o está legitimado en una relación afectiva, así que la chica queda atrapada en una relación de sufrimiento y sin poder pedir ayuda porque piensa que no tiene derecho y por lo tanto nadie le puede ayudar. Por lo cual, nos encontramos con mujeres de contextos culturales diversos, que desean salir de la situación de violencia, pero al implicarles conflictos de lealtades hacia su grupo cultural y familiar se retractan de su intención.

Todo lo expuesto nos debe ayudar a la hora de abordar una situación de violencia de género, *ya que el tener en cuenta los condicionantes culturales que pueden estar influyendo*, nos permitirá acercarnos a la mujer desde una postura de mejor comprensión y respeto de su situación.

Es importante concluir que las personas raramente son moldeadas totalmente por la cultura de su sociedad, ya que a pesar de la socialización primaria (familia, escuela, etc.), *el proceso de aprendizaje se extiende a lo largo de nuestras vidas*, llegando a poder adoptar una posición crítica de lo aprendido.

3.



Formas de violencia de género contra las adolescentes.

*El miedo de la mujer a la violencia del hombre
es el espejo del miedo del hombre
a la mujer sin miedo.*

Eduardo Galeano

Violencia de género en las adolescentes, formas de violencia contra las mismas:

En este apartado abordaré las principales manifestaciones de violencia contra las adolescentes, es decir, las más habituales en la edad adolescente.

3.1. Abuso emocional.

El abuso emocional *es una forma de control* que se ejerce sobre otra persona usando las emociones para criticar, avergonzar, culpar o manipular. En general, una relación es emocionalmente abusiva cuando existe un patrón constante de palabras abusivas y conductas de intimidación que desgastan la autoestima de una persona y socavan su salud mental. Es un tipo de violencia psicológica, una agresión sin daño o sin intervención física. Este tipo de violencia está íntimamente relacionada con los micromachismos, ya que representan a nivel micro el comienzo de la violencia de género en la pareja.

El abuso emocional que ejerce el agresor consiste en *descalificar* constantemente las *ideas, sentimientos, percepciones y características de la personalidad* de la víctima. Esto se lleva a cabo siempre de una manera intencional, y su patrón es repetitivo y continuado en el tiempo. *Siempre ocurre de modo enmascarado, en nombre del amor.* «Lo hago porque te amo», junto con la reivindicación de los celos como una señal de amor, la mayor falacia emocional de la violencia de género.

El abusador tiene la trágica costumbre de negar y minimizar su abuso y, de culpar a la víctima por sus conductas. «Te grito porque me sacas de quicio» o «te reviso el teléfono porque parece que ocultas algo». Como si las reacciones fueran provocadas y a la vez justificadas, con lo que *él le atribuye a ella la culpa.* Esa falta de responsabilidad es lo que hace que el cambio sea tan difícil para el abusador.



Manifestaciones del **abuso emocional sutil** son:

- **Oposición:** Contradecir todas las opiniones de la chica. Las ideas diferentes producen incertidumbre y descontrol. La joven va perdiendo seguridad en sus opiniones y termina por dudar de sus creencias y decisiones.
- **Descalificaciones:** Insultos, humillaciones, gritos, amenazas, etc.
- **Acusaciones:** Mediante este mecanismo se proyectan irritaciones, inseguridades y ataques de furia propios en la otra persona, acusándola así de ser la culpable de las peleas. Es típico el mensaje del agresor de «tú lo has provocado, tú eres la que me haces enfadar con tu actitud», generando confusión y desvalorización en la víctima.
- **Sabotaje y chantaje emocional:** Se sabotean todos los intentos de independencia y autonomía de la joven a través del chantaje emocional. Pueden incluirse las amenazas de abandono. El miedo al abandono de la víctima también favorece que el chantajista intente adoptar una posición de poder sobre ésta, en una situación que puede asemejarse bastante a la dependencia emocional.
- **Negaciones y desmentidas (*gaslighting*):** Patrón de abuso emocional en la que la joven víctima es manipulada para que llegue a dudar de su propia percepción, juicio o memoria. La técnica luz de gas es usada por el maltratador para someter y anular a la víctima. Una forma de violencia sutil pero muy efectiva, que acaba provocando que la persona que lo sufre acabe creyendo que está perdiendo la salud mental. A través de la repetición de afirmaciones, la negación de hechos que sí han ocurrido realmente y el uso de la dependencia emocional, el maltratador ejerce poder sobre la persona maltratada y acaba anulando por completo su voluntad. La víctima de verdad cree que su estabilidad mental no está bien y empieza a encerrarse en sí misma. Los/las familiares y amigos/as más cercanos tampoco ven estos signos, por lo que no pueden dar la señal de alarma. ¿Qué signos podrían indicar que una persona puede estar sufriendo luz de gas?
 - El maltratador repite de forma constante que está loca, que está perdiendo la cabeza o que debería encerrarla.
 - Quien ejerce el abuso, da la vuelta a las situaciones y se sitúa como víctima de todo lo que hace la joven.
 - Aparece siempre la culpa y el resentimiento. Esta culpa suele ser inducida por el maltratador. Convince a la víctima de que es responsable de que todo salga mal.
 - La víctima tiene sensación de irrealidad o despersonalización, llega a dudar de la propia realidad. Esto no aparecía antes de conocer a la persona que ejerce el *gaslighting*.
 - Nunca la víctima tiene la razón, se esfuerza en llevarle siempre la contraria, incluso en temas banales.
 - Ataca de forma verbal o física las cosas que tienen valor para la víctima.
 - Mienten de forma desvergonzada. De hecho, cualquier cosa que vaya en contra dirá que es siempre mentira.
 - Es un maltrato que puede enmascarse, hacerse únicamente en privado y no ser evidente para ninguna persona que lo esté viviendo. El poder es tan grande que la persona maltratada se convence de que no llega a percibir correctamente la realidad.

- **Simulación de bondad:** Se simula amor y preocupación por la chica, para así poder disimular su conducta abusiva bajo el pretexto de hacerlo por su bien, para cuidarla o protegerla. Ejemplos de esta actitud son querer saber a qué hora llega la joven a su casa con la excusa de quedarse tranquilo porque la quiere o porque no puede salir sin él por la noche por si alguien le hace daño.
- **Invasión de la propiedad:** Violación de la intimidad a través de hacer preguntas incómodas, espiar, controlar las conversaciones con los/las demás, querer saber qué hace la joven y donde está en cada momento, etc.
- **Reclusión:** Aislar a la chica de familiares y amigos/as. Al limitar el contacto con los demás logra tener mayor control hacia ella. La joven se siente con menos recursos y apoyos a su alcance para pedir ayuda.
- **Destrato o violencia psicológica pasiva:** Se considera una falta de atención hacia la víctima cuando ésta depende del agresor. El abandono emocional es una forma importante de maltrato pasivo, las quejas, llantos, peticiones, palabras de la víctima no reciben ningún tipo de atención ni consideración. El joven agresor, muestra actitud indiferente, poco interesada hacia las necesidades físicas y emocionales de la chica.

Formas de abuso emocional explícito:

El **acoso psicológico** es un ejemplo de este abuso, el objetivo del agresor es derrumbar y destruir moralmente a la víctima, por ejemplo, perseguirla con críticas, amenazarla, lanzar injurias sobre su persona de forma que socaven su seguridad y su autoestima. Muchas veces, la víctima no tiene conciencia de lo que está ocurriendo ni es capaz de verbalizarlo. Una de las estrategias del acosador, es **hacer que la víctima se crea culpable de la situación** y, por supuesto, que así lo crean los/las posibles testigos.

Críticas, órdenes, mal humor, golpear objetos, portazos, ridiculizar, expresar celos excesivos, controlar el tiempo y sus actividades, interferir en oportunidades laborales o estudiantiles, obligar a la joven a participar en acciones ilegales o delictivas, amenazas de muerte hacia la chica o familiares, etc.

La finalidad del agresor es el **control y dominación de la chica** a través de mecanismos abusivos. Poco a poco se extiende hacia todas las áreas de su vida convirtiéndose en un control abusivo general.

3.2. La violencia del control.

➤ *Si te controlo, te hago sentir insignificante y te domino, no te irás y, necesito utilizar estos recursos porque de otra manera no me siento seguro de que te quedes a mi lado.*

En toda relación de pareja donde existe violencia de género se encuentra una **base de control hacia la víctima**, desde la cual se construyen el resto de las violencias o manifestaciones de éstas. Todas las actuaciones se dirigen a **controlar la vida de la pareja** a nivel personal, social, emocional, laboral, etc. Es la forma de violencia más invisible y sutil que consigue que, cuando la chica sea consiente de ella, muchas veces ya se sienta atrapada en la relación de una manera sumisa y vulnerable. Y esto es así porque la mayoría de las veces **el control se confunde con el amor**. El control del agresor suele dar comienzo disfrazado de preocupación hacia la chica, con la justificación de llamarlo amor. A veces, esos gestos de control pueden resultar muy confusos, ya que al principio nos pueden llegar a parecer agradables. A todas las personas nos gusta saber que hay alguien mirándonos, prestando atención a lo que necesitamos y queremos. Por este motivo, las dinámicas de control se van gestando sin que nos demos cuenta de lo dañinas que pueden llegar a ser, en especial cuando hemos aprendido a lo largo de nuestra vida a que no se respeten nuestros límites personales. Algunas personas crecen en entornos relacionales donde el control está muy presente, con padres y madres que supervisan todos sus pasos, más allá de la necesidad propia de la edad. Conforme vamos cumpliendo años y madurando, **necesitamos ganar autonomía e intimidad para desarrollarnos como personas adultas**. Si este respeto por la intimidad no se da, con el tiempo acabamos interiorizando una forma de relacionarnos con los/as demás en la que nos pasan desapercibidas las señales de control, que interpretamos como aquello que ocurría con las personas que me querían, confundiendo amor con control. Este aprendizaje inconsciente nos puede dificultar poner límites cuando estamos siendo invadidos/as, a pesar de que ese control tenga consecuencias negativas sobre nosotros/as. En otros casos sucede lo contrario, venimos de familias en las que nos hemos sentido desatendidos/as o poco reconocidos/as. En ese caso, encontrar una pareja que se muestra pendiente de nosotros/as en todo momento, que quiere saber dónde estamos, qué hacemos, con quién hablamos, etc., nos hará creer que estamos siendo por fin queridos/as y valorados/as y haremos concesiones para devolver todo ese «amor». Intentaremos ser complacientes para que no nos abandone, y evitar volver así al sentimiento infantil de desamparo.

Mostraré algunos **indicadores sutiles** entre los dos conceptos que ayudarán a diferenciar la delgada línea que los separa. A todas las jóvenes les gusta sentirse importantes para su pareja y una manera de corroborarlo es la preocupación hacia sus necesidades. Cuando el chico agresor le pregunta ¿qué tal el día?, ¿con quién has quedado?, ¿qué has hecho?, ¿a qué hora llegaste ayer?, la chica se puede sentir halagada por su preocupación pero... **¿cuándo nos debemos de alertar?**

Uno de los indicadores será el cómo se siente la joven al contestar a estas preguntas, si le generan **ansiedad o presión por dar explicaciones** si no las quiera dar, si el no contestar, contestar tarde, o el no responder lo que el agresor espera provocan enfado en la pareja estamos ante un problema de control. Otra señal es la **falta de naturalidad de la joven** ante determinados temas, personas, sentimientos, etc., ya que le provocan malestar si la joven no opina como él espera que lo haga, lo que provoca que después de varios conflictos por estos temas ésta acabará cediendo en sus opiniones para que su pareja no explote. La sensación de



que la chica ha hecho algo mal por no haberle contado algo es otro de los indicativos, algo que ella no considera importante contar, pero su pareja entra en cólera por no haberlo sabido antes, ya que **necesita controlar toda su vida**. Tener que dar demasiadas explicaciones por las decisiones que toma la joven, justificar sus actos en cada momento, contestar pronto a sus mensajes, **ocultar las situaciones que sabe no le van a gustar**, salir a escondidas o dejar de salir con amigas y amigos que no son del agrado de su pareja por miedo al enfado del agresor, no son preocupaciones saludables y **evidencian excesivo control** hacia la joven.

3.2.1. Control a través de las tecnologías. Violencia de género digital.

La violencia de género digital es *toda forma de discriminación, acoso, explotación, abuso y agresión que se produce a través del uso de redes sociales, correos electrónicos, teléfonos móviles y cualquier otro medio o canal de los que comprenden las tecnologías de la información y comunicación (TICs)*. Estas TICs y las redes sociales se están convirtiendo en una nueva herramienta para ejercer violencia de género, los y las jóvenes y adolescentes de ahora **han nacido en una era tecnológica** y es aquí donde más se está ejerciendo dicha violencia de género, empleando estos medios para ejercer un control y chantaje. Es importante incidir en esta nueva forma de ejercer maltrato hacia las jóvenes, ya que determinados patrones de uso de Internet que pueden ser interpretados como prácticas de riesgo, tales como intercambiar información o imágenes privadas, el control por parte de la pareja a través de las redes sociales o quedar con un desconocido a través de la red, por poner ejemplos, **no se perciben como un peligro**, sino como algo «normal».

➤ *Las TICs y las redes sociales se están convirtiendo en una nueva herramienta para ejercer violencia de género empleando estos medios para ejercer un control y un chantaje.*

Comienza con la renuncia a la privacidad, donde la confianza por el otro se demuestra **compartiendo las claves de acceso personales** de diferentes redes sociales (Facebook, Instagram, correo electrónico, etc.), lo que se conoce como una **prueba de amor**. Las manifestaciones de presión y control se incrementan con el avance de la relación, las adolescentes experimentan una invasión de su privacidad al tener sus cuentas de redes sociales vigiladas, dando lugar al control explícito de las amistades. En esta etapa surgen solicitudes para **eliminar a personas** de las redes sociales **que no cumplen con criterios** para ser amigos de sus parejas, consolidando el control sobre el/la otro/a, que en palabras de las y los adolescentes parece estar normalizado.

➤ **Cibercontrol:**

Consiste en vigilar constantemente las actividades que realiza la joven, las amistades, comentarios y fotos que comparte, o su localización, y se materializa a través de comentarios y comportamientos consistentes en decidir qué amistades puede tener o no en sus redes, con quién puede hablar, etc. Los celos y chantajes también forman parte de los comportamientos violentos del cibercontrol.

Ejemplos de éstos son:

«Si me quisieras no hablarías con ese chico», «si me quisieras me enseñarías la conversación», «si me quieres, no publiques ese tipo de fotos», «no te importaré tanto cuando añades a chicos a tus redes sociales», «de qué lo conoces», etc.

Exigir que la joven muestre la geolocalización, pedirle claves personales, obligarle a enseñar conversaciones de chat, interferir en sus relaciones a través de internet con otras personas, espiarle el móvil, censurarle fotos, obligarle a enviar fotos íntimas y controlar sus redes sociales son ejemplos de cibercontrol en violencia de género.

Se manifiesta con **acoso de mensajes continuos**, de querer saber dónde está, qué hace y con quién se encuentra la joven, hasta el punto de espiar su actividad en redes sociales o con su teléfono, querer que tenga activo la última conexión al WhatsApp, enfadarse si no le contesta al instante o por no comunicarle en qué momento llega a casa.

La identificación de los hechos señalados como comportamientos violentos sustentados en el control **no aparece de forma clara ante los ojos de las jóvenes**. Los y las adolescentes no consideran como maltrato comportamientos como que un chico le diga a su novia con quien puede hablar, dónde ir o qué hacer, y ello implica que dichas conductas de control no sean reconocidas como el ejercicio de violencia de género hasta que se ven inmersos en una «situación extrema» (De Vicente, 2014). Delgado (2012) lo ejemplifica a través de la cultura del móvil, que se ha convertido en un potentísimo aliado del control:

- Cuando es la chica quien recibe 10 mensajes seguidos de su chico, el grupo de amigas lo connota de forma positiva e incluso admirable: qué bien, qué sensible, qué cariñoso, etc.
- Si es el chico quien recibe esos 10 mensajes seguidos de su chica, la connotación del grupo de amigos es negativa: menuda la que te ha caído encima, no te deja vivir.

Dichas circunstancias nos invitan a sostener que **el sexismo y los estereotipos de género se perpetúan en su existencia entre los y las adolescentes**, y el modo en el que viven sus relaciones denota que no son conscientes de ello. Conocen el discurso y cuentan con la información sobre violencia de género, pero no la trasladan a su vida (De Vicente, 2014). Por ello, determinados patrones de uso de Internet que pueden ser interpretados como prácticas de riesgo, tales como intercambiar información o imágenes privadas, no se perciben como un peligro.

Se normalizan comportamientos de control a través de las redes sociales y se tienden a interpretar como un signo de amor. Internet se convierte en el mayor elemento de control para el maltratador.

➤ Ciberacoso:

Otra manifestación de esta violencia digital muy utilizada por los y las jóvenes es el ciberacoso, el cual, *supone una forma de limitación de la libertad que genera dominación y relaciones desiguales entre chicos y chicas que tienen o han tenido una relación afectiva; supone una dominación sobre la víctima mediante estrategias humillantes que afectan a la privacidad e intimidad, además del daño que supone a su imagen pública.*

Se produce generalmente sin que haya coincidencia física, la reiteración se convierte en la *estrategia de invasión de la intimidad* más utilizada por los acosadores. Por ejemplo, la insistencia en el envío de mensajes o las peticiones recurrentes para conseguir algo, se convierte en la fórmula para acosar a la víctima. O tras la ruptura de la pareja, los ciberacosadores utilizan internet para alcanzar a la víctima, siendo *el chantaje emocional* la estrategia comunicativa utilizada para lograr mantener una relación directa con la víctima.

Según la Delegación del Gobierno para la violencia de género, un decálogo sobre las formas en las que se puede expresar el ciberacoso sería el que se recoge a continuación:

- Distribuir en Internet una imagen (*sexting*) o datos comprometidos de contenido sexual (reales o falsos).
- Dar de alta a la víctima en un sitio web donde puede estigmatizarse o ridiculizar a una persona.
- Crear un perfil falso en nombre de la víctima para, por ejemplo, realizar demandas u ofertas sexuales.
- Usurpar la identidad de la víctima para, por ejemplo, hacer comentarios ofensivos sobre terceros.
- Divulgar por Internet grabaciones con móviles en las que se intimida, agrede, persigue, etc. a una persona.
- Dar de alta el email de la víctima para convertirla en blanco de spam, contactos con desconocidos, etc.
- Acceder digitalmente al ordenador de la víctima para controlar sus comunicaciones con terceros.
- Hacer correr en las redes sociales rumores sobre un comportamiento reprochable atribuido a la víctima.
- Perseguir e incomodar a la víctima en los espacios de Internet que frecuenta de manera habitual.
- Presentarse con un perfil falso ante la víctima a fin de concertar un encuentro digital para llevar a cabo algún tipo de chantaje online como, por ejemplo, *grooming*.

➤ *Grooming: Acoso sexual a menores.*

Dentro del ciberacoso nos encontramos el *stalking*, es una forma de intensificación de éste, con comportamientos de perseguir de una manera obsesiva y persistente a la joven, sin que las negativas de ésta le hagan cambiar de opinión.

➤ *Stalking: Es una forma de intensificación del ciberacoso.*

Las mujeres jóvenes son más vulnerables al daño del ciberacoso por la desigualdad en la consideración y valoración social a la que se someten los comportamientos y las imágenes de las chicas en la relación de pareja, por lo que su vivencia es muy traumática. Los estereotipos tradicionales que siguen existiendo en las relaciones sociales entre hombres y mujeres, con valores sexistas, se siguen proyectando en la violencia de género ejercida en el mundo de internet y las redes sociales.

Además, las posibilidades ilimitadas de distribución de la información que poseen Internet y las redes sociales se transforman en una gran amenaza para las víctimas. Se percibe la falta de control sobre el material publicado *online* por parte del acosador.

3.2.2. Celos como forma de amor.

A menudo los agresores suelen recurrir a la violencia cuando creen que pueden perder poder sobre la víctima o para garantizar su dominio. Y también a menudo pueden llegar a *intentar justificar sus actitudes y sus celos* como una muestra de amor, a pesar de que no es tal, sino mera posesividad e inseguridad. Cuando hablamos de celos, *estamos hablando de miedo*; miedo a perder a la otra persona, al abandono, a sufrir, a quedarnos solos/as.

➤ *Y todo comenzó el día en que él me hizo creer que sus celos eran amor...*

Laura Iglesia San Martín

La persona celosa siente una *necesidad hacia el otro o la otra*; «lo/la necesito para ser feliz». Esta creencia genera una fuerte dependencia hacia la otra parte de la pareja. Se basa en una creencia fundada por un miedo intenso a no saber qué hacer si esa persona algún día desaparece de su vida. La manera para poder sobrellevar este miedo es el control. Cree que si controla a la otra persona va a evitar que lo abandone o traicione. Como resultado, la existencia y responsabilidad del otro en sus acciones queda anulada. Los celos están ligados a la experiencia del poder, el control, el miedo y el enfoque de las necesidades propias antes que preocuparse por lo que necesita la otra persona. Los celos son egoístas, *una expresión de la posesión hacia la pareja*, una percepción persistente de una amenaza: la de ser desplazado/a o sustituido/a, «ella dejará de quererme para querer a otro». Es el *miedo a la pérdida* del afecto de la pareja, de la autoestima, de nuestra seguridad y del orden que hemos construido. Estas actitudes son el motor de conductas invasivas como llamadas de control, vigilar mensajes, espiar, registrar ropa o bolso, etc.

Y aquí es donde *la joven* se ve inmersa en una relación de control y violencia *sin darse cuenta*, ya que los adolescentes tienen normalizadas dichas conductas. De hecho, en muchas ocasiones la ausencia de los celos en las relaciones de adolescentes es percibida e

interpretada como falta de interés en el/la otro/a, o que si no existen la relación no funciona, bajo el mensaje aprendido de que los celos son una expresión de amor. Y esto es así porque forman parte de los mitos del amor romántico convirtiéndose en uno de los más peligrosos. Se suele pensar que los celos son un indicador de «verdadero» amor, incluso un requisito. Esta creencia es muy peligrosa porque *sirve para justificar cualquier tipo de control y violencia mientras sirva para mantener ese «verdadero» amor.*

Los celos de pareja son en muchos casos *la antesala de una relación de violencia de género*, la puerta de entrada a situaciones que potencialmente pueden ser más peligrosas en una relación. Aunque no parezcan un riesgo en sí mismos, son el inicio de otros comportamientos que buscan justificarse con ese sentimiento de celos como algo aceptable y entendible. En este sentido podemos percibir cómo a través de los celos se provocan comportamientos que anteriormente hemos citado como característicos de violencia de género, como por ejemplo el aislamiento de red social o familiar, el acoso o control hacia la chica, las peleas y/o agresiones que tienen en muchas ocasiones como causa los celos del agresor.

3.2.3. Control abusivo general.

➤ *Te encuentro..., te escucho..., te hablo..., te abrazo..., te beso..., te tengo..., te aprieto..., te atrapo..., te absorbo..., te asfixio...*

¿Te quiero?

La ceremonia del té de Jorge Bucay

Hemos visto cómo el joven agresor utiliza diferentes maneras de control para dominar a la chica, éste suele empezar con abuso emocional para poco a poco ir controlando formas de actuar y opinar, hasta que llega el momento en el que el agresor acaba decidiendo hasta el mínimo detalle por su pareja. La joven no es capaz de decidir por sí sola ninguno de sus actos sin la aceptación o el consentimiento del agresor, y a la vez *deja de hacer lo que sabe que no es de su agrado por temor a las represalias.* Llega un momento en el que el control hacia la vida de la joven es absoluto, e incluye todas las áreas de su vida, la personal, familiar, sexual, social, laboral o estudiantil, económica, digital, etc. *Es el control abusivo general.* Llegamos al escalón más alto de la violencia psicológica y manipuladora y, el grado de indefensión de la víctima es extremo, mas aún si el agresor ha conseguido que se haya quedado aislada de sus apoyos más cercanos, amistades y familia, a los que éste percibe como enemigos/as que pueden salvar a la joven y separarla de él. En algunos casos, cuando la familia se enfrenta a la relación de pareja de la hija, dentro de este control abusivo en el que se sitúa ésta, acaba abandonando el hogar para fugarse con su pareja debido a la influencia que él ejerce sobre ella. Y es ahí donde la joven acaba enredada en la telaraña de la violencia, lo que provoca intensas dificultades para escapar de ella cuando tome conciencia de su realidad. Jóvenes que han conseguido salir de este tipo de relaciones expresan frases como estas: «ya no era dueña de nada en mi vida», «ya no sabía ni como yo era en realidad porque pasé años siendo cómo él esperaba que yo fuera», «no podía decidir nada, siempre era lo que él quería».

3.3. Violencia sexual.

➤ *La Organización Mundial de la Salud OMS (2013) define a la violencia sexual como: Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.*

La violencia sexual hacia las mujeres se considera un acto de poder, agresión y degradación, que se conceptualiza como una forma de violencia de género.

Por lo tanto, la violencia sexual se presenta de diferentes maneras y situaciones, ya que engloba desde el acoso verbal o intimidación hasta la ejecución del acto sexual, se caracterizan por ser prácticas no deseadas o sin consentimiento de la persona víctima, así como también el uso de la fuerza o agresión física, la violencia psicológica o la desigualdad de poder existente entre el agresor y la víctima.

➤ *Según la la Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual, las violencias sexuales son entendidas como cualquier acto de naturaleza sexual no consentido o que condicione el libre desarrollo de la vida sexual en cualquier ámbito público o privado, incluyendo el ámbito digital.*

Antes de la nueva ley y dentro de las manifestaciones más frecuentes de violencia sexual entre los y las jóvenes, se diferenciaba el abuso sexual de agresión sexual, siendo la principal diferencia el empleo de la violencia o intimidación sobre la joven. Este uso de la violencia se producía en la agresión sexual.

Esta **ley marca diferencias respecto a varios conceptos** señalo los más importantes:

- La nueva ley elimina la actual distinción entre abuso y agresión sexual. Así, toda interacción sexual sin el consentimiento de la otra persona será una agresión y se castigará con una pena de prisión de 1 a 4 años.
- «Solo se entenderá que hay consentimiento cuando se haya manifestado libremente mediante actos que, en atención a las circunstancias del caso, expresen de manera clara la voluntad de la persona», expone el texto legal. Esto supone que una agresión sexual no implica necesariamente el uso de la fuerza o que la víctima haya tratado de resistirse ya que, por ejemplo, su pasividad podría estar condicionada por una intimidación ambiental o por la ingesta de alcohol u otras sustancias.
- Se reconocen todas las agresiones como violencias machistas.
- El acoso callejero pasará a ser penado como delito leve y la justicia podrá perseguirlo a petición de la persona que lo sufra.

- Se perseguirá la violencia sexual digital, que se refiere a la extorsión sexual a través de las redes o la pornografía no consentida. El apartado referente a la prohibición de la publicidad pornográfica consiste, por un lado, en vetar los anuncios que muestren una imagen vejatoria o discriminatoria de las mujeres utilizando su cuerpo o partes de éste, o asociada a comportamientos estereotipados que se consideren ofensivos.

La violencia sexual está íntimamente relacionada con la violencia de género, debido a la prevalencia de casos presentados en jóvenes víctimas.

Me centraré, por el tema que nos concierne aquí, en formas de violencia sexual dentro de las relaciones de pareja de adolescentes víctimas de violencia de género.

3.3.1. Diferentes manifestaciones de violencia sexual en parejas adolescentes.

Una de las agresiones más encubiertas es quizá la violencia sexual que se produce dentro de la pareja. Sus expresiones pueden ser de diverso tipo, desde *imposición de actividades de naturaleza sexual contra la voluntad de la chica* (obligarla a utilizar atuendos determinados para la práctica sexual, por ejemplo) *hasta la violación sexual*, usar la fuerza, amenazas o coacción para obtener relaciones sexuales o actos sexuales, relaciones sexuales vaginales, orales y/o anales no deseadas, obligar a ver o a participar en pornografía, degradación y humillación sexual, avergonzar la sexualidad o las preferencias sexuales de la víctima, interferencia con el uso de métodos anticonceptivos y las prácticas sexuales seguras, no respetar la privacidad sexual de la víctima, penetración o tocamientos estando ebria o bajo el efecto de alguna droga, acto sexual estando dormida, etc. Asimismo, se considera violencia o abuso sexual *actitudes sutiles e implícitas* como insistir en tener relaciones sexuales cuando se ha dicho que no, recriminar por el hecho de negarse a tener relaciones sexuales y manipular para conseguir las a través de súplicas, llantos o insistencias.

Hacer frente a la violencia sexual por parte de una pareja puede ser extremadamente difícil. Es su pareja, alguien a quien la chica ama y en quien confía, y piensa que siempre la tratará con amor y respeto. Puede hacerle sentir conmocionada, avergonzada, herida y traicionada. Incluso *podría hacer sentir mal a la chica* y llegar a pensar que lo que sucedió fue, de alguna manera, su culpa, o que esta, tenga normalizadas conductas violentas en las relaciones sexuales por circunstancias que expondré en el siguiente punto.

Las jóvenes que sobreviven a la violación por parte de su pareja presentan un menor número de denuncias que si se produjera por alguien extraño entre otras causas, por las siguientes:

- Lealtad a su pareja/privacidad.
- Falta de voluntad para aceptar su propia victimización.
- Renuncia a etiquetar la experiencia como «violación» por el daño emocional que le genera.
- Malentendidos sobre el papel de la mujer en la relación de pareja y mitos del amor romántico.
- Inexperiencia sexual e incertidumbre sobre lo que constituyen relaciones sexuales «normales» y «forzadas» .

Ejemplos de este tipo de violencia son los siguientes:

Coerción sexual.

➤ *Se trata de situaciones en las que una persona es forzada de alguna manera o manipulada para mantener relaciones sexuales. Es el acto de forzar a otra persona, por medio de violencia, amenazas, insistencia verbal o engaño, a participar en conductas sexuales contra su voluntad. Puede incluir la amenaza o el uso de la fuerza física, la incitación al consumo de alcohol y/o drogas, el chantaje emocional, la mentira, la culpabilización, la insistencia y la presión, y en todos los casos se consideran como situaciones de violencia sexual.*

Ejemplos de coerción sexual serían: «Si me quisieras de verdad, lo harías conmigo» como chantaje, o «Si no quieres hacerlo, me iré con otras que lo están deseando, tú misma» como amenaza.

Violación sexual.

➤ *Esta violación puede darse mediante la fuerza física de la pareja, por medio del chantaje o presión que ejerce esta para realizar el acto sexual sin el consentimiento de la víctima.*

Negar el uso de anticoncepción. Es una forma de violencia sexual extendida entre la población adolescente, el chico se niega a usar método anticonceptivo para su propia satisfacción poniendo en riesgo a la chica, ya que puede provocar embarazos no deseados e infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Normalmente la joven es chantajeada o presionada para conseguir esta práctica sexual y esta puede acceder por complacer, evitar discusiones y enfados, y/o por temor.

Stealthing.

➤ *Es una nueva forma de agresión sexual por parte de los chicos hacia las jóvenes al momento de mantener relaciones sexuales.*

Stealthing significa literalmente con sigilo. El término *stealthing* hace referencia al momento en el que el hombre se retira el condón de manera no consensuada durante una relación sexual. Como este acto se lleva a cabo en secreto, sin que su pareja tenga conocimiento de ello ni haya dado su consentimiento para una relación sin protección, se ha catalogado como una agresión sexual (Álvarez, 2020, párr. 2).

Agresión sexual con alteraciones de consciencia.

➤ *Algunas de las agresiones sexuales se producen en el contexto de que la joven no se encuentra en condiciones de dar o no su consentimiento por no tener el suficiente nivel de consciencia. Este tipo de agresiones pueden ocurrir mientras la víctima duerme o se encuentra convaleciente por una enfermedad o intoxicación, en que no es capaz de percibir la situación correctamente.*

Dentro de esta categoría podemos encontrar la agresión sexual llevada a cabo mediante el uso de sustancias. Este tipo de agresión sexual se refiere a la utilización de sustancias (incluyendo alcohol y otras drogas) con efectos psicoactivos con el fin de alterar el nivel de consciencia de la víctima y consumir el acto aprovechándose de dicha alteración, a este tipo de abuso sexual se le llama sumisión química.

De un tiempo a esta parte se están conociendo denuncias por parte de chicas víctimas del llamado «pinchazo», señalando que los síntomas a esta sumisión química han sido los siguientes: mareo, adormecimiento de extremidades, pérdida de visión, incapacidad de hablar y sensación extrema de cansancio.

Violencia Sexual Digital.

➤ *El mal uso de la tecnología se convierte en una herramienta para los agresores al efectuar actos de violencia sexual con sus parejas o exparejas adolescentes por el libre acceso que tienen los mismos.*

Dos tipos de ejemplo de violencia sexual digital:

○ Sexting.

Consiste en el intercambio de mensajes, videos o imágenes de contenido sexual y que puede darse en una relación de pareja de una manera voluntaria y consentida pero, esos archivos pueden ser utilizados posteriormente para chantajear a la víctima, amenazando con difundirlas con el fin de conseguir algún beneficio, frecuentemente un favor sexual (extorsión).

En otras ocasiones el sexting se produce bajo amenaza por parte del agresor, pidiendo a la joven que le envíe material sexual íntimo sin que la víctima esté de acuerdo, pero esta puede acabar enviándolo por temor a enfados o posible ruptura de pareja entre otros motivos (sexteo coercitivo). Este tipo de intercambio provoca en muchas ocasiones la sextorsión.

○ Sextorsión.

Es una forma de chantaje por medio de una imagen de sí misma desnuda que ha compartido a través de Internet mediante sexting.

La víctima es posteriormente coaccionada para tener relaciones sexuales con el chantajista, para producir pornografía u otras acciones. Esta técnica extorsionadora tiende a ser empleada sobre todo en los servicios de mensajes instantáneos, en redes sociales o chats.

Sex revenge o sexo de revancha.

- Son actitudes o comportamientos que se dan después de una ruptura o separación amorosa y se lleva a cabo a través de los medios digitales como redes sociales, estas actividades se realizan con el fin de causar daño o por venganza dentro del ámbito sexual.

Según Ideas que Ayudan (2017) refiere tres tipos:

- Cuando las personas tienen relaciones sexuales con su anterior pareja en forma de venganza por lo sucedido en la relación o por la ruptura amorosa.
- El agresor hacen uso de fotos, videos íntimos o de contenido sexual de su pareja anterior para manipular, extorsionar o causar daño con la amenaza de publicar o enviar dicho contenido, a cambio de favores sexuales, dinero o para retomar la relación a la fuerza.
- Hace referencia a buscar satisfacción sexual en distintas personas con la finalidad de olvidar a la pareja anterior o por llenar el vacío que dejó la ruptura amorosa, este comportamiento es más usual cuando existió infidelidad de por medio y recurren a este método como una forma de venganza hacia su expareja.

El sexo de revancha es otra de las maneras de causar daño a las personas después de una ruptura amorosa, manteniendo relaciones sexuales por venganza hacia su ex o diferentes parejas sexuales. También se da mediante el uso de contenido sexual para forzar una relación sentimental.

Para concluir este punto señalaré que no siempre la violencia sexual hacia la mujer se ejerce de una manera forzada explícitamente, muchas chicas cuentan en sus testimonios, como es el caso de Marina Marroquí, que las chicas acceden a prácticas sexuales no deseadas pero con consentimiento porque les hicieron saber las consecuencias si no aceptaban, como castigar con silencio, manipulación, maltrato, chantaje emocional, enfados, etc. *Por eso a veces un sí también puede vivirse como violencia sexual por temor a las represalias.*



3.3.2. Mitos sexuales. Influencia de los estereotipos sexuales en la violencia sexual.

Ejemplos de mitos o creencias sexuales socialmente aceptadas por los y las adolescentes, y por la sociedad en general:

- El amor verdadero lo perdona y aguanta todo.
- El amor requiere entrega total.
- Los comportamientos violentos son compatibles con el amor e incluso pueden ser una prueba de amor.
- Solo hay agresión sexual si hay penetración.
- Si una chica no muestra resistencia no es violación.
- La forma en que te vistes invita a la agresión sexual.
- Cuando la mujer dice no a menudo significa sí.
- Las agresiones sexuales siempre usan la fuerza física para obligar a la víctima.

➤ *Esto genera una normalización y aceptación de conductas abusivas por parte de las chicas que perpetúa el continuar una relación afectiva cargada de violencia que genera sufrimiento. Porque la creencia es la de que se debe aguantar todo por amor y el amor conlleva sumisión.*

Los estereotipos sexuales son creencias generalmente aceptadas y poco cuestionadas que podrían contribuir a cómo los hombres y las mujeres deben expresar su sexualidad, son unos de los máximos responsables de la existencia de la cultura de la violación y por lo tanto van a alimentar y reforzar la ideología patriarcal, sosteniendo la discriminación estructural que sufren las mujeres frente a los hombres.

Estos estereotipos están relacionados con creencias sociales:

- Como la sumisión de las mujeres.
- El relegar el placer de la mujer a última posición.
- Una mujer siempre debe de estar dispuesta a tener sexo.
- Una mujer es promiscua si ha mantenido relaciones con muchas personas.

Al hombre se le exige constantemente que pruebe su masculinidad de múltiples formas. Entre otras, se encuentran:

- Tener múltiples parejas sexuales.
- Tomar riesgos.
- Colocar el placer sexual antes que las medidas preventivas como el uso del condón.
- No admitir que necesita orientación o asistencia médica.

Por ejemplo, se ha encontrado que **los hombres incursionan más frecuentemente en prácticas y estilos de vida riesgosos**, son percibidos como personas hipersexuales y más agresivos sexualmente. Por su parte, a **las mujeres se les exige el rol de complacer a sus parejas sometiéndose a las decisiones sexuales** de éstas, se les caracteriza como sexualmente pasivas y se les asigna el rol de complacer y serle fiel a su pareja.

Si la chica consigue liberarse de dicha relación y/o interponer una denuncia, en muchas ocasiones recibe el castigo de buena parte de la sociedad escuchando frases como estas hacia ellas o sus iguales:

➤ *¿Qué ropa llevabas?*

➤ *¿Qué hace una chica decente a esas horas por la calle?*

➤ *¡Las chicas de hoy en día son muy ligeritas!*

➤ *¡Algo habrá hecho para provocarlo!*

➤ *¡Ella se lo buscó!*

➤ *Estas actitudes machistas contribuyen a que la joven normalice una agresión sexual aceptando situaciones de riesgo o se culpabilice por ella, y en consecuencia, no la denuncie.*

3.3.3. Tendencia a la normalización de la pornografía entre jóvenes como factor predisponente en la violencia sexual.

➤ Según una encuesta de Save the Children (2020), la pornografía es la principal fuente de aprendizaje para el 30% de los/as adolescentes entre 13 y 17 años.

En general, los adolescentes se **inician** en las distintas **relaciones de sexualidad** a través del visionado **de la pornografía** y, las adolescentes a través del poco conocimiento que les transmiten sus iguales. Todo ello provoca que se idealicen las relaciones sexuales o que se mantengan estereotipadas reproduciendo un **rol activo/dominante de los hombres y un rol sumiso de las mujeres**, en el que ellas casi nunca disfrutaban de sus primeras relaciones.

➤ En la sociedad actual, los niños y las niñas están expuestos a modelos de sexualidad para los que aún no están preparados.

En mentes aún no formadas sobre relaciones afectivas y sexuales, el consumo de pornografía puede generar confusión en cuanto a los roles, el funcionamiento sexual, el tipo de prácticas llevadas a cabo, etc. Esto es así por el uso temprano de tecnologías con escaso control, es el caso del uso de tablets, móviles u otras tecnologías con acceso a Internet. No hace falta buscar palabras con contenido sexual para que salte un *spam* con dicho fondo al que el/la menor puede acceder con facilidad y, ahí se encuentran imágenes y/o videos para la mente de un adulto se sabe que no corresponden con la realidad pero, para un/a niño/a o adolescente sin previa educación sexual o de experiencias distintas a las de la pornografía, acaba grabando en su modelo de creencias una sexualidad irreal y violenta como modelo saludable y respetuoso. En otras ocasiones y contando con más edad, los y las adolescentes realizan búsquedas directas en Internet por curiosidad y/o satisfacción de impulsos sexuales que experimentan a esas edades.

➤ De esta manera, con las nuevas tecnologías el porno se ha convertido en un fenómeno social «absolutamente masivo» y que influye en el imaginario sexual, en «cómo construyen chicos y chicas su sexualidad»

En nuestros días, los y las adolescentes viven en un mundo hipersexualizado. A través de los diferentes medios de comunicación podemos observar un alto índice de contenido pornográfico. En muchos casos, esta exposición busca la desensibilización ante las diversas escenas. Tomemos como ejemplo la publicidad, las letras de canciones, películas, etc.

Al mismo tiempo, los y las jóvenes que consumen este tipo de pornografía **emulan lo que ven**, piensan que son normales las prácticas sexuales machistas y violentas que aparecen en la pornografía online. Algunos expertos aseguran que **ahora los/las menores no diferencian entre pornografía y realidad**. La pornografía convertida en educación sexual, sexo sin consentimiento, prácticas violentas o en grupo, la publicación de material sexualmente explícito por iniciativa propia o sextorsión y otras variantes, como ciberacoso, grooming, sexting...

Cuando la pornografía se convierte en la única fuente de educación sexual que reciben los y las jóvenes, la imitación puede derivar en comportamientos muy peligrosos porque están consumiendo información alejada de la realidad, errónea y donde abundan los mitos y

estereotipos. Los y las adolescentes se nutren de este contenido y constituye finalmente su referencia en cuanto a sexo.

➤ *Hay una explicación neurológica para esto, las «neuronas espejo»: no se encienden solo cuando vivimos una experiencia, sino cuando vemos que otros la viven.*

Así, lloramos en películas tristes o pasamos miedo en películas de terror viendo lo que les pasa a los personajes. Nos excitamos con el sexo que vemos en pantallas. El/la consumidor/a de porno se excita, y eso genera una química concreta en el cerebro, casi como si viviera la experiencia real (los estudios de Doig de 2007 y de Hilton en 2013 explican cómo funciona esta plasticidad que cambia al cerebro). Así que si una persona se siente excitada viendo como a una mujer le dan patadas y le insultan, el cerebro de ese individuo aprende a asociar esa violencia con excitación sexual.

Con estos datos podemos advertir que la pornografía tiene un impacto negativo en la educación igualitaria, ya que *contiene modelos machistas y violentos contra la mujer*, de hecho, los estudios revelan que existe una conexión entre el consumo de material porno y la violencia contra la mujer, en el porno se exalta la violencia como si fuera un elemento erótico casi imprescindible, muestran a las víctimas mujeres violadas y agredidas como si les gustase, o al menos aceptasen ser atacadas y humilladas.

➤ *Eso da al consumidor la sensación de que, si ellos también fueran agresores, sería algo perfectamente correcto.*

David Kaplún Medina y Paula Roldán Gutiérrez autores del informe *La presencia de modelos tóxicos de sexualidad en la adolescencia*, explican que uno de los aspectos más relevantes del estudio es el que manifiesta que el «fácil y casi universal» acceso a Internet junto al porno gratuito en red, potencian la ilusión convertida en tendencia actual del todo vale, todo es posible.

➤ *Acceso ilimitado, prácticas inusitadas, respuestas claras, directas, reproducidas hasta el infinito, etc. El denominador común de las categorías y vídeos más visitados en las plataformas populares de porno reproducen escenas donde la sociedad caracteriza las prácticas de estragar a la mujer: introducir diversidad de miembros, juguetes y objetos por cualquier orificio posible, de forma simultánea, excesiva, extralimitando al máximo, mientras se ponen al límite sus necesidades básicas como respirar o descansar y, para evidenciar el orgasmo se recurre eyacular visiblemente sobre la mujer, preferiblemente en la cara, y frecuentemente en grupo.*

Con ello, *se idealiza la excitación de lo prohibido*, desdibujando la violencia que envuelve reproducir escenas de dominación y *poder de lo masculino sobre lo femenino*. No figuran compañerismo, complicidad o un mínimo afecto en la pareja.

La pornografía perpetua los estereotipos de género, cosifica los cuerpos, poniendo el de la mujer en posición de mayor exposición a la violencia sexual, sustenta los roles sexuales convencionales, estereotipados, basados en la dominación masculina, en los que la *expresión del deseo femenino es silenciada* y *el deseo masculino es el que debe ser satisfecho*. Las chicas normalizan estas creencias y acaban siendo sometidas, sin percepción de riesgo, a la violencia sexual.

3.4. Consecuencias de esta violencia sobre las jóvenes y adolescentes a nivel psicológico, social, comportamental, afectivo y sexual entre otros.

► *Los malos ratos se olvidan, pero queda en el pozo de la memoria la huella del sufrimiento.*
Echeburúa E.

Esta herida emocional o trauma queda en las adolescentes víctimas de violencia de género generando una fuerte carga sentimental que desestabiliza a la chica, pudiendo experimentar intromisión incontrolable de pensamientos, sentimientos e imágenes que afloran en su mente constantemente. La intensidad *dependerá de la duración de la relación, la edad de comienzo y la intensidad de los hechos violentos ejercidos* contra su integridad, de esta manera la sintomatología y secuelas variará de más leve a grave.

Si la edad ha sido precoz, siendo la primera o una de las primeras relaciones, la joven quedará más deteriorada psicológicamente que si se produce en una adolescencia más tardía, y no sólo en la sintomatología, sino también en el riesgo de los patrones adquiridos como modelo de relación afectiva. Asimismo, no es lo mismo tres meses de relación que tres años, aunque por otro lado, es difícil que se den los dos factores de riesgo a la vez ya que en edades tempranas de 13 o 14 años no suelen establecerse relaciones tan duraderas. *La afectación de la joven será mayor cuanto más tiempo haya estado soportando la relación de violencia.* La intensidad de los hechos experimentados en la relación actúa como una de las variables más predecibles ante sus consecuencias emocionales, así como el tiempo que la chica ha estado en silencio dentro de la relación.

La sintomatología a nivel psicológico puede variar de unas jóvenes a otras, pero entre las más frecuentes se encuentran las siguientes:

○ *Sensación de vacío y de invalidez:*

Fruto de la dependencia emocional sufrida, la joven se puede llegar a mostrar inválida emocionalmente, el hecho de que el agresor haya decidido por ella hasta el más mínimo detalle en su relación y el haber estado sometida a sus deseos y sus opiniones con la tensión de tener que estar siempre agradándolo, les genera entre otras actitudes dificultad para tomar decisiones y para reconocer e identificar emociones. La visión que tienen de ellas mismas está totalmente distorsionada hacia lo negativo, se perciben sin recursos, desamparadas y sin las habilidades necesarias para responsabilizarse de sus vidas. Minimizan sus capacidades y habilidades, y maximizan las probabilidades de equivocarse y de «fracasar». Muchas de ellas explican que casi no se acuerdan de cómo eran antes y no son capaces de identificar sus opiniones o sus gustos a la hora de vestir, de elegir el ocio, etc., experimentan un sentimiento de inseguridad constante. Se han quedado invalidadas. Si a esto le sumamos la sensación de soledad que les ha generado esa dependencia emocional que les conducía a hacerlo todo con él, aislándose del resto de amistades y actividades, el estado de tristeza y depresión puede acabar llegando.



○ Dificultad para reconocer, expresar y gestionar emociones:

Queda dañado todo el circuito de gestión emocional de una manera sana y adaptada. Sus principales emociones durante la relación son el miedo y la angustia a no hacer las cosas como el agresor espera de ellas. A esto le sumamos que la joven no puede expresar emociones de alegría o bienestar si no está con él, es decir, si ha pasado un rato con las amigas o en otro sitio en el que no se encuentre él no expresará con naturalidad sus emociones positivas por el miedo a que éste le reprenda. Si a la chica le hace sentir bien vestirse y pintarse de una determinada manera que no es del gusto de la pareja, esta dejará de hacerlo pensando, seguramente, que se sentirá mejor vistiendo de otra manera y sin maquillaje. Porque acaban creyendo que lo que esperan de ellas es lo que les hace sentir bien. Esto genera confusión emocional que si no es tratada con ayuda profesional pueden arrastrar a la siguiente relación e integrarlo como una manera adecuada de relación de pareja donde acaba predominando la sumisión emocional.

○ Ansiedad generada por miedo:

La mayoría de las adolescentes no dejan su relación de violencia por el miedo a las represalias del agresor, éste seguramente le ha amenazado para que no rompan la relación con distintos chantajes. Esto genera en la ruptura una ansiedad extrema al pensar que se pueden cumplir sus amenazas. La joven lo puede expresar encerrándose en casa, no queriendo salir sola a ningún sitio, experimentando pesadillas, irritabilidad, enfados y explosiones de rabia, así como mantenerse en un estado constante de alerta y tensión para estar atenta de cada detalle de intento de acercamiento del agresor.

○ Tristeza generalizada:

El vacío que les deja la ruptura con la pareja les genera un sentimiento de apatía y desmotivación que les provoca en muchas ocasiones falta de apetito, pérdida de ganas de salir con los y las amigas/as, y de ilusionarse con cosas que antes lo hacían.

○ Culpa:

Los sentimientos de culpa le pueden estar generando ansiedad. Por su cabeza pueden pasar pensamientos de esta índole ¿Cómo he sido tan tonta para no haberme dado cuenta? ¿Cómo me he dejado manipular hasta el punto de haber perdido las amistades, estudios, etc.?

○ Experimentación de duelo:

Las fases que atraviesa la joven pueden tener muchas similitudes a las de un duelo por pérdida o muerte. En ellas se incluirían el shock y la negación de no creer que esté pasando y le cueste reaccionar, de fantasear con que siguen juntos y todo va bien, con la rabia de haber soportado todo lo que le ha hecho sentir, nostalgia de momentos de pareja, tristeza de la pérdida y aceptación.

A nivel de sintomatología social y comportamental *nos solemos encontrar con jóvenes que se han quedado aisladas socialmente*, que experimentan miedo a que no las vuelvan a aceptar, o les puedan guardar rencor por la «traición», por ese motivo en muchas ocasiones no intentan volver a su grupo de antes. Se vuelven más inseguras en sus relaciones con las amistades e iguales, entre otros motivos porque su pareja se ha encargado

de menospreciar a su círculo más cercano, y ella lo ha podido llegar a creer, pensando que no puede confiar en nadie y mostrando más desconfianza en sus relaciones sociales. En ocasiones piden a sus padres un cambio de centro de estudios para poder empezar desde cero en la búsqueda de romper con todo lo anterior y que nadie sepa lo que ha sufrido.

El estado de inseguridad emocional en el que se encuentran les puede generar dejar de hacer actividades que antes reconocían como gratificantes y acabaron abandonando. El proceso de recuperación puede ser lento y debemos entender que, hasta que psicológicamente no se encuentre preparada, no actuará a nivel comportamental.

Las secuelas afectivas y sexuales suelen estar presentes por la edad en que se produce la relación afectiva de violencia. En esta edad se forman los modelos de relaciones afectivas y sexuales. Si las primeras experiencias afectivas están marcadas por una relación de violencia machista, dependerá de las secuelas de la joven y de su recuperación en autoestima, dependencia emocional, etc., el volver a buscar en otra pareja lo mismo que ha vivido, como la manera de entender lo que es una relación y tener control sobre algo en su vida, ya que es lo único que conoce. De la misma manera, las jóvenes también pueden reproducir en sus futuras relaciones los patrones abusivos vividos en primera persona. *Si en su mente se ha grabado que los celos son amor, seguramente lo buscará en la futura relación, y a la vez lo reproducirá.*

En los distintos tipos de violencia ejercidos contra la joven incluida la sexual, se resquebrajan los modelos saludables en los que, en una pareja, *ambos se protegen, cuidan, disfrutan de momentos positivos juntos, se ayudan cuando lo necesitan, confían en las posibilidades del otro y se animan a mejorar;* quien en teoría más te tendría que querer, en la práctica te lastima. Esta dicotomía es muy difícil de integrar en una joven con pocas experiencias previas y en pleno proceso de maduración. Por ello, otra de las probables secuelas es la desconfianza hacia el sexo masculino tanto en sus iguales como en general. Si tu pareja te daña te lo hará cualquiera.

Pensemos que la primera relación sexual para la joven consista en una violación de su pareja, consentida superficialmente (por saber que él lo espera de ella y lo acepta resignada para no provocar enfados o agresiones) o no. En esta chica surgirán probablemente sentimientos de rabia, impotencia, asco, miedo y culpabilidad que arrastrará en sus futuras relaciones sexuales. Ha asociado la sexualidad a estas emociones dañinas en vez de a otras más saludables como son el afecto, respeto y cariño. En las relaciones donde existe violencia sexual, las jóvenes agredidas pueden desarrollar algunos de estos comportamientos:

- **De excesiva promiscuidad o aversión al sexo:** Pueden reaccionar de forma drástica o radical con perturbaciones emocionales impulsivas y altamente promiscuas.
- **Problemas en la satisfacción sexual con ausencia de placer, frigidez o exigencias exageradas para calmar sus necesidades:** Forma extrema de reaccionar con total ausencia de placer ante la imposibilidad emocional de disfrute, y con necesidad de mantener relaciones promiscuas para tratar de calmar la alta ansiedad que siente a nivel interno.
- **Rechazo a exámenes médicos ginecológicos:** Para no revivir recuerdos del pasado.
- **Problemas de alcohol y otros tóxicos:** Como manera de huir de los problemas afectivos o para refugiarse después de una agresión sexual.

Factores de protección:

Dentro de la posible gravedad de las secuelas originadas en la joven existen factores que actúan de protectores y mejoran el pronóstico ante el posible trauma, algunos de ellos son:

- Haber tenido alguna relación anteriormente, basada en el cariño y el respeto, es decir, saludable.
- Contar con personas cercanas a las que pueda contar lo sucedido y no guardarlo durante mucho tiempo y ocultarlo.
- Existencia de buena comunicación y confianza con la familia. Ello conlleva a una mayor probabilidad de que pida ayuda.
- No haber presenciado relaciones de violencia cercanas tanto en amistades como en familiares próximos, evitando de esta manera la posible normalización de dicha violencia, y ampliando la visión crítica de los hechos.
- Presencia de buena red de apoyo social.
- No venir de otras relaciones de violencia.
- Poseer buena autoestima, gestión emocional y seguridad con anterioridad a la relación, sin muestras de dependencia emocional en otras áreas de su vida, o con otras personas.





4.



**La situación de violencia
y la detección.
La comunicación.**

Saber mirar, imprescindible para detectar.

4.1. Dificultades para detectar lo que viven y también para pedir ayuda.

La violencia de género en adolescentes puede durar varios años porque en muchas ocasiones tardan en darse cuenta de su situación. Salir de este tipo de relaciones tóxicas y traumáticas es complicado por la dependencia emocional que sufre la víctima.

El deterioro psicológico que muchas jóvenes sufren, las inhabilita para tomar decisiones y buscar salidas a su situación, además de sufrir una percepción distorsionada de la situación y miedo. El maltrato genera una dependencia emocional de tal magnitud que, en muchas ocasiones, la víctima no sólo no se reconoce como tal, sino que se siente culpable y experimenta pena por su maltratador. En ocasiones las víctimas se visualizan como las que provocan la situación.

Para poder pedir ayuda y/o intentar terminar con la relación, las adolescentes primero tienen que detectar que se encuentran inmersas en una relación de violencia, o por lo menos dañina. Nos encontramos con que su detección es el paso más complicado al que se enfrentan, ya que lo suelen dar solas y dentro de la vulnerabilidad psicológica en la que se encuentran en esos momentos y, es un hecho constatado que, sin reconocimiento no se dejará ayudar. Ese abrir los ojos en ocasiones es un no poder o no querer reconocerse como víctima, por el miedo a todo lo que puede llegar después.

¿Qué factores pueden estar implicados en el no reconocimiento de la situación?

- **La edad factor de riesgo:** Existen varios factores propios de la edad que actúan como bloqueantes ante la identificación de la violencia en la relación afectiva. Si se trata de la primera relación de pareja de la víctima, se corre el riesgo de normalizar aún más los comportamientos de control y manipulación que acaban desencadenando la violencia. Sin experiencias previas, y quizás sin educación en materia de igualdad de género y sexualidad, las adolescentes son especialmente vulnerables. Otro factor importante es la dificultad de ruptura de pactos de silencio frecuentes entre adolescentes.
- **Normalización de la violencia en la relación de pareja:** Como hemos visto en puntos anteriores, las adolescentes pueden tener interiorizadas ciertas creencias sobre el amor y la relación de pareja basadas en los estereotipos machistas y patriarcales que sustenta la sociedad, los cuales actúan como factores bloqueantes de la percepción del riesgo. Entre ellos encontramos confundir control con amor, o la idea de que el chico debe proteger a la chica en una relación. En ocasiones, este aspecto se refuerza con la percepción ante las relaciones de las amistades de la joven, es decir, si el grupo de iguales tiende a normalizar las relaciones de abuso, control y violencia, y a restarle importancia, existirán más dificultades para que la joven perciba el riesgo.
- **Falta de autopercepción de las adolescentes como víctimas:** Este factor tiene que ver con la edad en la que están viviendo los hechos, la adolescencia. La falta de violencia física dificulta el reconocimiento, y los estereotipos asociados a las mujeres adultas víctimas no suelen cumplirse para las adolescentes ya que sus relaciones afectivas suelen conllevar menos compromiso que las relaciones adultas, entre otras cosas no hay convivencia, no hay hijos o hijas en común, no hay dependencia económica. Asimismo, existe la creencia extendida entre adolescentes de que la violencia de género solo se da en mujeres adultas y que consiste solamente en malos tratos físicos. El control, la manipulación, los celos, las presiones para mantener relaciones sexuales, etc., no se suele considerar violencia de género entre los y las más jóvenes. En parte, el problema está en la escasa educación en igualdad de género, tanto dentro de la familia como en los centros educativos, sumado a, como he expuesto anteriormente, que hemos crecido en una sociedad basada en un marcado modelo patriarcal.
- **Negación de la realidad y justificación de los comportamientos agresivos y de control:** estos procesos psicológicos actúan como mecanismos de defensa en las víctimas como consecuencia de las secuelas del maltrato sostenido en el tiempo. Estos mecanismos de protección impiden ver la realidad que, unido a la intensidad del enamoramiento en la adolescencia, permite justificar las primeras agresiones. La dependencia emocional que probablemente sufren, actúa como barrera para ver la realidad.

¿Por qué no piden ayuda?

El no detectar la violencia no les permite pedir ayuda. Pero si la han percibido, ¿qué motivos tienen para no expresar lo que viven a nadie? Las principales razones son las siguientes:

- **Creencia de que puede resolverlo sola:** Creen que controlan la situación, ya que piensan que conocen bien a su pareja y saben cómo llevarlo. Las jóvenes víctimas saben que con su comportamiento sumiso calman al agresor, por ello asumen la responsabilidad de cargar ellas solas con el intento de control del maltrato.
- **Sentimientos de culpabilidad:** Puede que la víctima haya interiorizado que provoca los comportamientos y actitudes del agresor ya que éste le ha acusado y reprochado a ella todos sus comportamientos agresivos y/o controladores, sintiéndose por ello responsable de los mismos. Por otro lado, se puede sentir culpable por haberle ocultado a la familia y/o amigos/os la violencia sufrida, haberlo encubierto, no haberles escuchado cuando le advertían, etc.
- **Sentimientos de vergüenza:** Por haber elegido mal a su pareja y haber soportado tanto tiempo una relación afectiva de maltrato, por admitir ante la familia que se ha equivocado, que se entere el entorno próximo y menos cercano, y por identificarse como víctima de violencia de género.
- **Temor a la reacción de la familia:** Por pensar que perderá libertad, le controlarán para protegerla y/o le insistirán a dejar la relación cuando quizás no se encuentre preparada para ello.

¿Qué les impide romper la relación de violencia?

Podemos encontrarnos con adolescentes que ya se identifican como víctimas y que incluso ya han verbalizado su situación de maltrato con familiares y/o amigos/as pero que continúan con la pareja agresora. Entre sus motivos se encuentran los siguientes:

- **Miedo a la reacción y a las represalias del agresor ante la ruptura:** La joven sabe de lo que es capaz de hacer su pareja dentro de la relación afectiva y piensa que el hecho de dejarlo desatará todavía más su rabia y agresividad. En muchas ocasiones la víctima ha sido amenazada por su pareja con las consecuencias que puede conllevar el abandonarle. El temor, unido a la vulnerabilidad emocional derivada de la situación de violencia mantenida en el tiempo, es uno de los principales factores bloqueadores en la decisión de abandonar la relación.
- **Dependencia emocional:** es una consecuencia del dominio y la manipulación que se da en la pareja violenta, creándose una adicción al joven y que se explica por mecanismos neurobiológicos y psicológicos para evitar sufrir y obtener un cierto sosiego. Esta dependencia no le permite a la víctima tomar ningún tipo de decisión, ya que se encuentra en una relación desequilibrada donde él es omnipotente y ella la sumisa. De esta forma, la chica con dependencia emocional experimentará elevados niveles de miedo al pensar que su relación de pareja pueda terminar. Por ello es por lo que evitará por todos los medios que eso se cumpla, y es posible que llegue a tolerar conductas que van desde simples y esporádicas desatenciones por parte de su pareja, hasta insultos y ofensas

reiterativas e incluso agresiones físicas. Si en algún momento es el chico quien decide terminar la relación, ella rogará para que recapacite su decisión, suplicará que le dé una nueva oportunidad, pedirá perdón por faltas que no cometió atribuyéndose toda la responsabilidad para que la relación de pareja no acabe. Mostrará resistencia a terminar la relación pero, si aun así el agresor la abandona, mantendrá comunicación directa o indirecta con la expareja con muestras de nostalgia (revisará las redes sociales, preguntará a las amistades de la pareja sobre su situación amorosa, hablará con los familiares de aquel para que aboguen por ella, etc.).

- **Pena por el agresor:** Este factor se relaciona con la dependencia emocional que sufre la víctima y por los mandatos de género del rol de mujer como protectora. Pena por las consecuencias que puede tener el abandonarlo o una denuncia al agresor.
- **Baja autoestima:** Temor a la sensación de vacío al sentirse sola sin él, pensando que nada volverá a llenar su vida. Creencia de que no sabe hacer nada bien y de que no sabrá sobrevivir a la ruptura por su falta de valía.

4.2. Claves para familiares y amigos/os en la detección de violencia de género en la adolescente.

La detección de la relación basada en violencia de vuestra hija o amiga es clave para poder ayudarla. *Cuanto antes se detecte más herramientas y estrategias podéis utilizar.*

➤ *La clave es saber mirar.*

Las actitudes del agresor pueden pasar desapercibidas si no se presta especial atención a detalles importantes de la relación ya que, en los primeros momentos, el joven agresor, se suele comportar «excesivamente» maravilloso: muy detallista, pendiente de la chica en todo momento, preocupado por sus cosas, adulador, etc. En pocas palabras, parecerá un chico encantador. Y entrecorriendo la palabra excesivamente porque esos comportamientos ya nos tienen que hacer saltar una pequeña alarma. Vuestra hija/amiga estará encantada con la relación ya que, en los primeros días o incluso meses, le hará sentir muy especial, «excesivamente» especial, halagando todo lo que hace y dice, prometiéndole amor eterno, estando pendiente de ella constantemente... Y eso podría estar siendo un primer indicador, ya que si nos fijamos en las relaciones a estas edades, este tipo de actitudes suenan raras, siendo más frecuentes (hablando de relaciones afectivas sanas) las actitudes con menos intensidad e incluso con dosis de pasotismo, a no ser que la relación se consolide y se vayan dando pasos más afianzados. Esta pequeña alarma tiene que servir para empezar a mirar con lupa la relación, e incluso para, tal y como explicaré luego, poder tener alguna conversación en estos momentos con la joven como explicaré luego, aunque no será aún un motivo justificado para actuar.



Menciono la necesidad de mirar con lupa porque es imprescindible en este tipo de relaciones, ya que los comportamientos del joven agresor no suelen ser violentos en sus primeras fases, lo cual sería más fácil de detectar, sino que se basan en desigualdad, control, poder y abuso (menos detectable). Y normalmente lo hacen de una manera gradual, primero enamoran «excesivamente» para luego ir controlando y dominando todas las áreas de su vida con la excusa de que lo hacen por amor.

Leonor Walker empleo el termino de «doble fachada» para definir al agresor, mostrándose cordial y amable con la gente de alrededor, tierno y enamorado con la chica en la fase de luna de miel, pero despiadado en los episodios de violencia.

En la joven se percibirán en los primeros momentos demasiada dedicación y atención hacia la pareja, constantes cambios de planes con amigos y amigas para pasar más tiempo con él, con una tendencia general a pasar demasiado tiempo pendiente de su pareja y su relación.

Pronto pueden surgir nuevas conductas más alarmantes como:

- Alejarse de sus amistades de siempre para empezar a juntarse con gente nueva, generalmente del entorno del agresor.
- Dejar de hacer actividades que hasta entonces le agradaban, como un deporte, para quedarse en casa o pasar más tiempo con su pareja.
- Empezar a faltar a clases en horarios en los que su pareja tenga libre o bien en general. Descenso de su rendimiento escolar.
- Ya no la percibís tan alegre como cuando empezó la relación, la observáis más nerviosa e intranquila.
- Cambia de forma de vestir y de arreglarse para salir, más maquillada o menos, con más ropa deportiva, etc. Se puede percibir un cambio de vestimenta en función de cuando queda con él a cuando queda con otras personas, o quizás haya cambiado en general.
- Cambio de comportamiento y gustos en general. Empieza a ignorar sus propias satisfacciones a favor de su pareja. Desea recibir aceptación y amor por la pareja constantemente. Cambian los gustos musicales, aficiones, manera de pasar el ocio, por ejemplo.
- Se muestra distinta con la familia, se producen más discusiones a causa de su irritabilidad. Se niega a salir los fines de semana o vacaciones con la familia si él no está.
- Cuando la familia o las amistades le comentan algo acerca de su nueva vida, la joven contesta con reproches y enfados, de una manera agresiva verbalmente y a la defensiva.

Posteriormente, cuando la relación se afiance en el tiempo, encontraremos otro tipo de señales que nos confirmarán que la relación está basada en la violencia:

- Cada vez habla menos de su relación con vosotros/as, cuando se le pregunta contesta evasiva y seguramente con mal humor como que sois unos/as pesados/as.
- Tiene menos conversaciones en general, cada vez cuenta menos cosas de sus estudios, posibles amistades (si le quedan), ocio, emociones, etc.
- La observáis demasiado agradecida hacia su pareja cuando éste le hace algún detalle o le propone algún plan. La percibís demostrando mucha gratitud.
- Cada vez se encuentra más aislada de lo que le rodea y antes le satisfacía, como amistades, actividades, familiares, salidas con personas que no son su pareja, etc.
- Se le nota cada vez más insegura, no se valora como antes, se subestima, duda de sus decisiones y opiniones.
- Se modifican sus hábitos diarios de sueño y alimentación, duerme menos o en exceso, pierde el apetito. Puede que se queje de forma más frecuente de dolores difusos de cabeza, de tripa, musculares, etc.
- Excesivo nerviosismo de no cumplir las expectativas que su pareja espera de ella. Si os encontráis fuera y no llega a la hora, le surge un imprevisto y llega tarde, si se encuentra a alguna amistad que sabe que a su pareja no le agrada o si se queda sin batería y no le puede contestar, le generará excesiva preocupación y nerviosismo.
- Observáis el control que ejerce sobre su persona a través del móvil o de sus comportamientos. Pasa demasiado tiempo en contacto con él a través de WhatsApp o redes sociales, evitando que se concentre en otras tareas que pueda estar haciendo.
- Respecto a las amistades, notáis que bloquea a amistades de las redes sociales, elimina a otras, en sus perfiles y estados suele aparecer la pareja con ella, sus historias o publicaciones tienen que ver con su relación de pareja dejando atrás lo que solía publicar. Evita hablar y relacionarse con amigos o chicos en general, siempre antepone los planes de su pareja a los planes de amistades, evita hablar de su relación, y si lo hace la expresa como maravillosa.
- Tiene señales físicas de moratones, marcas o cicatrices que intenta esconder o justificar.
- Se percibe más consumo de alcohol u otras sustancias.
- Se observa más temerosa y en alerta de lo habitual. Con «demasiado» miedo a que su pareja se pueda enfadar.
- En ocasiones os verbaliza o sospecháis que duda de la relación con su pareja.
- Se queja de dolores difusos en distintas partes del cuerpo, cabeza, tripa, etc.

4.3. Como actuar cuando:

1. La adolescente no se reconoce como víctima ni cuenta la situación, pero como madres y padres o amigas/os la detectáis.

➤ Conocer los entresijos de la violencia de género, clave para comunicarnos con la joven.

Si la familia y/o amigas/os habéis detectado la violencia, seguramente os sentiréis confusos, desorientados, impotentes; con ganas de coger a la chica, hablar con ella y esperar que se reconozca como víctima. Quizás el enfado sea tal que penséis en prohibirle salir con él y tenerla castigada hasta que no deje la relación, en el caso de madres y padres, o como amigas/os, expresarle directamente lo que pensáis del novio de una manera negativa. Pero no es tan fácil, ya que según los mecanismos que la estén atando o enganchando a él, solo conseguiréis alejarla más de vosotros/as y aumentar su aislamiento. *Necesitáis parar, coger aire y pensar antes de iniciar la estrategia más adecuada para intentar ayudarla.* Se trata de un proceso largo y duro, con baches y altibajos que se irán interponiendo en el camino, donde es aconsejable el apoyo profesional de atención especializada para irros ayudando en vuestras emociones y conductas, ya que es una situación muy decicada y, un paso en falso os alejará de ella a la vez que uno bien dado os proporcionará un logro y acercamiento.

Esta situación que expongo deja poco margen a la comunicación. O bien la chica no ha detectado aun la violencia, o la está tapando y justificando. Puede que no se reconozca como víctima por diferentes motivos, como los que hemos visto en las creencias de los y las adolescentes acerca de la violencia, como por ejemplo, que la violencia de género es de mujeres mayores y casadas, que solo la violencia física lo es, o que la manera de comportarse el joven agresor es la que consideran normal en las relaciones adolescentes. Asimismo, puede existir tal dependencia emocional que no le permita abrir los ojos ante la relación. *Sería conveniente averiguar qué creencias están subyaciendo en sus actitudes a través del discurso de la joven para darnos más pistas ante la intervención con ella.*

○ Si la familia lo habéis detectado:

- Sería conveniente poneros en contacto con alguna amistad de vuestra hija para tener más conocimiento de la situación y a la vez explorar si podéis ser un apoyo mutuo. Puede ser que alguna amiga/o de ella lo haya detectado incluso antes que vosotros/as y desconozca las herramientas para actuar. *Crear una red de apoyo es fundamental para ayudar a la joven víctima.*
- Es el momento de acercaros a vuestra hija, reforzar el vínculo y confianza familiar de una manera no invasiva. Si la empezáis a controlar o actuáis con autoridad podéis correr el riesgo de que se aleje cada vez más de vosotros/as. Seguramente su novio le habrá alejado de vosotros diciéndole cosas como que la tratáis como una niña, que la controláis demasiado, que sólo la queréis fastidiar, etc., y si está en un momento de no reconocimiento se aislara más consiguiendo justo lo contrario a vuestro objetivo, que es protegerla. La acabareis dejando más aislada.

- No es momento de hablar de violencia de género con la joven, ni de llevarla a ningún especialista a no ser que ella lo reclame. Si fuera una imposición ella iría obligada y solo entorpecería la situación, ya que el chico seguiría moviendo los hilos de la relación e intoxicaría el nexo con el/la profesional. Sí que sería conveniente el que algún familiar de la víctima recibiese ese apoyo y pautas más específicas acerca de la actuación con vuestra hija.
- No utilizar la autoridad para conseguir que deje la relación. La chica necesita empoderarse, adquirir conciencia y resolver ella misma, si no se corre el riesgo de que la relación continúe a escondidas. Esto no significa que no debáis estar pendientes de sus actos y valorar los riesgos.
- Recordar en la actuación que, en estos momentos, la joven está impedida mentalmente para reconocer la situación, ahora él la controla y la domina, esto es transitorio, pero provoca que no vea con claridad la situación. Está en pleno lavado de cerebro que se podría asemejar igualmente a ser presa de una secta.
- No restarle importancia, las relaciones afectivas basadas en violencia de género siempre van a peor.
- No es conveniente señalarle constantemente los defectos del agresor para abrirle los ojos.
- Si percibís secuelas físicas sin justificación, bruscos altibajos emocionales u otras situaciones que conllevan mayor riesgo como fugas de casa, sería importante ponerlos en contacto con profesionales si no lo habéis hecho hasta ese momento.

En este punto tenéis que permanecer cerca, vigilantes, esperando cualquier señal que os pueda permitir actuar. Es momento de intentar que abra los ojos, pero debe ser ella quien lo haga aunque podáis ayudarle en ese proceso, vuestro papel es acompañar hasta que vuestra hija acabe pidiendo ayuda. Entonces, os preguntareis, *¿debemos dejarla continuar en esta relación?* La respuesta es sí, pero con un control invisible a los ojos de la chica. Hay que estar atentos/as a señales de posible conflicto o discusión entre la joven y su pareja ya que será el momento más vulnerable para ella. Dentro del ciclo de violencia, el momento de la explosión es en el que debemos estar más cerca e intentar actuar rápido, ya que la chica estará más receptiva a recibir ayuda. Quizás en ese momento podéis hablar con ella de los problemas que tiene en la relación.

Ejemplos serían: «Te noto últimamente más triste (o enfadada), parece que hoy no quedas con tu pareja, ¿va todo bien?, ¿te apetece que aprovechemos el día para ir de compras y/o cenar fuera? (lugares que a vuestra hija le gusten o le hagan especial ilusión), ¿te apetece que hablemos?, ¿invitamos a una amiga tuya para hacer algo (especial)?», *en esta comunicación es primordial no centrarnos en la pareja exclusivamente para no sentirse acorralada*, sería aconsejable preguntarle en general, si tiene algún problema en el centro escolar, con amigos/as, pareja, etc., pero sí aprovechar un momento de crisis para mostrar vuestro apoyo y alternativa motivadora para ella. Intentar no presionarle para hablar, pero que a la vez vea y sienta vuestra preocupación hacia ella y el respeto hacia su silencio, se le puede ofrecer ayuda profesional si prefiere hablar con alguien ajeno a la familia.

Lo que tenéis que dejarle claro de una manera no explícita, si ella no ha contado nada, *es que haga lo que haga estaréis ahí para ella*, que no vais a sentiros defraudados por sus comportamientos, que siempre estaréis dispuestos a hablar y a escucharla cuando ella lo

necesite, sin juzgarla. *Necesita saber esto*, ya que el agresor se habrá encargado de hablar de vosotros/as de una manera negativa, diciéndole que no la entendéis, que no lo aceptáis (la relación o a su pareja), que los queréis separar, etc.

En este sentido, si vuestra relación con el agresor está deteriorada es recomendable que la restablezcáis haciendo un esfuerzo en recuperar la confianza con vuestra hija para que se pueda dar cuenta de que no sois los que entorpecéis la relación, ni los que queréis separarla de su pareja (simbólicamente, como estrategia), mensajes que él le transmitirá casi con toda seguridad. Ella, de esta manera, podrá comprobar con más facilidad que los problemas que sufre tienen que ver con él, que es quién la quiere separar de vosotros.

La estrategia de comunicarse con ella debe estar asimismo condicionada por la relación que mantenéis con vuestra hija, aunque se entiende que en estos momentos está deteriorada, no es lo mismo la joven que siempre ha tenido una comunicación cercana hacia su padre y madre a que exista mucha distancia emocional hacia vosotros por la falta de entendimiento de un tiempo a esta parte; en este último caso hay que actuar todavía con más sutileza y apoyando más la comunicación en otras personas de confianza de la chica, como puede ser una buena amiga o amigo u otro familiar más cercano en vínculo afectivo en esos momentos. Si habla del tema con alguien ahora, será con esa persona.

Por otro lado, puede que a causa de ese estado de irritabilidad que seguramente está atravesando, la comunicación con vosotros haya empeorado, puede que os grite, os cuelgue el teléfono cuando la llamáis, os llame pesados, dé portazos o incluso os insulte. *Es probable que con estos comportamientos en casa exprese todo lo que está tragando en su relación afectiva.* Aquí podemos recordar la frase de «quíereme cuando menos lo merezca porque será cuando más lo necesite». Estos comportamientos muestran sufrimiento y es momento de seguir ahí, apoyándola. Frases como «cariño sé que estas enfadada, quizás necesites un tiempo para estar a solas, sé que no sientes lo que piensas, estamos aquí para escucharte cuando te apetezca hablar», empatizarán con vuestra hija y le dejará abierto el camino hacia vosotros. En esta fase de no reconocimiento, *lo primordial es que se sienta acogida, acompañada y respetada por su madre y padre*, estando pendiente de ella pero sin control ni castigos, chantajes o amenazas, allanando el camino de la comunicación por su parte.

Si los amigos o amigas lo habéis detectado:

Es bastante probable que los primeros en darse cuenta de que algo va mal en la relación de la chica sean los amigos y las amigas. La adolescencia es la etapa de las amistades por excelencia, son en quien más confían, con quien más tiempo pasan y a quien más tienen en consideración a la hora de tomar decisiones. *Si sospechas que tu amiga está sufriendo violencia de género en su relación afectiva, seguramente estarás en lo cierto, ya que en los grupos de iguales las manifestaciones son más evidentes desde los primeros momentos.* Puede que el no verbalizarlo tenga que ver con el aislamiento que el agresor ha generado en vuestra amiga, que esta piense que se le va a rechazar por haberse alejado, porque su pareja le haya hablado mal de las amistades y haya dejado de confiar, sienta vergüenza de reconocerlo ante las posibles advertencias anteriores, piense que se le va a presionar para que deje la relación o tenga miedo a que se entere su pareja de que

habla de su relación en términos negativos. *Es el momento de acercarse y darle el apoyo incondicional.* Algunas recomendaciones que os pueden servir son las siguientes:

- Aunque ella se aleje cada vez más de ti, sigue llamándola para contar con ella igualmente en cualquier plan que pueda surgir. Mantén comunicación frecuente con tu amiga, que sienta que puede disponer siempre de ti y de los/las demás.
- Si ella ha cambiado de amistades (seguramente a las de él) pídele conocerlas en algún momento sin motivo aparente.
- Intenta no hablar mal de su pareja para que no se sienta descubierta si ella no lo desea, aunque su pareja te rechace tú no hagas lo mismo, intenta incluirlo en los planes para que se dé cuenta de quién es siempre el que pone problemas para juntarse.
- Pregúntale directamente si va todo bien y quiere hablar si la ves en un momento vulnerable.
- Si aun mantenéis relación frecuente, háblale de alguna amiga que esté pasando por algo parecido (aunque sea inventada) y sin intención aparente por si se identifica en algún momento.
- Según como sea tu relación con su padre y su madre y creas que van a actuar, ponte en contacto con ellos para hablar sobre tus sospechas. Ellos deberán no destaparte. Esto es delicado, tienes que estar segura/o de que actuarán con precaución.
- Si presencias algún episodio violento, muestra tu preocupación e intenta que hable sobre ello, sin juzgar. Si pide ayuda no esperes al día siguiente a denunciar si ella lo pide o si la notáis receptiva, o bien para actuar de alguna otra manera protectora como bloquearle en el móvil, llamar a algún familiar, etc., ya que él enseguida se encargará de pedirle perdón y comenzar la fase de arrepentimiento donde es probable que la chica recule y se convenza de que no ha sido para tanto, y de que no volverá a ocurrir. Que no sienta que te decepciona si esto último ocurriese, pero sí muéstrale tu preocupación.
- Ella hablará y actuará controlada por el agresor, no tomes en cuenta según que comentarios o rechazos.
- Quizás un día se desahogue contando algún episodio pero luego se arrepienta y quiera seguir tapándolo, motivo por el que deje de hablar contigo pensando que la puedes presionar, etc. No la juzgues, no saques el tema si ella no lo saca y sigue a su lado.
- Si ella no acude a las salidas de amigos/as sigue mostrándole fotos o contándole situaciones de éstas en las que antes estaba y le agradaban, así podrá sentir lo que tenía y ahora se está perdiendo (sin mostrar reproche alguno). También puedes mandarle fotos de recuerdos de cuando celebrasteis cumpleaños juntas/os, o pasasteis momentos importantes, hablarle de planes que habíais previsto hace tiempo como puede ser estudiar fuera, vacaciones juntas/os, etc. Esto evitará que no pierda el contacto de sus motivaciones e ilusiones antes de conocerlo y podrá comparar con la situación que vive en estos momentos.
- Si estás tú sola/o en este acompañamiento, apóyate en alguien que, aunque no sea una persona de su círculo cercano, te permita desahogarte para poder seguir adelante, es un proceso muy duro y sola/o es complicado no decaer y tirar la toalla. Puedes acudir, asimismo, a recibir ayuda profesional en los recursos de mujer con la intención de que te asesoren, acompañen y te enseñen autocuidado emocional.

Estas pautas van dirigidas a persuadir a vuestra amiga con estrategias basadas en el amor, muestras de afecto y respeto, al contrario de lo que hace él, esperando que pueda ir abriendo los ojos ante la situación. *Se trata de ganarle al agresor en una guerra en la que se lucha de distinta manera y ella lo pueda ver*, aunque no lo acepte o verbalice porque no se siente preparada aún. Las amistades sois influencias muy poderosas en la adolescencia y manteniéndoos cerca podéis evitar muchos riesgos en vuestra amiga. Para no decaer debéis de tener siempre muy presente a la amiga de antes de la relación, esa es vuestra verdadera amiga y no en la que se ha convertido ahora, más bien en la que ha convertido el agresor. Si la culpabilizáis por dejarse condicionar y controlar por su pareja de una manera abusiva, como si fuera lo que ella desea, se quedará sola y atrapada en una relación de violencia en la que no tendrá más apoyo que el de su madre y su padre, a los cuales es más difícil acudir a estas edades.

2. La adolescente cuenta la situación que vive, pero no se reconoce como víctima.

➤ Como acompañar para soltar la venda de los ojos.

Si la joven cuenta las dificultades que existen en su relación, seguramente la violencia ha escalado bastante y *sea una manera de pedir ayuda porque se siente incapacitada para hacerlo sola*. Como he expuesto en el punto anterior, el no reconocerse como víctima se pueden deber a diferentes motivos pero, en este supuesto en el que la joven lo cuenta puede que no quiera reconocerlo por evitar presiones familiares y/o de amistades, porque no se perciba con gravedad, porque realmente no se considera víctima al no conocer las peculiaridades de la violencia de género por falta de información, o porque crea que su pareja pueda cambiar. *Que la joven haya hablado de la situación no quiere decir que quiera dejar la relación, ni que vaya a aceptar las ayudas que pensáis que pueda necesitar*. Seguramente sentiréis angustia, rabia, dolor, culpa e incredulidad cuando os diga que «a pesar de todo le sigo queriendo». Debéis mantener la calma, intentar mantener una posición en común, lo más consensuada posible, que se centre en escuchar a vuestra hija o amiga, mostrarle apoyo y comprensión, evitando emitir juicios o tomar medidas precipitadas o unilaterales que podrían complicar la situación en vez de facilitar la solución del problema.

Pensad que lo importante es que os lo ha expresado, y en ese momento debéis estar preparados para acoger a vuestra hija de una manera tranquila y respetuosa. Algunas indicaciones serían las siguientes:

- Agradecerle que haya tenido la confianza y valentía de contaros lo que está viviendo en su relación afectiva. Pensar que para una adolescente es complicado hablar de sus temas íntimos con sus madres y padres y a la hora de buscar una solución pueden ser los últimos a los que pedir ayuda.
- Escucharla sin interrumpir, ni juzgar, ni preguntar mientras está relatando, sólo acompañando su conversación (debe de ser duro para tí, no me imagino como te puedes sentir, habrás sentido miedo), sino corréis el riesgo de que se paralice y se cierre a seguir hablando.

- Cuando acabe de contaros, preguntarle en qué piensa ella que la podéis ayudar porque haréis todo lo que este en vuestras manos. Si os pregunta, dar vuestra opinión, sino sed muy cautos.
- Intentad no dejaros llevar por la reacción del primer momento de rabia, eso provocará decir palabras que la pueden herir.
- Preguntarle si se lo ha contado a alguien más para poder establecer comunicación y red de apoyo si os fuera necesario.
- Expresarle que vais a guardar confidencialidad si ella así lo desea para que confíe en vosotros y para aliviar el sentimiento de vergüenza que puede estar sintiendo.
- No os enfadéis ni reprochéis con frases como «ya lo veía yo venir», «ya te dije que no me gustaba», o «con lo lista que eres cómo te has dejado tratar así», etc.
- No le prohibáis la relación con el chico ni el contacto con él, vuestra hija necesita asumir que la relación es dañina y eso lo conseguirá dentro de la propia relación, se acabará dando cuenta de cómo es él (ahora con vuestra ayuda) pero, el ritmo lo marcará ella. En caso contrario, si no es capaz de abandonar aún la relación puede que os empiece a mentir para taparla o los hechos que puedan ocurrir en ella. Esta recomendación cambia según el riesgo que se perciba como aclararé posteriormente.
- Evitar tomaros la justicia por vuestra mano a causa de la rabia y llamar y/o amenazar al agresor o a su familia, ya que esto empeoraría más la situación. El tener problemas legales con el chico sería algo que éste aprovecharía para representar su papel de «víctima» ante vuestra hija.
- Mostrar preocupación. Decirle a vuestra hija que estáis preocupada/o por su bienestar y seguridad, haciendo comentarios del tipo «no te mereces ser tratada así» o, «te mereces que te traten con respeto». Hay que señalar que lo que está pasando no es «normal», que todo el mundo merece una relación segura y saludable.
- Procurar hablar acerca de los comportamientos, no de las personas. Es mejor hablar de las conductas que no os gustan de la pareja de vuestra hija en lugar de hacerlo de la persona, puesto que todavía la joven puede sentirse enamorada y si percibe rechazo hacia él puede desanimarle a pedir os ayuda en el futuro. En lugar de decir «tu novio te controla» es preferible decir «¿cómo te sientes cuando recibes tantos mensajes de tu novio?».
- Recomendarle el acudir a algún servicio donde pueda hablar de su relación ya que es normal que haya «problemas de pareja» que no podemos resolver solos/as, siempre sin nombrar (de momento) la palabra violencia ni maltrato.

➤ *Vuestra hija necesita asumir que la relación es negativa para ella, que la está dañando.*

Y para que esto ocurra, paradójicamente, tiene que mantener la relación hasta que se sienta preparada para dejarla, pero por propia decisión.

Debéis confiar en que, al mantenerse en la relación, ella se va a dar cuenta de cómo es y se va a desencantar, pero no se puede saber cuánto tiempo va a necesitar.

El papel de los amigos en esta situación también incluiría los puntos anteriores, pero si la relación no se ha deteriorado seguramente tendréis más fuerza para influir sobre ella. Sería recomendable reforzar su discurso con empatía y comprensión, pero señalando que las conductas del agresor le hacen sufrir y os sentís preocupados/as, preguntarle cómo se siente ella en esta situación y en qué la podéis ayudar, dejándole claro que no hace falta que os mienta y que vais a estar a su lado decida lo que decida, ya que entendéis que es una situación complicada. Quizás ella esté tan bloqueada que no sepa de qué manera necesita ayuda, pero ahí es donde le podéis dar ideas, pensar que si ha dado el paso de contar lo que vive ya se encuentra en un punto más favorable para recibirla, eso sí, tienen que ser pasos pequeños. Le podéis proponer distintas estrategias pero que en estos momentos estén a su alcance emocional, la de dejar la relación, por ejemplo, no será en estos momentos una para la que seguramente esté preparada. Se podrían proponer, según el punto en el que se encuentre la joven, algunas como estas:

- Proponerle ir juntos/as a hablar con alguna persona experta en el tema para ayudarla.
- Pactar en clave si en algún momento necesita ayuda, ver cómo puede pedirla sin que se entere su pareja. Una mueca, señal, mensaje al móvil con una palabra en concreto, etc.
- No forzarle a dejar la relación ya que os distanciará de ella, aunque mencionarle que si llega ese momento tendrá todo vuestro apoyo.
- Proponerle más planes de salida juntos donde pueda desconectar y comparar las sensaciones de tensión cuando está con él a las de diversión con amigos/as.
- No le forcéis a no contestar los mensajes si se encuentra con vosotros/as, aunque sí hacerle ver que eso se llama control y no le deja disfrutar de las cosas que hace cuando esta sin él.
- Quizás, según los hechos que haya expresado se puede utilizar la palabra violencia para ponerle nombre a según qué comportamientos del agresor, siempre con cuidado y valorando en qué punto se encuentra vuestra amiga.
- No es recomendable hablar con el agresor de una manera amenazante, en estos momentos es más aconsejable llevarse bien con él, aunque os cueste. Cuanto más peligro perciba en sus amigos/as más la alejará de vosotros.

3. La adolescente cuenta la situación de violencia que está viviendo y se reconoce como víctima.

➤ Como escuchar, acompañar y actuar.

○ Familia:

El que vuestra hija haya decidido contarle y se vea reflejada como víctima es un gran paso, pero no quiere decir que esté preparada para dejar la relación afectiva. Parece surrealista pero así es; como he abordado anteriormente, la dependencia emocional y el miedo juegan un papel crucial en esta fase de la relación. Es probable que exprese sufrimiento y

deseos de abandonar la relación pero que no lo lleve a cabo por el momento, de hecho, puede expresar que lo sigue queriendo, que le da pena o que siente terror. Todas estas emociones ambivalentes puede que estén presentes en estos instantes en la víctima, siendo momento de mantener la calma.

- Si la adolescente quiere dejar la relación, la principal recomendación es que esta sea atendida por un profesional especializado en violencia de género. Si establece buen vínculo con el/la profesional, se sentirá acompañada y respaldada en el proceso, aparte de trabajar con información de violencia de género y la prevención de recaídas entre otras situaciones.
- En este punto de la relación ya podéis hablar de violencia de género, y si vuestra hija no quiere acudir a ningún servicio especializado sería oportuno hablarle sobre las consecuencias de dicha violencia, como en qué consiste el ciclo y la escalada de ésta, el control, el miedo que puede sentir, la creencia que puede tener hacia el cambio, etc. Podrías apoyar esta comunicación con alguna guía o libro especializado que le pueda ayudar.
- Decidir los pasos a seguir de manera conjunta con vuestra hija para afrontar el problema. Es importante que la decisión venga de ella, a vosotros os corresponde proponer opciones e informarle de los recursos existentes y, esperar a que ella tome las determinaciones.
- Conviene preguntarle por lo que le gustaría hacer y los pasos que sugiere dar. No impedáis que la joven vea al agresor, porque puede crear desconfianza hacia vosotros y hacer que se alíe con él.
- Reforzar la confianza de vuestra hija en sí misma. Hay que destacar sus fortalezas, recordarle que es una persona capaz, querida, que contará con el apoyo de sus amistades y familiares cuando conozcan la situación por la que está pasando y hacer hincapié en que es capaz de salir de la relación no saludable que ha mantenido.
- Animarla a que es posible abandonar la relación con ayuda, intentar averiguar cuáles son los motivos que la retienen para poder profundizar más en esos aspectos. Hablarle de los riesgos que conlleva continuar en ella.
- En este instante y antes de que se arrepienta de haberlo contado, hay que abordar el tema de la denuncia, y si la chica está de acuerdo valorar el ponerla cuanto antes, ya que hay probabilidades de que en los días posteriores a expresar su problema se acabe echando para atrás. En el punto 5 se aborda la posibilidad de denunciar.

Amigos:

- Si vuestra amiga se identifica como víctima, necesita de vuestra ayuda más que nunca.
- Seguramente pensáis que lo va a abandonar y no va a querer saber nada más de él pero, probablemente no será así.
- El deterioro que se produce en la adolescente cuando sufre este tipo de violencia, no le permite en muchos casos actuar en la dirección adecuada.
- Si abandona la relación necesitará teneros cerca. Si no lo abandona más todavía.
- Vosotros/as sois su tabla de salvación ante los posibles problemas y/o riesgos que puede conllevar seguir con el agresor.

Para finalizar...

Estas recomendaciones son generales y cada caso requiere una actuación diferente, de ahí la importancia de acudir a un profesional de un servicio de atención especializada para acompañar a la familia y que pueda hacer una valoración del riesgo que sufre la chica. En este sentido podemos diferenciar las actuaciones dependiendo de tres factores: *la edad, el riesgo percibido y el vínculo que existe entre padres-hija.*

- **La edad es clave en la intervención familiar**, si la chica tiene menos de unos 15 años, en principio es más influenciable ante las opiniones maternas y paternas que una joven de 18-20 años, la cual tiene más independencia afectiva respecto a su madre y padre, puede que mayor vínculo con sus iguales, quizás por la edad ella y/o su pareja ya tengan un trabajo, lo que le permitiría fugarse con él si considera que las cosas en casa se ponen feas.
- **Respecto al riesgo percibido**, no es lo mismo detectar la violencia de género de la relación en los primeros escalones que en los más altos y siendo víctima de agresiones físicas. Ante una situación de riesgo elevado hay que protegerla de una manera más dirigida.
- **El vínculo afectivo y de comunicación filio-parental** debería de marcar la intervención. Si la relación está deteriorada cualquier consejo que la aleje de su pareja lo va a tomar como un ataque personal y la va a distanciar más aún de vosotros. Habría que tratar de acercarse a la joven a través de algún familiar con quien mantenga esa vinculación. Podría ser también una amistad que valore y respete. Si el trato con vuestra hija era ya difícil antes de que comenzara la relación de violencia, es probable que al intentar aconsejarla se aferre más al chico. Sin embargo, si el deterioro comienza a raíz de la relación afectiva será más fácil de recuperar el vínculo cuando vuestra hija se empiece a sentir molesta con los comportamientos del agresor.

Como ejemplo, si vuestra hija es menor de 15 años (aproximadamente) y el vínculo familiar es fuerte, la madre y el padre podréis actuar con más autoridad respecto a la relación afectiva, es decir, *si la comunicación es buena*, basada en la confianza y el respeto, hasta este momento os ha escuchado y entendido, *será más fácil que podáis ser activos e influyentes en las decisiones de vuestra hija.* Hablar de la escalada de la violencia de género o incluso de su ciclo, le puede ayudar a abrir los ojos e identificarse en una relación de violencia. Se trata de ir tanteando hasta donde se puede llegar sin perder la confianza con la joven, en el momento en el que se perciba que vuestra hija comienza a tomar distancia o se vuelve a cerrar, habrá que dar dos pasos atrás.

Cada familia conoce a su hija mejor que nadie y sabe cómo esta reacciona en la dinámica familiar al establecer límites, normas y/o consecuencias o castigos. En estos momentos deberán ser implantados con mucha cautela, ya que cruzar la línea que ella os está marcando puede alejarla.



4. Detección de la violencia de género desde el ámbito educativo. Papel de los docentes.

Cuando la adolescente se encuentra inmersa en la relación de violencia, sus capacidades cognitivas y comportamentales se encuentran deterioradas y esto *se verá reflejado en sus estudios y en el centro escolar*. Como consecuencia podremos percibir algunos de estos comportamientos:

- Descenso de rendimiento escolar y responsabilidad en tareas de trabajos o deberes.
- Más faltas de asistencia a clase de lo habitual sin justificación.
- Se percibe a la joven más despistada de lo normal, irritable, encerrada en sí misma, triste o nerviosa.
- Habéis notado un cambio notable en su apariencia física.
- No se relaciona con las personas que lo hacía antes, detectando un cambio de amistades en las últimas semanas o meses.
- Se desapunta de actividades extraescolares.
- Aislamiento.
- Señales físicas de lesiones.

El tutor/a puede encontrar indicios de que algo ocurre pero no saber qué es, así que lo más recomendable es hablar con la joven de una manera no invasiva y empática, expresándole que si tiene algún problema puede hablar con él/ella o con el equipo de orientación del centro escolar y, que haréis lo necesario para poder ayudarla. Si se ha presenciado alguna conducta abusiva hacia la joven por parte de su pareja y se tienen sospechas de una relación afectiva violenta, sería conveniente trasladarlo al equipo directivo y de orientación para actuar de la manera más adecuada. Estos pasos habría que darlos con sutileza ya que, como he mencionado en los puntos anteriores, si se expresa el tema abiertamente con ella sin que se encuentre preparada, huirá y se cerrará a hablar. Se podría aprovechar alguna hora de tutoría para hablar de este tema en general, advirtiéndole de los peligros de la violencia de género y de cómo deben actuar si la detectan.

Cuando la joven expresa la situación que vive con el tutor/a, seguramente esté buscando un espacio de desahogo con un/a adulto/a con el/la que ha establecido un vínculo, que al ser menor que el que tiene con la familia y/o amigos, le puede permitir expresarse con menos miedo ante las temidas represalias que de hacerlo con las personas más allegadas. Otro motivo podría ser el aislamiento y deterioro de relación ante los más cercanos, y ya sea por orgullo, vergüenza o temor, preferir contarle en un ambiente en el que percibe menos tensión y más confidencialidad. De cualquiera de las maneras, *el hecho de que la adolescente cuente la situación de violencia en el centro escolar debería de activar un protocolo de actuación con la joven.*

Cuando la chica cuenta la situación al tutor/a:

- Agradecerle la confianza depositada en la persona con quien se ha desahogado. Transmitirle que sabe que no es fácil para ella y ha sido muy valiente.
- Asegurarse de si alguien más conoce su situación para poder brindarle más apoyo. Si no ha hablado con nadie, intentar buscar junto a la joven alguien de mucha confianza con quien se pueda sentir relativamente cómoda en la expresión de su relato. Indagar por qué no ha contado nada a sus familiares y/o amigos para poder descubrir sus temores y actuar de una manera más apropiada. Por ejemplo, si la chica verbaliza que la situación familiar es conflictiva, no le van a creer o escuchar, o que se ha quedado sin amigos/as íntimos con quien poder hablar, la responsabilidad que recae sobre el tutor/a u orientador/a es mayor y más delicada. Si la razón de no hablar con sus padres es temor, se le podría preguntar si le gustaría que fuera él/ella mismo/a quien hablara con ellos, o bien proponer alguna estrategia para llevarlo a cabo.
- Si la situación que relata la víctima es de peligro físico grave, habría que hacérselo ver y transmitirle que su obligación es protegerla y poner en conocimiento de quien correspondan estos hechos.
- Si la chica no está preparada para ninguna actuación expuesta en los puntos anteriores, sería conveniente que el centro escolar se pusiera en contacto con un servicio especializado que le pudiera aconsejar en los pasos a seguir según las circunstancias en las que se encuentre la joven.
- Si el agresor fuera alumno del mismo centro se deberían tomar medidas de precaución, prevención y actuación.

Según la Guía de buen trato y prevención de la violencia de género, *Protocolo de actuación en el ámbito educativo*, las recomendaciones de la entrevista con la alumna víctima de violencia de género serían las siguientes:

- Es importante generar un clima de confianza y seguridad para que la alumna se sienta cómoda.
- Escuchar a la joven sin poner en duda su interpretación de los hechos, sin emitir juicios ni criticar sus actuaciones.
- Facilitar que la joven exprese sus sentimientos y no bloquear sus emociones, aunque nos parezcan inapropiadas. Acoger el dolor, la vergüenza, la culpa y el miedo de la joven, sin mostrar rechazo, sorpresa, espanto o extrañeza.
- Abordar directamente el tema de la violencia y detectar el grado de aceptación de la misma.
- En caso de que no reconozca la situación de violencia de género, habrá que ayudarle con diversas técnicas: talleres para fomentar la duda, cuestionarios de detección, proyecciones de futuro, etc.
- La alumna debe saber que en ningún momento estará sola, que el centro va a acompañarla en todo el proceso.

- Evitar expresiones que pueden hacerle sentir culpable con frases del tipo «¿por qué sigues con él?», «tú te lo estás buscando», «eres muy lista para aguantar algo así», etc.
- Evitar el maternalismo o el paternalismo. La sobreprotección nunca es un buen recurso.
- Informarle de las actuaciones que va a realizar el centro, no ocultar información y hacerle ver la necesidad de contar con su familia.
- Evitar dar la impresión de que todo se va a arreglar fácilmente.
- No imponer criterios ni tomar decisiones por ella.
- No manifestar cansancio, desaprobación o reproche si vuelve con él o si no denuncia.
- Asesorarle sobre los recursos externos especializados que tiene a su disposición.
- Es importante alcanzar cierto grado de confianza y compromiso con la alumna para que no abandone la intervención y podamos seguir ayudándola.

Confidencialidad ante el testimonio de la menor. Cuando el vínculo pelagra.

¿Y si la víctima ha contado su experiencia y os ha pedido que no lo contéis a nadie?

La confidencialidad es un tema muy delicado, donde a veces es difícil establecer el límite que existe entre la protección de la víctima y el riesgo de romper el vínculo generado con ella. Si la joven es menor de edad y pide no contarle a su familia y/o policía, *el centro educativo deberá actuar protegiendo a la víctima.* La cuestión es cómo.

Todos y todas tenemos claro que si presenciamos una agresión nuestro deber es alertar a las fuerzas de seguridad competentes depende de donde vivamos pero, cuando la joven os cuenta un relato en primera persona de violencia de género, verbalizando que no quiere que nadie más lo sepa por distintos motivos, posibles castigos por parte de la familia, creencia de que le harán dejar la relación, miedo a la reacción del agresor, etc. y sois las únicas personas con las que encuentra desahogo y refugio en estos momentos, en este caso, si se actúa sin su consentimiento se corre el riesgo de que se vuelva a encerrar en sí misma, negando los hechos ante la familia y/o la policía, donde sin pruebas será difícil seguir protegiéndola y además la víctima se aislará más todavía. Es decir, si la víctima cuenta un relato de violencia ejercida por su pareja, aunque éste sea de gravedad, incluyendo amenazas y/o agresiones físicas, si la víctima no testifica o niega los hechos y, no existen testigos que corroboren las agresiones, la denuncia no seguirá su curso y el agresor será absuelto.

En estos casos es más recomendable, antes que denunciar si la joven no está preparada, continuar siendo un refugio para ella a la vez que se le anima a acudir a algún profesional que la pueda ayudar. Se pueden establecer estrategias con ella sobre la manera de recibir ayuda psicológica en el propio centro, a la vez que se le aconseja el abordaje con su madre y su padre, incluso con la intervención de un mediador/a que les pueda ayudar a todos/as. Si el equipo de orientación no se siente preparado para abordar el tema con la joven y la familia, existe la posibilidad de solicitar ayuda a un servicio de atención especializado en violencia de género para poder diseñar la mejor vía con el fin de ayudar a la víctima. *Debemos tener presente que, denunciar si la joven después lo va a negar, o alertar a la familia de primeras sin saber cómo va a ser la reacción de esta, puede ser contraproducente.*

Si se dan estos factores, percepción de riesgo y negación por parte de la víctima a actuar, se podría indagar acerca de si alguien más conoce las amenazas y/o agresiones físicas, si por ejemplo alguna amiga/o por ejemplo ha sido testigo (y que a su vez sea alumna/o del mismo centro escolar) o tenga en su móvil alguna conversación reenviada por la víctima y que muestre las posibles amenazas, acosos, vejaciones, etc. del agresor. En este caso, la denuncia ante la policía sería más segura al mostrar pruebas inculpatorias hacia el chico.

Otro hecho sería el presenciar un acto de violencia o agresión por varios motivos. Primero, es posible que existan más testigos que hayan estado presentes (a la hora de denunciar los hechos existe más fuerza, aunque la joven lo llegara a negar); segundo, es más fácil de entender para la víctima vuestra actuación al haber sido testigos, (y más si no le preguntáis por lo que quiere hacer, y directamente actuáis para protegerla); y tercero, es más probable que en esos momentos (después de una agresión) nos encontremos con una víctima más vulnerable y dispuesta a recibir ayuda. Aun así, en este último caso y tal y como he mencionado anteriormente, hay que actuar rápido, ya que cuanto más se dilate en el tiempo más probabilidad existe de que el agresor la convenza para que lo perdone y prometerle que va a cambiar. .

En cualquier caso, *la recomendación es que cada paso a dar sea primero estudiado y valorado por los profesionales del centro escolar (con ayuda externa de asesorías especializadas si fuera necesario, como psicológica o jurídica) para asegurarse de que se va caminando en firme hacia la ayuda que necesita la víctima.*



5.



Orientaciones y pautas dependiendo de la situación para padres/madres y amigas/os.

*Si me alejo no es porque no te quiera,
es porque me quiero lo suficiente.*

5.1. Estrategias para las madres y padres dirigidas a afrontar la situación. Prevención y tratamiento de recaídas.

Es necesario que la familia comprenda que la situación a la que se enfrenta es delicada, dura y larga en el tiempo. *No se pueden esperar cambios repentinos y duraderos en el comienzo* de la detección o actuación, ya que cada chica necesita su tiempo para darse cuenta de la relación donde está inmersa, y otro tanto para soltarla. Aun así, serán probables las recaídas junto con los altibajos emocionales, y esto no os debe hacer tirar la toalla ni desanimar, ya que es parte del proceso hacia la recuperación. *Podríamos asemejar la dependencia emocional que sufren las jóvenes con una adicción*, donde aun sabiendo que es dañina no se puede salir de ella con facilidad, se necesita mucho apoyo, esfuerzo, ayuda profesional y aun así, el proceso de recuperación cursa con recaídas, las cuales se consideran normales dentro de la recuperación. *Vuestra hija se comporta como una adicta a alguien que le daña*, y no sigue ahí por placer, sino por dependencia o miedo como factores principales.

Con esta explicación, quiero mostrar la importancia de estar preparados/as psicológicamente ante cualquier situación que se pueda desencadenar en el proceso de «desenganche» del agresor y el *necesario apoyo psicológico para afrontar el camino* que estáis recorriendo. La niña que antes escuchaba vuestros consejos y llevabais por donde considerabais oportuno, ahora es una adolescente que os va a llevar al límite en esta situación, pero pensar que ella seguramente sea la que más está sufriendo en esta relación.

Autocuidado.

- Necesitáis estar preparados/as psicológicamente, ya que cuanto mejor estéis más podréis cuidar, aconsejar y acompañar a vuestra hija.
- Os vendrá bien el desahogo y el aprendizaje de gestión emocional para poder continuar adelante sin que os flojeeen las fuerzas.
- Sus «recaídas» serán vuestras recaídas si no sois capaces de entenderlas y manteneros con fuerza. Sois el mejor apoyo de vuestra hija y os necesita fuertes.
- Los sentimientos de rabia, culpa o miedo van a aparecer y os pueden paralizar, dependerá de su adecuada gestión la mejoría en la relación con vuestra hija o el distanciamiento. El culparla a ella de continuar o a vosotros de pensar qué habéis hecho mal no ayudará, además aquí hay un solo culpable, y este es el agresor.
- El apoyo de los dos, padre y madre, es muy importante aunque en estos momentos ya no seáis pareja.
- Contar con amigos/as o familiares cercanos de confianza para apoyaros en el proceso que estáis atravesando.
- Mantener ratos de distracción ocasionales que os permitan tomar un respiro.
- Tener paciencia si vuestra hija no termina la relación de violencia tan pronto como os gustaría, necesita sus tiempos y necesita que valoréis sus avances. Presionarle sería contraproducente en esta situación.

Recomendaciones si no termina la relación de pareja.

- Podríais señalarle que la relación no es de vuestro agrado porque la veis sufrir, pero que respetáis sus decisiones (valorando el riesgo real).
- Si la joven se ha ido a vivir con el agresor, conseguir copia de llaves de su casa.
- Estar presentes para evitar el aislamiento de la chica y, prevenir riesgos llamándola frecuentemente. Asimismo, es recomendable que exista una red de apoyo en la que vayan llamándola distintas personas y que no siempre sea la misma para causar menos sensación de agobio en la chica y más probabilidad de que cuelgue.
- Hablar con vuestra hija del riesgo en las relaciones sexuales con el agresor. En una relación de violencia, la cual se basa en el dominio, control y desigualdad, las relaciones sexuales se encuentran afectadas en los mismos criterios. Si la pareja de vuestra hija percibe riesgo de abandono, puede provocar un embarazo no deseado por la joven con el fin de seguir controlándola y que lo tengáis que aceptar, imponiéndole tener relaciones sin protección. Este riesgo existe a su vez en la joven que, arrastrada por su dependencia emocional, pueda desear un embarazo de su pareja para alargar la relación, o por la creencia de que mejorarán de esa manera las cosas o bien se tranquilizarán. De igual manera, también existe el riesgo de que utilice posibles grabaciones de la joven con el fin de chantajearla si le abandona.

Recomendaciones ante el riesgo al terminar la relación.

- Acordar con vuestra hija un plan de seguridad. Si siente miedo o se ve amenazada, además de interponer una denuncia si estuviera preparada, podéis acordar con ella qué medidas podéis adoptar para mejorar su seguridad. Algunas de éstas pueden ser planear cómo actuar en caso de que la amenaza sea real, como saber qué hacer, a quien llamar, donde buscar ayuda, memorizar teléfonos de emergencia o de personas cercanas. Valorar con los servicios especializados un sistema de geo localizador, adoptar medidas de protección como ir acompañada al instituto, informar de a donde va a salir, etc., evitar que el agresor se ponga en contacto con vuestra hija cambiando su número de móvil o dándose de baja en las redes sociales, por ejemplo.
- Es importante hacerle entender a la joven que debe evitar cualquier contacto con su expareja para evitar recaídas, ya que éste le prometerá que va a cambiar y corre el riesgo de creerlo. Si se pone en contacto con vosotros/as, preferiblemente no se lo comunicuéis.
- No le prohibáis las tecnologías, ya que es su manera de comunicarse con el resto de amigos/as y de relacionarse con el mundo, no solo con él. Para los y las adolescentes, la comunicación a través del móvil o las redes sociales es primordial, quitárselo sería una desmotivación para la joven y un mayor aislamiento.
- Si ha terminado la relación no le comunicuéis noticias sobre su expareja de las que os hayáis podido enterar.
- Antes de terminar la relación o bien en ese mismo momento, recomendar a vuestra hija que recoja los objetos que valora y que tenga su pareja para que no le puedan servir a éste como excusa para el chantaje y, volver a verse e intentar que regrese a su lado.

Las temidas recaídas.

- Después de una explosión de violencia puede que la joven decida terminar la relación, serán momentos críticos donde deberéis actuar inmediatamente en el caso de que vuestra hija esté preparada para poner una denuncia, acudir a un profesional especializado y/o proponer/activar el plan de seguridad previendo el posible acercamiento del agresor.
- El agresor seguramente pedirá perdón a vuestra hija y prometerá no volver a comportarse de manera agresiva, puede incluso que le prometa que va a acudir a ayuda especializada para conseguir que regrese a su lado e incluso lo llegará a comenzar, convenciendo así a vuestra hija. Pero debéis de saber que la conducta violenta no es algo puntual que surge en un determinado momento de crisis o enfado, es una conducta aprendida a edad muy temprana, reforzada y sostenida por su sistema de creencias sociales sobre lo que considera adecuado en una relación afectiva acerca de los comportamientos del sexo femenino. Es muy complicado cambiar dicha conducta sin un proceso de interiorización del problema, el cual, requiere mucho esfuerzo y tiempo, y no consiste sólo en un perdón y en varias sesiones de terapia. Consiste en el cambio de todas esas creencias inadecuadas aprendidas a lo largo de su vida.

- No percibáis las recaídas como una derrota, como he mencionado anteriormente, son parte del proceso y cada vez que recae lo hace con más conocimiento y consciencia de la situación. Si vuelve con la pareja ya no lo hará desde el mismo punto, lo hará con más aprendizaje y también vosotros, a ella le resultará más difícil tapar sus conductas y además contará con vuestro apoyo de una manera más explícita, ya no está oculto. Vuestra hija será capaz de detectar antes las actitudes de control y aislamiento. Si ha sido capaz de terminar con la relación una vez, lo volverá a conseguir, hasta que llegue la definitiva.
- Es cuestión de tiempo que encuentre las fuerzas para abandonarlo definitivamente, mientras tanto tenéis que evitar el aislamiento que se puede volver a producir y seguir mostrando vuestro apoyo y cercanía. Ella querrá comprobar si de verdad ha cambiado como él dice y si vuelve el chico que conoció antes de las explosiones, seguramente necesitará saber que ha quemado todos los cartuchos antes de la ruptura definitiva.
- No os reprochéis la recaída ni tampoco a vuestra hija, aquí el único que provoca los conflictos es el agresor, que con manipulaciones y chantajes acaba consiguiendo lo que desea de la joven. Incluso en el caso de que sea ella la que lo busque para volver, ya que la dependencia emocional que le ha generado con sus artimañas le ha dejado incapacitada emocional y cognitivamente, además de enganchada a una relación tóxica y dañina, así que no la culpéis.
- No os pongáis en contacto con el agresor ni con su familia si vuestra hija recayera, eso empeoraría la situación aunque vuestra disposición sea buena y con intención de solucionar, la otra parte lo puede tomar como un ataque y conseguir el efecto contrario, que se la moleste más.
- Las acciones preventivas en estos momentos no han de quedarse solo en acciones de protección, sino que deben de encaminarse a incentivar el empoderamiento y autonomía de la joven para que pueda sentir y transmitir que es dueña de sus decisiones. Recordarle sus puntos fuertes y virtudes con frecuencia a la vez que evitar nombrar los débiles, le animará y motivará en su camino de superación.

Denunciar. ¿Si o no?

Una de las decisiones relevantes que debe tomarse en esta etapa es la de presentar o no denuncia por violencia de género.

➤ *La denuncia, en principio, debería ser abordada y consensuada de manera conjunta con la chica, siempre y cuando la violencia no se perciba de riesgo y gravedad.*

En los casos de maltrato grave, en especial cuando existe algún riesgo para la víctima que aconseje adoptar alguna medida de protección para ella, como un claro riesgo para la integridad física o la vida de su hija, o si la pareja tiene antecedentes por actos de violencia o ha amenazado con adoptar represalias si la joven le abandona o le denuncia, los progenitores deberíais formular la denuncia, incluso en el caso de que vuestra hija se oponga a ello.

La indicación general es denunciar este tipo de delitos, pero en los casos en los que la joven se niega a hacerlo e insiste en que los padres tampoco lo hagan habría que valorar el caso en particular. Cuando la joven no quiere denunciar suele ser por miedo a las represalias del agresor, o porque a pesar de los abusos y agresiones sufridas la víctima mantiene un vínculo afectivo con el agresor que le impide tomar la decisión adecuada, en este caso, y si la violencia se considera de baja intensidad es recomendable escucharla en esta decisión y priorizar en ayudarla a empoderarse ante esa situación que le genera temor o dependencia. Podría perder la confianza de vuestra hija y ante la manipulación del agresor como víctima conseguir el efecto contrario, alejarla de vosotros y acercarla más a él.

A la hora de valorar los riesgos ante la no denuncia, sería conveniente observar la reacción que tiene el agresor ante la ruptura, si éste se ha alejado de la chica, ha cortado toda comunicación, si ha respetado la decisión de la víctima, si no se ha intentado poner en contacto con ella a través de ningún medio, si ha existido acercamiento de su familia dando apoyo a la chica, ha cambiado de ciudad, no existen motivos para que se tengan que ver cómo sería ir juntos al mismo centro escolar o vivir en el mismo pueblo o compartir grupo de amigos, entre otras situaciones, éstos serían aspectos importantes a tener en cuenta.

Aunque debéis considerar los puntos de vista de vuestra hija acerca de cómo proceder para tratar de resolver el problema, *no se puede delegar en ella de manera exclusiva la toma de decisiones*. Las descalificaciones, insultos, amenazas o la violencia física sufrida provocan habitualmente en las víctimas indefensión y reducen su capacidad para tomar decisiones, por ello necesita de vuestro acompañamiento y de las orientaciones que puedan brindarle los profesionales de los servicios especializados en la atención a las víctimas de la violencia de género acerca de qué decisiones adoptar.

Según los estudios del ministerio de igualdad, las dos razones fundamentales que llevaron a las jóvenes a denunciar o a pedir ayuda fueron *el mal estado psicológico en el que se encontraban* (54 %) y *las características concretas de la última agresión sufrida* (41 %). Debemos estar atentos a estos hechos para actuar en este momento de vulnerabilidad de vuestra hija.

Otro factor para tener en cuenta es el coste/beneficio de la denuncia por todos los procedimientos judiciales que generan revictimización en la víctima, más aun cuando el agresor ya ha dejado de molestarla.

Cada situación es distinta y requiere un abordaje diferente, el consultar a un servicio especializado os servirá de ayuda.



5.2. Estrategias para las amistades dirigidas a afrontar la situación. Prevención y tratamiento de recaídas.

- Vuestra amiga no busca alejarse de vosotros/as, ni desea que os alejéis de ella.
- No busca que la humillen, la controlen, la agredan ni la aíslen.
- No busca sufrir ni le gusta. Lo que ella vive sólo lo conoce quien lo sufre.
- Es importante recalcar esto, ya que como amigas/os es difícil entender su situación si no la habéis vivido. Vuestra amiga esta inhabilitada en estos momentos para pensar con claridad y ahí es donde vosotras y vosotros debéis darle luz, para que encuentre el camino.
- Será fácil, como he mencionado anteriormente, que os haya asegurado que nunca más quiera saber nada de él, y que acabe volviendo a su lado. En este momento tenéis que estar preparadas/os para afrontar la situación.
- Sentirá vergüenza de contároslo, ya que al abandonarle os habrá contado sus secretos más ocultos y denigrantes acerca de su expareja y la relación, y al volver tapará y/o desmentirá los hechos para ser aceptada o se alejará. Si la temida recaída ocurre, demostrarle que os guste más o menos, no la vais a apartar de vuestro lado. Transmitirle que imagináis que es duro manejar la situación que está viviendo. Evitareis que se cierre y aisle nuevamente.
- No le habléis mal del agresor, no le amenacéis ni advirtáis, solo manteneros junto a ella muy vigilantes y esperar... ya que lo más probable será que lo vuelva a abandonar.
- Intentar averiguar si ha sido una decisión libremente tomada por vuestra amiga o quizás haya sufrido amenazas y/o chantajes, y como consecuencia, la vuelta a la relación tenga que ver con el miedo.
- Vosotros y vosotras también necesitáis apoyo y ayuda para sobrellevar la situación, ya que es complicado no decaer en el intento de «rescatarla». Si lo habéis dado todo para manteneros a su lado en su ruptura y comienzo de recuperación y de pronto veis que vuelve a su lado, lógicamente os costará digerirlo. Necesitáis desahogo con personas que os ayuden a soltar toda la rabia contenida hacia el agresor, y ahora puede que ante vuestra amiga.
- Sería recomendable que os leyeráis esta guía o cualquier otra relacionada con el tema, para que podáis entender qué factores están involucrados en el mantenimiento de la relación de violencia.
- Repasar los planes de seguridad que habíais preparado antes de la ruptura y/o después.

6.



Testimonios que ayudan.

*Tu voz ayuda a identificar, a coger fuerzas
y a salir de la violencia de género
a muchas víctimas.*

ANA, 18 AÑOS

Víctima de violencia de género

Empezaba curso nuevo, un grado. Había podido entrar en el único que me gustaba así que estaba muy contenta. Las clases estaban bien, pero...

Cuando llegaba el recreo empezaba el problema. Me aislaba. Ellos no sabían que era mejor así. Sino luego tendría problemas ... Parecían todos majos, pero yo sabía que era mejor que no me relacionara con nadie, estar sola...

De repente me preguntó mi tutora, que me veía sola, si me pasaba algo con el curso, si estaba bien, que si no me adaptaba. Y se me escapó decirle que «tenía un novio algo tóxico». Es celoso. Y me derivó a hablar con la orientadora.

Yo no quería hablar con ella, porque luego mi exnovio me iba a preguntar que le contaba, (quería controlarme) e iba a ser un problema, empezáramos a discutir otra vez... Y es que ese era uno de mis problemas, yo estaba saliendo con un chico. También hay que decir, que en ese momento yo no veía que eso fuera del todo un problema, más bien, pensaba que me quería mucho, que era el único que me entendía, etc.

Siempre había tenido novio, de hecho. Pero en esta ocasión era muy celoso, controlador. (y no paraba de preguntar con quién me relacionaba, si había chicos, hablándome mal de mis amigos, etc.) De hecho, ya me había quedado sin amigos en el pueblo, y aunque no quería que me pasara en clase también, no sabía cómo hacer... No veía otra salida, que para que no se enfadara, no relacionarme más con los compañeros de clase.

Al final accedí a ir a hablar con la orientadora que fue maja y hablamos de todo, y esta a su vez me derivó a un recurso especializado...

Al principio no se lo dije a mi ex. Pero sentía que le mentía ocultándole eso y cuando se lo dije, como me temía, se lo tomó fatal, discutimos mucho... Me dijo que seguro que le decía cosas malas de él, que me iban a meter ideas negativas. Y así, cada vez que iba, se lo tenía que contar y discutíamos.

Por lo que al final decidí dejar de ir a la psicóloga. A la que volví cuando la relación se acabó y pude abiertamente hablar de todo lo que había vivido en esa relación. Tampoco lo hablé con nadie de mi familia, pero si pude encontrar ayuda también en esos mismos compañeros de clase, de los que me había intentado separar-alejar.

De esa relación he aprendido varias cosas: a darte más tiempo a conocer a alguien antes de hacerte novio, a no estar solo con esa persona, a compaginar novios y amigos, y a estar más estable emocionalmente antes de estar en pareja y sobre todo que no quiero CELOS.

PATRICIA, 17 AÑOS

Víctima de violencia de género

Fueron dos años de relación. Cuando empezamos no me di cuenta del control que ejercía sobre mí, cuando me llamaba tenía que estar siempre disponible, le molestaba que quedara con gente que no fuera él, hablaba mal de mi familia, amigos, todos eran malos y no me trataban como merecía según él. Me deje de hablar con tanta gente... acabe estando con él y su círculo. Llegue a mentir, a robar a mis padres para dárselo y con la idea de que todo era por AMOR.

Empecé los estudios justo después del verano de conocerlo y me acabaron echando, no le gustaba que estuviera tanto tiempo ahí, no me iba a servir para nada, mis padres me sometían a lo que ellos querían...

Cuando hacia algo que me gustaba siempre era una egoísta, se enfadaba tanto que deje de pensar en lo que a mí me gustaba para complacerlo a él y así evitar discusiones, yo no podía enfadarme. Él siempre era la víctima, se quejaba de todo, pero para mis problemas nunca estaba.

Todo el mundo me avisaba, pero yo lo defendía, cuando seguían me alejaba de esa gente y ya no les hacía caso, aunque algunas cosas las veía era como si no las quisiera ver, te pueden decir muchas cosas... pero no te hacen reflexionar.

Cuando mi madre se enfrentó a él, lo elegí, y me aparté de ella. La veía como que me dificultaba la vida con sus broncas, como si no tuviera bastantes con las de él, los dos con enfados y yo me venía abajo y lo pagaba con ella.

Cuando mi madre me intentaba controlar la rechazaba, solo necesitaba que estuviera ahí sin hacerme elegir, sin juzgar... en el momento en el que empezó a hacerlo me volví a acercar a ella, aunque no fue hasta que se acabó la relación cuando lo pude hacer sin sentirme mal.

El error fue separarme de mis amigas/os, cuando tuve fuerzas para dejarlo volví con él por encontrarme sola. Me costó salir de ahí y siendo consciente de todo no encontraba las fuerzas, seguía porque necesitaba odiarlo para encontrar una razón. En mi mente sentía que no podría vivir sin él, pero luego... no sufrí tanto, empecé a salir... las amistades fueron mi salvación.

Aun ahora casi un año después sigo dudando en mi relación con mi nueva pareja, sigo confundiendo los celos o el control con amor, y si no lo recibo dudo de si me quiere de verdad. La terapia me ayuda a identificar esas sensaciones que han dejado huella.

CARMEN

(madre de PATRICIA)

Me di cuenta de que algo no iba bien cuando se ponía extremadamente nerviosa si no llegaba a cogerle el teléfono, si se quedaba sin batería en el móvil, si habían quedado y llegaba tarde... solo estaba con él a sus 15 años y lo que tendría que hacerle estar feliz yo la veía que lo vivía con sufrimiento.

Me intentaba controlar a mí también, en mi casa, en mis decisiones sobre mi hija, me enfrenté a él y la perdí, se fue de casa y estuve tiempo sin saber de ella. Cuando le escribía me daba la sensación de que era él quien contestaba.

Cambie el chip, cuando me llamaba le llevaba ropa o algo caliente, deje de juzgarla, le preguntaba por cómo estaba y que siempre mi casa siempre iba a estar abierta para ella, para estar, para hablar o para lo que necesitara y yo también. Deje de hablar de su novio y me centraba en ella. No sabía cómo actuar, pero vi que de esa manera se acercaba un poco más a mí. Se que no era ella la que me robaba o la que me insultaba, lo hacía por él, era como si mi hija fuera otra persona.

Ahora casi un año después empiezo a estar tranquila y más segura de que no habrá una reconciliación, me ha costado mucho llegar a confiar en ella.

LUCÍA, 15 años

Víctima de violencia de género

Lo conocí en el instituto a los 13 años, tenía un año más que yo y me gustaba mucho, no me di cuenta de que dejé todo a un lado por él. Era como una droga, no podía pensar en otra cosa que no fuera estar con él y esperar que me mandara mensajes o me llamara.

Pasaba el tiempo pensando en cómo podía agradarle para que no se fijara en otra chica, por eso cuando me decía que me cambiara de ropa porque estaba mejor con chándal, o sin maquillar, le hacía caso sin plantear otra cosa. Todas sus órdenes para mí eran una manera de mejorar para gustarle más.

No me di cuenta cuando no me dejaba hablar con amigos (sobre todo chicos), que en realidad quería dejarme sola para dominarme. Cuando me mandaba mil mensajes para ver que hacía, que en realidad me estaba controlando. De hecho, cuando no lo hacía, yo dudaba de si aún le seguía gustando tanto como antes, me volvía loca de celos. En esos momentos le mandaba alguna foto mía un poco íntima como para volver a traerlo. Yo no entendía cuando me hablaban de que no me trataba bien y no merecía la pena, si yo creía que era lo mejor que me había pasado y ¡no podía vivir sin él!

Mis padres me empezaron a castigar sin móvil para que no hablara con él, pero daba igual, a través de otras amigas conseguía quedar con él fuera. Los llegue a odiar por no permitirme ser feliz. Me daba la sensación de que nadie me entendía... solo mi chico. Cuanto más me alejaban de él yo más me acercaba.

Deje de ser yo... no tenía opinión sobre las cosas solo las suyas... y lo que era felicidad se convirtió en angustia y nerviosismo, siempre pendiente de gustarle, de que estuviera contento conmigo, de no cometer ni un fallo para que siguiera queriéndome.

¿Cómo me di cuenta? Pase más de un año así, yo no tenía con quien hablar que no fuera él. Si éste tenía problemas yo siempre estaba, pero nunca para los míos... eran tonterías o cosas de niñas, como mis amigas, me decía. Siempre estaba llorando, no podía respirar muchas veces, no tenía ganas de comer ni nada que me ilusionara.

Mis padres me insistieron en ir a un psicólogo por la tristeza y el bajón de notas, yo no quería contar a nadie lo que estaba viviendo porque no quería que me hicieran dejarlo, después de tiempo asistiendo empecé a verlo por mi misma y poco a poco me fui desenganchando. No fue fácil ya que mi pareja, que tanto me despreciaba en muchas ocasiones, no me dejaba ir. Aprendí que no es que no fuera buena, es que él me trataba así para que no le dejara.

IRIS, 20 años

(amiga de víctima de violencia de género)

Raquel y yo éramos las mejores amigas desde primaria, hacíamos todo juntas y aunque habíamos tenido algún novio, nunca nadie nos había separado tanto. Cuando Raquel empezó con él yo era la primera que le decía la suerte que tenía... estaba siempre pendiente de ella, no le faltaba detalle o regalo por fechas importantes, dejaba de lado a sus amigos por estar con ella, se preocupaba de todo lo que le pasaba, era el novio ideal.

A los meses mi amiga empezó a cambiar de actitud, empezó a poner problemas para quedar, me decía constantemente que su novio la necesitaba porque tenía problemas en casa, había discutido con algún amigo o se había metido en algún lío. Si alguna vez quedábamos no estaba como siempre, demasiado pendiente del móvil por si le escribía (no podíamos ir a sitios con poca cobertura), y si lo hacía tenía que contestarle al momento o mandarle foto. La veía nerviosa y más triste de lo normal. Me acabe alejando de ella porque me sentía traicionada. Si yo no le escribía o llamaba ella ya nunca lo hacía, me cansé. Se lo dije, pero me dijo que no la entendía, que lo tenía que apoyar que tenía problemas y la necesitaba. Pasaron meses en lo que no supe nada de ella más que a través de grupos de amigos, él salía por discotecas y fiestas sin ella, Raquel lo hacía solo con él, había perdido peso.

Un día me llamo su madre llorando, había discutido con Raquel por su novio, sospechaba que la trataba mal y le miro el móvil en un descuido de su hija. Encontró insultos, desprecios, chantajes, y hasta amenazas, le pidió explicaciones y Raquel se puso muy nerviosa y agresiva, lo defendió y le dijo que ya se lo decía su novio, que eran unos controladores y que solo querían acabar con su relación. Se fue de casa y no sabía nada de ella desde el día anterior, no le cogía el móvil ni le contestaba al WhatsApp. Cuando su madre me nombró la palabra violencia de género yo creí que eso era otra cosa, que esas mujeres estaban con hombres que les pegaban. No me podía imaginar que a Raquel le estaba pasando algo así. Le mandé mensajes diciendo que seguía estando ahí. Hasta que me llamó. Me confesó que necesitaba ayuda, su novio le había pegado y no era la primera vez, aun así, no sabía si quería dejarlo porque no podía vivir sin él.

Lo dejó, volvió a casa y en el intento de volver a la vida de antes, él la convenció para volver. Me dijo que él había cambiado. Decidí apoyarla, pero volvió a pasar, el control y los desprecios iban en aumento.

En estos momentos después de 6 meses, con orden de alejamiento por acoso, Raquel sigue luchando para no recaer. Según ella engancharse fue fácil, desengancharse está siendo muy duro.

Padre de Alba 22 años

Víctima de violencia de género

Mi hija lleva dos años viviendo una relación de maltrato psicológico, no sé si físico. Lo sé porque ella misma me lo ha contado. Llegó a dejarlo hace unos meses y ahora veo como está volviendo a la relación con él y me veo de manos atadas.

Cuando lo conocí, me pareció un chico encantador, la trataba muy bien y la cuidaba mucho. Mi hija cambió a los meses, empecé a verla distinta, evitativa, nerviosa, se aislaba de todo lo que no fuera su pareja. No me quería contar nada así que no insistí, hasta que llegó el día en el que delante de mí la trató con desprecio. Yo quería contestarle, pero mi hija no me dejó. Empecé a indagar en su relación y me di cuenta de que algo pasaba, pero mi hija estaba esquivando conmigo.

Un día ella misma me confesó que había terminado la relación porque se encontraba muy mal, la despreciaba, humillaba, no le dejaba hacer nada que no fuera con él y se había dado cuenta de que no quería eso en su vida.

Por supuesto la apoye. Encontramos ayuda psicológica y pasaron varios meses en los que veía a mi hija más parecida a la que era antes. Yo estaba muy atento a que no se pusiera en contacto con ella, y en una ocasión se lo deje claro, advirtiéndole de que tendría problemas si se acercaba a ella.

Pero llegó el día en el que descubrí que mi hija estaba en contacto nuevamente con él. Su respuesta fue que era su vida y no me debía de entrometer. Yo solo quería pararlo y le dije que quería hablar con él, a lo que ella me dejó claro que ella era la que no podía vivir sin él y la que había comenzado a llamarlo. Según mi hija sin su expareja era muy infeliz y ella había provocado muchas de las discusiones que habían tenido en el pasado, que ahora las cosas serían distintas.

Trate de todos los medios de evitarlo hasta que me dijo algo que me sorprendió... que le recordaba a mí. Esas palabras fueron una losa en mi cabeza. No sabía exactamente a que se refería ni pienso que sea así. Seguramente habíamos normalizado cosas que no lo eran.

Pedí ayuda especializada para salvar a mi hija y descubrí que quizás yo también la necesitaba. Y que el cambio de mi hija quizás empiece también por el nuestro. Así fue, y gracias a la ayuda especializada estamos en el camino de tratar de mejorar la relación entre nosotros y de que ella no vuelva a recaer en una relación así....

A modo de conclusión

Estos relatos son testimonios reales de adolescentes víctimas de violencia de género y de padres y/o madres de servicios especializados.

Los motivos que a una adolescente le hacen adentrarse en una relación de violencia son factores multicausales como he abordado a lo largo de la guía, pero uno de los principales se basa en la educación y el modelo que han vivido en el hogar. Las adolescentes que han convivido con microviolencias y micromachismos no reconocidos en la familia crecen normalizando dichas conductas, y asumiéndolas dentro su propio sistema de creencias.

Muchas de las familias con hijas adolescentes que terminan en una relación de violencia de género se ven identificadas en situaciones de violencia invisible, que quizás no hayan ido a mayores como en el caso de sus hijas, pero que son suficientes para que éstas las perpetúen y quizás las acentúen en su propia historia.

Con esto quiero recalcar la importancia de nuestra labor como sociedad, padres y madres de involucrarnos en su recuperación haciendo coherente nuestro discurso con nuestros hechos.

Las violencias invisibles se encuentran en todos los estratos de nuestra sociedad conviviendo con muchos de ellos sin ser conscientes. Sólo será identificándolos e intentando derrotarlos cuando podamos cambiar la historia aprendida a lo largo de tantos años.

Es necesaria nuestra participación como adultos en este cambio para promover nuevas generaciones libres de violencias machistas. Sin agresores que las promuevan ni víctimas que las soporten.

A pesar de la dificultad, si has llegado hasta aquí, queremos agradecer el amor y cariño de la familia y el compromiso para acabar con la violencia. Lo mejor que tiene la víctima es su red de apoyo (familiar y amistades), con lo cual hay que fortalecerse, fortalecerla y NO DEJARLA SOLA.

SI ABANDONA LA RELACIÓN OS NECESITARÁ CERCA Y
SINO LA ABANDONA TODAVÍA MÁS

7.



Recursos para víctimas de violencia de Aragón: Generales y específicos para las adolescentes.

*Direcciones, teléfonos y profesionales
que están para ti.*

¿Dónde puedo acudir o llamar para pedir ayuda?

Teléfonos de emergencias	061	976 715 715
Urgencias sanitarias	112	976 715 743
Policía Nacional	091	976 218 654
Policía Local	092	976 794 579
Guardia Civil	062	
Bomberos	080	976 798 261
Violencia de género	016	900 504 405
Delegación de gobierno		976 999 000

Teléfono 016

El 016 es un servicio telefónico de información y de asesoramiento jurídico en materia de violencia de género. Presta el servicio telefónico de información, de asesoramiento jurídico y de atención psicosocial inmediata por personal especializado a todas las formas de violencia contra las mujeres, a través del número telefónico de marcación abreviada 016; por Whatsapp en el número 600 000 016; a través de un chat online en la página web de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y por correo electrónico al servicio 016 online: 016-online@igualdad.gob.es.

Teléfono 900 504 405

(24 horas, 365 días al año)

El Instituto Aragonés de la Mujer dispone del teléfono gratuito 900 504 405 de atención a la violencia contra las mujeres que está activo las 24 horas, todos los días del año y que, además no deja rastro en la factura del teléfono. El teléfono está atendido por profesionales con formación específica en este ámbito que proporcionan orientación y asistencia y derivan cada caso al recurso que corresponda.

Desde el teléfono 900 504 405 se activan las guardias Jurídica y Social para la atención inmediata y presencial en todo el territorio aragonés, con profesionales especializados.

Servicio de guardia jurídica permanente.

Este servicio actúa por derivación de las personas que atienden el teléfono 24 horas o a demanda de otros organismos e instituciones a las que pueden acudir mujeres con problemática de violencia (Juzgados, Centros Sanitarios, Policía, Guardia Civil, etc.).

Ofrece asesoramiento y si es necesaria, asistencia jurídica inmediata y presencial de los abogados/abogadas de guardia.

La actuación del abogado/abogada comprende el asesoramiento previo, asistencia en la formulación de la denuncia y, en su caso, solicitud de la orden de protección, así como información sobre los trámites necesarios para iniciar los procedimientos judiciales pertinentes.

Centros provinciales del IAM:

El IAM cuenta con tres centros provinciales de la mujer ubicados en las capitales de cada una de las provincias de Aragón.

Estos centros cuentan con Servicios de información, asesoramiento y atención psicológica, social, empresarial, laboral y jurídica a las mujeres, así como la atención psicológica a menores. Desde estos servicios se fomenta e impulsa también el desarrollo de actividades que favorezcan la promoción de las mujeres y la eliminación de obstáculos que le puedan impedir su desarrollo integral.



IAM Zaragoza

Teléfono: 976 716 720

Paseo María Agustín, 16, 5ª planta, 50004 Zaragoza

iam@aragon.es



IAM Huesca

Teléfono: 974 247 322

Joaquín Costa, 26 (bajos), 22002 Huesca

iamhu@aragon.es



IAM Teruel

Teléfono: 978 641 050

San Francisco I, 44001 Teruel

iamteruel@aragon.es

Servicios Sociales Comarcales y CMSS:

El Instituto Aragonés de la Mujer firma convenios con las distintas comarcas para la prestación de asistencia social y psicológica a las mujeres víctimas de violencia, en los servicios sociales de dichas comarcas, con el personal propio de los servicios sociales. Así mismo tiene convenio con el colegio de abogados para la prestación de asesoría jurídica en las mismas.



La Comarca Central de Zaragoza tiene un equipo especializado de violencia de género, el «Equipo de Mujer» formado por trabajadora social, psicóloga y educadora que atiende en sus cinco ejes, Utebo, Cuarte de Huerva, Alfajarín, Zuera y Fuentes de Ebro.

Casa de La Mujer:

Centro municipal de asesoramiento a la mujer.

El Ayuntamiento de Zaragoza ofrece apoyo social, psicológico, educativo y jurídico a las mujeres víctimas de violencia de género. Desde ella se llevan a cabo actuaciones dirigidas a todas las mujeres de la ciudad, siendo un espacio de información y formación para promover la plena integración de la mujer en la sociedad.

Ofrece servicios de casa de acogida para mujeres maltratadas, atención e información a la mujer y servicio de atención y valoración de malos tratos a mujeres.




C/ Don Juan de Aragón 2, 50001, Zaragoza.

Teléfono: 976 726 040

casamujer@zaragoza.es

Oficinas de asistencia a la víctima:

Se configuran como una unidad especializada y un servicio público cuya finalidad es prestar asistencia y/o atención coordinada para dar respuesta a las víctimas de delitos en los ámbitos jurídico, psicológico y social, así como promover las medidas de justicia restaurativa que sean pertinentes.

-  **Zaragoza:** Ciudad de la Justicia. Edificio Fueros de Aragón
Avda. José Atarés 87-89, escalera B, 1.ª planta, 50018
976 208 459
oav.justicia.zgz@aragon.es
-  **Huesca:** Palacio de Justicia de Huesca
C/ Irene Izárbez, n.º 2 (esquina C/ Calatayud), planta baja, 22005
974 290 209
oav.justicia.hu@aragon.es
-  **Teruel:** Plaza de San Juan 6, 44001
978 647 543
oav.justicia.te@aragon.es

Puntos violetas:

Su objetivo es atender a las mujeres víctimas de agresiones sexuales y ofrecerles apoyo psicosocial inmediato. Informar a la población de la necesidad de educar a jóvenes y personas adultas sobre la igualdad de género para combatir la violencia machista y las agresiones sexuales. Son espacios seguros ubicados en capitales o pueblos en fiestas patronales, donde se pueden denunciar agresiones machistas o sexuales.

El Instituto Aragonés de La Juventud:

Ofrece un servicio de asesoría a las mujeres jóvenes que han sido víctimas de delitos sexuales y a los /as jóvenes con problemas afectivo-sexuales.

C/ Franco y Lopez,4 50005,
Teléfono 976 716 810
información.iaj@aragon.es

Otros recursos:

La **Unidad de Atención a Víctimas con Discapacidad Intelectual**, UAVDI Aragón, gestionada por Atades y la Fundación Aragonesa Tutelar, Fundat, es un servicio especializado en casos de abuso a personas con discapacidad intelectual y sus familias.

● **Fundación ANAR:** 116 - III- 900 202 010 - 600 505 152
Teléfono de ayuda a niños/as y adolescentes. Respuesta inmediata a todo tipo de problemas: acoso escolar, violencia de género, maltrato, trastornos alimentarios, ciberbullying, entre otros. Atendido por psicólogos.

Teléfono del adulto y la familia. Dirigido a aquellos adultos que necesitan ser orientados en temas relacionados con niños/as y jóvenes.

● **Fundación Vicki Bernadet:**
Trabaja la atención integral del abuso sexual infantil desde tres ámbitos, la atención terapéutica y jurídica, la formación y prevención y servicio de comunicación y promoción.

Avda. Cesar Augusto 18, principal D, 50001
976 483 473 - 654 762 730
zaragoza@fbernadet.org

● **Equipo Mujer-Menor. Comandancia de la Guardia Civil:**

Avd. Cesar Augusto, 8-10
976 714 000 (Ext. 273)
z-zon-zaragoza@guardiacivil.org

 Ufam Unidad de Atención a la familia y mujer:

Avd. José Atarés, 105, 50018.

976 976 388

 Asociación Somos Más:

Atención y acogida de mujeres y menores víctimas de violencia de género · Punto ATV de Atención Temprana a Víctimas de Violencia de Género Digital.

WhatsApp 653 948 651

asoc.somosmas@gmail.com

Recursos en la web:

Violencia de género en el noviazgo: <https://www.youtube.com/watch?v=dMGrcu6CHsU>

Árbol: <https://www.youtube.com/watch?v=VsIBesdASOM&t=124s>

Contraseña: https://www.youtube.com/watch?v=tFop_rECYXI&t=104s

Fútbol: https://www.youtube.com/watch?v=6_htCR1q-RU&t=114s

Banco: <https://www.youtube.com/watch?v=QkQZzvloja8&list=RDLVQkQZzvloja8>

«Violencia de género en población adolescente». *Guía de orientación para la familia*. Diputación de Alicante [<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/61450/1/111860975.pdf>].

«Cuanto me quiero». *Guía para la prevención de la violencia de género en la pareja*. [<http://www.infocop.es/pdf/CUANTO.pdf>].

Pillada por ti, comic para prevención y detección de violencia de género. Cristina Durán y Miguel Ángel Giner. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2011. [<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/sensibilizacionConcienciacion/campannas/otromaterial-Gobierno/comics/home.htm>].

Taller «Esto no es amor». De la activista y educadora social Marina Marroquí. [https://www.youtube.com/results?search_query=talleres+esto+no+es+amor+marina+marroqui].

8.



**La violencia de género
en adolescentes
en datos oficiales.**

No es fácil saber cuánta violencia de género hay entre adolescentes. Esta violencia, como tantas otras, se silencia y se oculta.

No es fácil saber cuánta violencia de género hay entre adolescentes. Esta violencia, como tantas otras, se silencia y se oculta. Además, *las adolescentes tienen menos experiencia y herramientas para identificar la violencia emocional o psicológica*. Esto hace que un porcentaje muy pequeño de esta violencia sea denunciado. Por otro lado, las estadísticas oficiales no abarcan explícitamente a los adolescentes y las adolescentes: bien se quedan cortos (sólo cuentan a partir de los 16 años, como ocurre en la Macroencuesta), bien la horquilla abarca a mayores de edad (entre 14 y 20 años, como en el último estudio de la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género). Los datos más significativos para destacar en el estudio «*La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España*» presentado por la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (2019), son los siguientes:

- Sobre la violencia sexual en la adolescencia, el 14% de las chicas afirma haberse sentido presionada para actividades de tipo sexual, presión realizada en casi todos los casos (97,4%) por un hombre, que suelen provenir del chico con el que salen en un 55,7% de los casos. Las situaciones que un mayor porcentaje de chicas de entre 14 y 20 años ha vivido, son las relacionadas con mostrar (48%) o pedir (43,9%) fotografías sexuales, y el 23,4% ha recibido peticiones de cibersexo online. Por otro lado, la situación más frecuente que los chicos reconocen realizar es pedir fotografías online (17,1%) y pedir cibersexo online (7,4%).
- Las situaciones de violencia de género en el ámbito de la pareja que han vivido de forma más frecuente las chicas adolescentes son las de abuso emocional (17,3%), control abusivo general (17,1%) y control a través del móvil (14,9%).
- El 11,1% afirma que se ha sentido presionada para situaciones de tipo sexual en las que no quería participar por el chico con el que salen actualmente (16,9%), por el chico con el que salían, querían salir o quería salir con ella.

➤ Entre 2010 y 2013 se incrementó la violencia de género vivida por la adolescencia en España, entre otros motivos debido al incremento de la utilización de las nuevas tecnologías para ejercer el maltrato.

➤ En el periodo de 2013 y 2020 se produce un descenso en violencia de género sufrida por adolescentes con motivo de las campañas de sensibilización y prevención realizadas en la última década.

El estrés de rol de género sexista que sufren las chicas al no poder cumplir con las expectativas y los rígidos estereotipos, tiene una correlación con problemas de salud y falta de autoestima, que en menor medida también es significativa en los chicos. El 28,1% de las chicas afirma que le produce o produciría mucha o bastante ansiedad sentirse «menos atractivas que antes», lo que refleja que el estereotipo de la mujer objeto tiene todavía gran incidencia.

De entre las situaciones que contrarían el rol machista y que producen más ansiedad a los chicos destacan las de «subordinación a la mujer», «hablar con una feminista» (13,9%) o «necesitar que tu pareja trabaje fuera de casa para mantener a la familia» (9,5%).

En la mayoría de las opiniones sexistas y de justificación de la violencia, el porcentaje de chicos que está claramente de acuerdo es el triple que el de chicas, aunque la comparación temporal de los resultados de 2010, 2013 y 2020 refleja una disminución significativa de la mentalidad dominio-sumisión que conduce a la violencia. Aunque disminuyen los mensajes escuchados por adolescentes referidos a la mentalidad de dominio-sumisión sexista en la pareja, el 21,9% de adolescentes afirma haber escuchado a menudo o muchas veces que «**Los celos son una expresión de amor**», y el 39,9% ha recibido el consejo de que «para tener una buena relación de pareja debes encontrar tu media naranja y así llegar a ser como una sola persona», ambas ideas relacionadas con la violencia de género.

Según los resultados de dicho estudio, la prevalencia de violencia física y/o sexual por parte de la pareja o expareja sufrida por las mujeres a lo largo de la vida es del 14,2%.

El indicador más adecuado para comparar la situación de las jóvenes de 16-24 años en violencia de género en el ámbito de la pareja con respecto al resto de las mujeres, es la prevalencia de la que han sufrido durante los últimos 12 meses. **Los resultados obtenidos en este sentido reflejan que la juventud incrementa el riesgo de todos los tipos de violencia evaluados:** el 2,5% de las jóvenes que han tenido pareja en alguna ocasión han sufrido violencia física en dicho ámbito frente al 0,8% de las mujeres de 25 o más años; en violencia sexual los porcentajes son del 3,7% y del 1,1% respectivamente; en violencia psicológica de control del 17,3% y del 5,9% y, en violencia psicológica emocional, del 11,6% y el 5,0%. **La violencia psicológica de control es especialmente frecuente entre las adolescentes:** siendo del 20% en las mujeres de 16 a 17 años que han tenido pareja, para posteriormente ir disminuyendo conforme aumenta la edad: 16,9% para las mujeres de 18 a 24 años, 10,7% en la franja 25-29 años, 8,8% en la franja 30-34, etc.

La última Macroencuesta de Violencia contra la Mujer (2019) mostraba una mayor prevalencia de la violencia (de cualquier tipo, ya sea económica, psicológica, física o sexual) entre las mujeres jóvenes: la sufren (o han sufrido) el 71,2% de las que tienen entre 16 y 24 años

y el 68,3% de entre 25 y 34, frente al 42,1% de las que tienen más de 65. Sin embargo, apuntaban fuentes de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, estas cifras pueden deberse también a que las mujeres jóvenes identifican más las violencias que sufren y son más proclives a contarlas.

La violencia de género en el ámbito de la pareja en la adolescencia actual:

Tipos de violencia	% chicas que sufren violencia	% chicos que ejercen violencia
Violencia psicológica y de control		
Insultar o ridiculizar	17,3	6,2
Decidir por ella hasta el más mínimo detalle	17,1	5,2
Hacer sentir miedo	9,6	3,7
A través de las TIC		
Controlarla a través del móvil	14,9	6,0
Enviarle mensajes amenazando, ofendiendo, asustando	6,3	2,1
Usar sus contraseñas para controlarla	6,6	6,0
Violencia física		
Pegarle	3,6	2,3
Violencia sexual		
Presionar para situaciones sexuales	11,1	3,1

Fuente: Delegación de la Violencia de Género, (2021). *La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España.*

Como se puede observar en la tabla, las violencias ejercidas son principalmente psicológicas y de control, seguidas por la violencia sexual. De hecho, la agresión física es la violencia menos habitual. Esto, además de corroborar lo planteado por los expertos en el apartado anterior, hace que sea más difícil por el entorno y por las propias adolescentes detectar estas violencias e identificarse como víctimas.

Respecto a la forma más extrema de violencia de género, el feminicidio, según el portal estadístico de Delegación de Gobierno, 11 chicas adolescentes han sido asesinadas desde 2004.

También se observan otras diferencias relevantes entre las jóvenes de 16 a 24 años que han vivido violencia de género en su pareja y el resto de las mujeres que ha sufrido dicha situación:

1. Consecuencias psicológicas de la violencia de género.

El 80,8% de las mujeres jóvenes que han sufrido violencia de la pareja actual o de parejas pasadas afirman que esta violencia les ha producido alguna consecuencia psicológica frente al 68,6% de las mujeres de 25 o más años que han sufrido esta violencia. Las diferencias son aún mayores cuando se observa lo que sucede con la violencia de la pareja actual: 69,9% de las mujeres jóvenes que han sufrido violencia física, sexual, emocional o miedo (VFSEM) de su pareja actual afirman haber tenido consecuencias psicológicas derivadas de la violencia frente a 46,5% de las mujeres de 25 o más años.

2. Acuden menos a la policía o a los juzgados tras la violencia.

Solo el 14,5% de las jóvenes reconoce haberlo hecho frente al 22,6% del resto de las mujeres.

3. Acuden menos a servicios de ayuda (médicos, psicológicos, sociales, asesoramiento legal...) para afrontar los efectos de la violencia.

Los porcentajes son del 27,2% en las mujeres de 16 a 24 años y del 33,3% en las mujeres de 25 y más años.

Violencia sexual. La situación de las jóvenes: El 13,7% de las mujeres residentes en España de 16 o más años ha sufrido violencia sexual a lo largo de su vida de parejas, exparejas o terceros.

- La prevalencia del acoso sexual entre las mujeres de 16 a 24 años es muy superior al de las mujeres de 25 o más años: el 60,5% lo han sufrido en alguna ocasión y el 34,7% antes de cumplir los 15 años de edad frente al 38,0% y al 16,6% respectivamente de las mujeres de 25 o más años.
- La prevalencia del *stalking* o acoso reiterado entre las mujeres de 16 a 24 años es superior al de las mujeres de 25 o más años: el 26,2% lo han sufrido en alguna ocasión y el 13,0% antes de cumplir los 15 años de edad frente al 13,9% y al 2,6% respectivamente de las mujeres de 25 o más años. Las mujeres jóvenes que han sufrido *stalking* lo han denunciado en menor medida (8,5%) que las mujeres de 25 o más años (12,9%)
- La prevalencia del acoso sexual entre las mujeres de 16 a 24 años es muy superior al de las mujeres de 25 o más años: el 60,5% lo han sufrido en alguna ocasión y el 34,7% antes de cumplir los 15 años frente al 38,0% y al 16,6% respectivamente de las mujeres de 25 o más años.

Según el estudio del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fad (2021) *Barómetro juventud y género 2021. Identidades, representaciones y experiencias en una realidad social compleja*, disponible en: [<https://bit.ly/3zuruYoE>] existe una preocupante tendencia.

➤ Aunque la mayoría considera la violencia de género como muy grave, un 9,3% de chicas y un 20% de chicos cree que no existe, sino que es un invento ideológico.

Esto supone un incremento casi del doble en el caso de los chicos respecto del último estudio en 2019, y de 3,6 puntos porcentuales en el caso de las chicas. Otra tendencia preocupante es la percepción de chicos y chicas sobre cuestiones como que este tipo de violencia es inevitable y que siempre ha existido (24,4% chicos y 14,7% chicas) o que, si es de poca intensidad, no resulta un problema (15,4% de chicos frente al 7,3% de chicas).

Según el «Estudio de la percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud», publicado por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, aunque nuestra juventud, en un 96% entre las mujeres y en un 92% entre los hombres, considera inaceptable la violencia de género, no todas las formas de violencia de género concitan el mismo rechazo ni todos los comportamientos que constituyen maltrato son identificados como tales. Uno de cada tres jóvenes considera inevitable o aceptable en algunas circunstancias como:

- Controlar los horarios de la pareja.
- Impedir a la pareja que vea a su familia o amistades.
- No permitir que la pareja trabaje o estudie.
- Decirle las cosas que puede o no puede hacer.

Además, todas las investigaciones indican que las personas jóvenes son algo más tolerantes que el conjunto de la población con las conductas relativas a la violencia de control. De acuerdo con la Macroencuesta de Violencia sobre la Mujer 2015, el porcentaje de mujeres jóvenes de 16 a 19 años que han tenido pareja en alguna ocasión y que ha sufrido violencia de control en los últimos 12 meses asciende al 25%.

9.



Bibliografía.

Leer esta guía o cualquier otra relacionada con el tema, para que podáis entender qué factores están involucrados en el mantenimiento de la relación de violencia.

Libros y guías consultadas:

AIQUIPA TELLO, J.J.: «Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja». *Revista de Psicología* Vol. 33 (2), 2015 (ISSN 0254-9247). [<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/ao7v33n2>].

ÁLVAREZ, L.: *Pero ¿qué te pasa?: Diez claves para entender la adolescencia en positivo*. Planeta. 2021.

BOURDIEU, P.: *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama, 1995.

CAGIGAS ARRIAZU, A.: *El patriarcado, como origen de la violencia doméstica*. [<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/206323.pdf>].

CIBILS, J.P.: *¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia?* [<https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%20C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>].

COLLAGUAZO TOAPANTA, J.P., ECHEVERRÍA JÁCOME, J.L.: *Violencia Sexual en Adolescentes*. Trabajo de titulación modalidad investigación presentado como requisito previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación con mención en Psicología Educativa y Orientación. Universidad Central del Ecuador.

CORSI, J. & BONINO, L. «Violencia y género: la construcción de la masculinidad como factor de riesgo», *Violencias sociales*. Barcelona: Ariel, 2003, pp. 117-138

DEZA, S.: «¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia?». *Avances en Psicología*, 20 (1), 45-55. 2012.

DÍAZ-AGUADO, M. J. (2003). *Adolescencia, sexismo y violencia de género*. *Papeles del Psicólogo*, vol. 23, no. 84, 2003, pp.35-44. [<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808404>].

ECHEBURUA, E. *Superar un trauma: El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid. Pirámide. 2004.

ESCUADERO NAFS, A.; POLO USAOLA, C.; LÓPEZ GIRONÉS, M.; AGUILAR REDO, L.: *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, Vol. XXV, nº 95, julio/septiembre 2005, páginas 85-117, «La persuasión coercitiva, modelo explicativo del mantenimiento de las mujeres en una situación de violencia de género».

ESPINAR RUIZ, E.: *Las raíces socioculturales de la violencia de género*. Escuela Abierta, ISSN 1138-6908.

GÁLLIGO ESTÉVEZ, F.: *SOS... Mi chico me pega, pero yo le quiero: cómo ayudar a una chica que sufre los malos tratos en su pareja*. Piramide. 2009.

GARCÍA ROSALES, P.: *Ciberviolencia de género*. Fecha de publicación: 26 de abril de 2017. [<https://crimipedia.umh.es/topics/ciberviolencia-de-genero/>].

International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD. *Revista de Psicología*, núm. 1 Monográfico 4, 2019. ISSN: 0214-9877. pp:507-518.

LARA, S.: *Mecanismos adaptativos de la mujer víctima de violencia*. 1^{er} Simposio iberoamericano de violencia intrafamiliar. Auditorium Don Manuel Delcabral. Biblioteca Don Pedro Mir de la Uasd. Miércoles, 22 de enero 2014.

LÓPEZ PIEDRA, J.; MARTÍNEZ GALVÁN, A.; LÓPEZ CORRAL, J.: Centro para la Atención Integral al Adolescente (CAIA). *La sexualidad en la adolescencia. Fases, características, conflictos y sus afrontamientos*. [<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/51%20-%20La%20sexualidad%20en%20la%20adolescencia.%20Fases,%20caracter%20C3%ADsticas.pdf>].

MAYOR BUZÓN, V.: *Micromachismo en parejas jóvenes*. Trabajo de Fin de Grado de Pedagogía. Universidad de Sevilla. Facultad de Ciencias de la Educación. Tutorizada por Antonio Ramón Cárdenas Gutiérrez. Curso 2012-2013.

PÉREZ-JIMÉNEZ, D., & ORENGO-AGUAYO, R.E.: Estereotipos Sexuales y su Relación con Conductas Sexuales Riesgosas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 23(), 48-61. 2012.

RUIZ REPULLO, C.: *Los mitos del amor romántico: S.O.S. Celos!!!*

SÁNCHEZ PARDO, L.: *Guía para madres y padres que se preocupan por la violencia de género*. Consultoría, Estudios y Gestión de Proyectos, S.L. [<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/guia-para-madres-y-padres-que-se-preocupan-por-la-violencia-de-genero/>].

SANZ SIERRA, J.: *Mitos del amor romántico y violencia de género en adolescentes*.

SIEGEL, D.: *Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. Alba Editorial. 2014.

TAVERNIERS, K.: *Abuso emocional en la pareja. Construcciones y deconstrucciones de género*. Editorial Biblos. 2012.

VACCARO, S.: *Guía: ¿Qué puedo hacer si mi hija ha sido maltratada?*. 2005. Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres. [<http://www.mujeresenred.net/IMG/pdf/guiapadresymadres.pdf>]

VARELA, N.: *Íbamos a ser reinas. Mentiras y complicidades que sustentan la violencia contra las mujeres*. Barcelona: Ediciones B, 2002.

VILLEGAS, M. & SÁNCHEZ, N.: «Dependencia emocional en un grupo de mujeres denunciadas de maltrato de pareja». *Revista Textos-&-Sentidos*, 7, 10-29. 2013.

WALKER, L.: *Síndrome de la Mujer maltratada*, Desclee de Brouwer. 2012.

Páginas web consultadas:

<https://lamenteesmaravillosa.com/los-cambios-cerebro-la-adolescencia/>

<https://montessorilancaster.edu.mx/principales-caracteristicas-de-la-adolescencia/>

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/adolescencia-media>

<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

<https://observatorioviolencia.org/25n-los-agresores-en-violencia-de-genero-en-la-adolescencia-y-juventud/>

<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190116/luz-de-gas-maltrato-psicologico-violencia-genero-dv-7223534>

<https://observatorioviolencia.org/la-violencia-psicologica-en-la-violencia-de-genero/>

https://www.eldiario.es/castilla-la-mancha/sexualidad-toxica-porno-estragos-mujer_1_1115295.html

<https://www.intropsicologosmadrid.com/como-diferenciamos-los-gestos-de-amor-del-control/>

Organismos públicos consultados:

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

—Delegación de Violencia de Género, (2015). Percepción de la violencia de género en la adolescencia y la juventud. Disponible en [<https://bit.ly/39yAMmK>]

—Delegación de la Violencia de Género (2021). La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España. Disponible en [<https://bit.ly/3CMtJmQ>].

—Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento .

