

# Relaciones sanas

Guía dirigida a familias para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven



**Laura Lara,  
Lesliee Providell y Denise Mora**

*Relaciones sanas. Guía dirigida a familias para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven*

Laura Lara

Lesliee Providell

Denise Mora

Primera edición: octubre, 2025

Ediciones Universidad Autónoma de Chile

<http://ediciones.uautonomia.cl>

© Universidad Autónoma de Chile  
Avenida Pedro de Valdivia 425, Providencia  
Santiago, Chile

ISBN digital: 978-956-417-129-6

**Corrección de textos**

Daniela Rogel

**Diseño y diagramación**

Ediciones Universidad Autónoma de Chile



Este material puede ser copiado y redistribuido por cualquier medio o formato, además se puede remezclar, transformar y crear a partir del material siempre y cuando se reconozca adecuadamente la autoría y las contribuciones se difundan bajo la misma licencia del material original.

Este libro ha sido sometido a un proceso de evaluación por pares externos (referato doble ciego) realizado por académicas con grado de doctor, especialistas en el área.

# Índice

<b>Índice</b> .....	3
<b>Presentación</b> .....	4
<b>Las relaciones sanas</b> .....	10
Las relaciones de pareja en la adolescencia .....	11
¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o hija a mantener una relación de pareja sana? .....	13
Sexualidad consensuada .....	17
¿Cómo influye mi propia relación en la que desarrolla mi hijo o hija? .....	19
<b>Los mitos del amor</b> .....	24
Normalización de las creencias sobre el amor romántico .....	25
<b>La violencia en las relaciones de pareja joven</b> .....	38
¿Cómo puedo saber si existe violencia en la relación de una pareja adolescente? .....	41
Violencia a través de las nuevas tecnologías de la comunicación.....	52
<b>¿Cómo ayudo a mi hijo o hija a terminar su relación de forma saludable?</b> .....	57
Apoyo en procesos de ruptura de relaciones violentas .....	63
<b>Despedida</b> .....	86
<b>Agradecimientos</b> .....	88
<b>Referencias</b> .....	90
<b>Información sobre las autoras</b> .....	93
<b>Nota</b> .....	95

# Presentación

Esta guía está pensada para familias que se encuentran al cuidado de adolescentes y que puedan tener dudas sobre cómo entregar apoyo en el desarrollo de sus relaciones de pareja, ya sea que estas estén comenzando, lleven un tiempo o incluso hayan terminado. Sabemos que no podremos dar respuesta a todas sus preguntas, pero esperamos poder orientarles y abordar algunas de las inquietudes que surgen en este proceso tan complejo.

Por lo tanto, esta guía pretende servir como apoyo, principalmente, a padres y madres que desean brindar ayuda a sus hijos e hijas adolescentes en el ámbito de las relaciones de pareja. Si está leyendo estas líneas, es porque le interesa informarse para ser un pilar en la vida de sus hijos o hijas en este aspecto. Valoramos mucho su disposición, ya que no todos los padres y madres se atreven a dar este paso. Esto puede deberse a diferentes motivos, por ejemplo, a la inseguridad sobre cómo ofrecer esta ayuda o a la creencia de que es un ámbito en el que no deberían involucrarse por ser privado de cada adolescente. Si bien esto puede ser cierto, no significa que no necesiten su orientación para afrontar sus relaciones de pareja de la mejor manera, como seguramente ya lo hacen en otros aspectos de su vida.

En cuanto a la inseguridad, es normal sentir que no se tienen las herramientas necesarias. Sin embargo, si el acompañamiento se realiza desde el respeto, el cariño y la aceptación, estamos seguras de que podrá convertirse en un pilar fundamental para su hija o hijo.

Esperamos que esta guía pueda responder a algunas de sus dudas. A lo largo de estas páginas, es posible que se identifique con lo que presentamos, ya sea porque confirma que está tomando las decisiones correctas o porque identifica aspectos en los que podría mejorar. Queremos dejar claro que nuestra intención no es juzgar, sino simplemente generar conciencia sobre qué prácticas son beneficiosas y cuáles pueden resultar perjudiciales.

A veces, como personas adultas, no nos damos cuenta de que los y las adolescentes están atravesando situaciones complejas en sus relaciones de pareja. Es fundamental observar con atención, pero también respetar su espacio, equilibrando nuestra intervención con su necesidad de autonomía. También podemos tender a normalizar algunas de sus conductas como propias de la adolescencia, pasando por alto señales que indican que algo no va bien. Es importante, por lo tanto, mantener una comunicación abierta, estar atentos a cambios, aunque parezcan sutiles, y estar siempre disponibles por si nos necesitan.

Las señales a las que nos referimos podrían ser tan simples como que el o la adolescente se muestre muy pendiente de su teléfono, experimente cambios bruscos de humor (por ejemplo, más irritable o sensible), pase mucho tiempo en su dormitorio, deje de compartir tiempo con su familia o amistades, o cambie su forma de vestir. Estas son solo algunas de las señales que podemos observar, aunque habrá muchas más dependiendo de cada adolescente. A lo largo de esta guía, presentaremos diferentes historias que pueden ayudar a identificar estas señales.

Por ejemplo, veamos las siguientes historias:

La madre de Amalia está muy preocupada porque ha observado que, coincidiendo con el inicio de una relación amorosa, su hija ha comenzado a tener una serie de comportamientos que le resultan inquietantes. Amalia pasa mucho tiempo encerrada en su dormitorio, ha cambiado su forma de vestir, apenas habla o ve a sus amigas y está siempre pendiente de su teléfono. Además, parece más triste y retraída. Su madre no sabe qué puede estar sucediendo y se cuestiona si debería preguntarle directamente o esperar a que su hija le cuente.

El padre de Carolina ha notado cambios en la rutina de su hija, pero no sabe si son normales para su edad o si debería preocuparse. Carolina, una chica de quince años, irradiia felicidad desde que comenzó su relación con Marcos hace cinco meses. Sin embargo, hay cosas que no le cuadran, a pesar de lo contenta que parece. Carolina envía constantemente fotos a Marcos, y cuando su padre le preguntó por qué, ella respondió sonriendo que es porque él se preocupa mucho por dónde está, y que a veces le manda también la ubicación por si le pasa algo.

También ha dejado de asistir a sus clases de baile, algo que antes le apasionaba. Cuando su padre le preguntó si ya no le interesaba bailar, Carolina dijo que prefiere pasar más tiempo con Marcos. También ha dejado de hacer otros planes, tanto con su familia como con sus amigas, con quienes solía pasar mucho tiempo.

Es normal que muchos padres y madres, así como otros familiares, no sepan cómo actuar en estas situaciones, o incluso que no se den cuenta de estos cambios, considerando que son conductas típicas de la adolescencia. Algunas personas preguntarán directamente, pero dependiendo de cómo se haga, la reacción del o de la adolescente puede ser negativa. Preguntas mal planteadas pueden ser interpretadas como un juicio o una invasión a su privacidad, lo que genera rechazo. En ocasiones, algunos padres y madres, especialmente en el caso de las hijas cuando observan otras señales añadidas que puedan considerar más preocupantes, pueden optar por enfrentarse a la pareja de la adolescente, para que la situación termine, provocando precisamente lo contrario a lo que se pretende, pues la hija se aferrará más al «amor de su vida», aislándose de su familia.

Existen muchas reacciones posibles, todas motivadas por la preocupación y el deseo de proteger a sus hijos e hijas, pero que pueden resultar contraproducentes. Esto no significa que no deba tomar acción, sino que la mejor opción es abrir un diálogo desde la empatía y el respeto. Aconsejamos no mostrar un rechazo explícito hacia la relación ni ridiculizar los sentimientos de su hijo o hija.

Antes de comenzar con el contenido de esta guía, le informamos que nuestro equipo ha desarrollado una serie de recursos disponibles en la página web **www.violenciapareja.com**, que pueden ser de utilidad para abordar estas situaciones. Por ejemplo, hemos creado una guía similar a esta, pero dirigida directamente a los/as adolescentes, titulada *Relaciones sanas: Guía para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven* (Lara et al., 2020). Aunque los contenidos son en cierta medida similares, están adaptados para su audiencia específica. Además, contamos con otros recursos, como cortometrajes, para la prevención de la violencia.

# Las relaciones sanas

# **Las relaciones de pareja en la adolescencia**

La adolescencia es una etapa marcada por importantes cambios físicos, cognitivos, psicológicos y sociales. Es un proceso de transición de la niñez a la edad adulta, durante el cual los y las adolescentes tienen la tarea de buscar y definir su propia identidad.

En ocasiones, los y las adolescentes llevan a cabo algunas conductas debido a la necesidad de pertenencia y reconocimiento dentro de su grupo de amigos o amigas, aun cuando no estén de acuerdo con ellas. Las relaciones amorosas comienzan a cobrar gran relevancia en esta etapa, surgiendo nuevos sentimientos que poco a poco se harán más habituales e intensos. Por ejemplo, querrán estar más cerca de la persona que les gusta o atrae, desean comprensión, sentirse a gusto con esa persona y, sobre todo, que sus sentimientos son correspondidos.

Estas relaciones pueden recibir diferentes nombres y reflejar distintos niveles de compromiso, o incluso los o las adolescentes pueden preferir no ponerles una etiqueta. Sin importar el nombre que se les dé, estas relaciones son muy

importantes y en ellas aprenden y consolidan actitudes y conductas que tendrán repercusiones en la vida adulta.

Las primeras relaciones son percibidas por los y las adolescentes como experiencias únicas de enorme intensidad, en las que se desarrollan sentimientos que no habían experimentado antes. En el momento en que se viven, pueden considerarse como «amores eternos». Es muy probable que haya notado —o comience a notar— que su hijo o hija adolescente ya no comparte sus sentimientos y/o preocupaciones con usted de la misma manera que antes. A esta edad, tienden a hablar mucho más de lo que les pasa con sus amistades, lo que puede dificultar su tarea como persona cuidadora.

Además, para los y las adolescentes tampoco es fácil reconocer y diferenciar sus emociones. A menudo, sienten que podrían ser juzgados/as cuando las expresan, o tienen miedo de serlo. Están atravesando una etapa de muchos cambios, y el comienzo de las relaciones de pareja es uno de ellos. Por ende, es un gran desafío para las familias guiar, apoyar y no juzgar, con el fin de mantener relaciones familiares que fomenten una comunicación abierta, en caso de que necesiten ayuda en este proceso.

# ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o hija a mantener una relación de pareja sana?

No es fácil ofrecer una receta exacta que indique paso a paso cómo ayudar a su hijo o hija en este proceso. Incluso puede ser complejo saber con certeza si está en una relación sana. A continuación, presentamos algunos de los aspectos principales que deberían estar presentes en una relación saludable, utilizando historias para exemplificarlos y que usted pueda identificarlos en la vida cotidiana. Educar a su hijo o hija desde temprana edad, sobre cómo debería ser una relación de pareja sana, le proporcionará herramientas clave para mantener relaciones positivas y satisfactorias a lo largo de su vida.

## Formar un equipo

- \* En una relación de pareja, es fundamental considerar la expresión de los sentimientos, tanto propios como de la pareja. La confianza mutua es clave, permitiendo que ambos miembros puedan expresar sus emociones sin temor.

Laura y Pedro son pareja desde hace veinte años. Su relación se basa en el respeto, lo que les permite expresar lo que sienten. Ambos son profesionales y han podido desarrollar sus carreras porque se han apoyado y comprendido mutuamente, a pesar de las dificultades. Su hija Amanda, de catorce años, ha observado esta dinámica. Como resultado, cuando algo no le parece correcto en su propia relación de pareja, es capaz de decirlo abiertamente sin temor, porque ha aprendido que el respeto, la escucha y la comunicación son fundamentales en una relación.

## Respetarse y valorarse

- \* Las ideas deben plantearse en la pareja de manera abierta y asertiva para promover una buena comunicación, lo que potencia o mejora la relación. Esta comunicación siempre debe ser respetuosa, ya que nunca se debe exponer ni vulnerar a la pareja, ya sea en la intimidad o en espacios sociales, pues esto podría afectar negativamente su autoestima. Todos y todas merecemos respeto.

Alonso y Carmen son un matrimonio que disfruta salir y reír juntos, pero también respetan sus diferencias, ya que tienen gustos e ideas distintos. Cuando no están de acuerdo en algo, y están en presencia de amigos y amigas, siempre conservan el respeto y nunca se ridiculizan ni hacen bromas que incomoden al otro. Pedro, su hijo adolescente, observa esta forma de actuar y busca lo mismo en su relación de pareja.

## Confiar y conversar

- \* Uno de los pilares fundamentales de una relación sana es la confianza. Es natural que no estemos siempre juntos, y este espacio permite que ambos se desarrollen de forma individual, respetando los gustos, ideas y amistades diferentes de cada uno. Respetar los espacios personales no significa que la pareja deje de quererse o que esté molesta; es parte del respeto mutuo.

Alejandra y Alberto llevan dieciséis años de casados. Han atravesado diversas etapas complicadas, pero han logrado resolverlas porque confían el uno en el otro. Alberto tiene una rutina en la que sale a caminar todas las tardes durante aproximadamente dos horas. Alejandra comprende que este es su espacio personal y lo respeta, confiando en él. Su hija adolescente ha aprendido al observar esta dinámica que cada miembro de la pareja debe tener sus propios espacios de autocuidado y que el otro debe respetarlos y confiar.

# Sexualidad consensuada

Es normal que dentro de la pareja ambos miembros deseen disfrutar del espacio de intimidad que proporciona la sexualidad, pero su desarrollo debe ser consensuado, como parte del respeto que se tienen mutuamente. Ambos deben querer, desear y aceptar los actos que ocurren en la relación, ya que la sexualidad es un aspecto importante para una relación sana.

Sabemos que este es uno de los temas más difíciles de abordar como padre o madre. Es complicado asumir que sus hijas e hijos son activos sexualmente, pero no podemos olvidar que el despertar sexual ocurre durante la adolescencia, nos guste o no. Además, muchas ideas arraigadas en la sociedad tratan de forma muy diferente a chicas y chicos respecto a la sexualidad, por lo que es necesario reflexionar sobre qué valores deseamos transmitirles.

Es su responsabilidad mostrar a sus hijos o hijas que pueden contar con usted cuando lo necesiten, que pueden hablar sobre este tema abiertamente y con normalidad, de manera que no lleguen con creencias equivocadas o vacíos de información. No se trata de que le cuenten cada detalle, sino de que sientan que pueden recurrir a usted en caso de problemas serios, sabiendo que su respuesta será de apoyo y comprensión.

Piense en esta pregunta: si su hijo o hija enfrentara un problema grave relacionado con este aspecto, ¿cree que acudiría a usted? ¿O preferiría recurrir a un amigo o a una amiga, cuyas ideas o recursos podrían no ser los más adecuados?

# ¿Cómo influye mi propia relación en la que desarrolla mi hijo o hija?

Es importante tener en cuenta que las relaciones que mantenemos como personas adultas sirven de modelo para nuestros hijos e hijas. Dado que no es común que se enseñen intencionadamente contenidos relacionados con las relaciones de pareja, los y las adolescentes aprenden sobre ellas a través de lo que observan a su alrededor. Esto incluye las relaciones que ven en su familia, amistades o lo que muestran los medios de comunicación.

Aunque ahora mismo piense que no ha transmitido nada sobre este tema porque lo considera privado y ha preferido mantenerse al margen, eso no significa que no esté enviando un mensaje a través de su conducta. Los y las adolescentes toman como referencia la relación que usted establece con sus parejas amorosas, asumiendo que así es como debe ser una relación de pareja.

Es posible que las relaciones que ha mantenido —y que mantiene— presenten todas las características de una

relación sana que mencionamos en el apartado anterior, además de otras esperables en relaciones de pareja consolidadas, como el reparto de responsabilidades, el cuidado de terceros, compartir gastos o disfrutar de tiempo de ocio tanto en conjunto como por separado. Sin embargo, también es posible que algunas dificultades, como la falta de acuerdos en temas como la elección de escuela o el presupuesto para las vacaciones, hayan dejado una huella en la forma en que su hijo o hija normaliza cómo resolver estos conflictos.

Es por esta razón que a veces nos cuesta ver que los y las adolescentes puedan estar viviendo o ejerciendo violencia en sus relaciones de pareja, ya que podrían estar replicando patrones aprendidos en casa. A continuación, mostramos algunas historias que ejemplifican cómo los patrones de conducta de los progenitores se interiorizan y reflejan en las relaciones que desarrollan sus hijos e hijas.

Roberto y María han estado casados por veinte años. A Roberto no le gusta que su esposa salga vestida de cualquier manera ni que lo haga sola a ciertos lugares; dice que la ama mucho y que solo quiere cuidarla. María ha llegado a acostumbrarse a estas actitudes y prefiere hacer lo que él dice para evitar discusiones. Su hija Valentina, que acaba de cumplir quince años, está en una relación con Martín, quien le dice que no debería salir sola

con ropa corta porque podría pasarle algo, y que si lo hace, que sea solo con él. Además, le pide que siempre le indique dónde está, enviándole su ubicación «por si le ocurre algo». Valentina percibe estas conductas como muestras de cuidado y amor, igual que las actitudes de su padre hacia su madre.

Marta ha visto discutir a su padre y a su madre desde que tiene memoria, pero también ha observado cómo luego hacen las paces y parecen quererse mucho. A veces su padre se ha enojado más de lo habitual, pero Marta considera que generalmente ha estado justificado (como cuando llegaba tarde del trabajo y la comida no estaba lista). Ahora Marta está saliendo con un chico que de vez en cuando le levanta la voz o le recrimina que no se comporta como él espera. Ella no percibe esta situación como problemática, ya que para ella es algo que ha visto en casa.

Juana soportó malos tratos en su matrimonio durante muchos años, hasta que un día, con el apoyo de familiares, amigos y profesionales, reunió el valor para ponerle fin. La relación con su expareja sigue siendo difícil, sobre todo en lo relacionado con el cuidado de sus hijos e hijas. Su hijo de 16 años ha comenzado

una relación con una compañera de clase, y Juana ha notado que reproduce algunas de las actitudes que su marido tenía (y aún tiene) hacia ella. Cuando ha intentado hablar del tema con su hijo, este la ha llamado «loca» y le ha dicho que si sigue así, se irá a vivir con su padre, quien «sí lo comprende».

Aunque estas situaciones son diferentes y requieren abordajes distintos, es crucial que seamos conscientes de que nuestras acciones pueden estar siendo interiorizadas por nuestros hijos e hijas como normales en una relación de pareja. También puede suceder lo contrario: que los y las adolescentes reconozcan que las situaciones que han vivido en casa no son saludables y elijan no replicarlas en sus propias relaciones.

Para ayudar a su hijo o hija es necesario que se tome un tiempo para reflexionar sobre estas cuestiones. No todas las personas percibimos e interpretamos de la misma forma una situación, especialmente cuando involucra una carga emocional tan grande como las relaciones de pareja. Como familia, debemos recordar que nuestros hijos e hijas son un reflejo de lo que somos y de cómo actuamos. Desde la infancia hemos aprendido conductas —positivas y negativas— y también hemos desarrollado nuestros propios hábitos. Por ello, no debemos ser excesivamente críticos con las o los adolescentes, ya que también están en un proceso de construcción de sus propios ideales y valores, aunque la base haya sido formada en el entorno familiar.

Es fundamental reflexionar sobre cómo estamos llevando a cabo el proceso de crianza en la adolescencia, buscando siempre resaltar los aspectos positivos y evitando ser solo críticos de los negativos, ya que esto último impacta de manera más significativa en el desarrollo de la personalidad, creando conflictos internos.

No debemos olvidar que, como personas adultas, somos un apoyo clave en su proceso de crecimiento, pero también debemos ser un ejemplo. La manera en que actuamos puede reflejar cómo actuarán en el futuro el o la adolescente, especialmente en sus relaciones afectivas o amorosas. Nuestro objetivo debe ser enseñarles a relacionarse de manera saludable, reforzando y buscando siempre aspectos positivos dentro de esas relaciones.



# **Los mitos del amor**

# Normalización de las creencias sobre el amor romántico

Seguramente ha escuchado expresiones como «el amor lo perdona todo», «los celos son una prueba de amor», «los que pelean se aman» o «amar es sufrir». Estas frases, con variaciones en la forma, se encuentran en el imaginario colectivo de muchas sociedades y apuntan al mismo contenido. Se refieren a mitos del amor romántico: creencias que no siempre se basan en la experiencia personal, pero que son compartidas por nuestra sociedad y se transmiten de generación en generación. Podría decirse que estos mitos definen, en gran medida, cómo nuestra cultura establece lo que es el amor romántico.

Nuestros estudios en Chile, al igual que investigaciones en otros países, muestran un alto grado de acuerdo de los y las jóvenes con estos mitos, especialmente aquellos que idealizan el amor. Estos estudios también han revelado que los mitos pueden agruparse en dos grandes categorías: aquellos que idealizan el amor y aquellos que lo vinculan con el maltrato. A continuación, presentamos los diez mitos más comunes que mantienen los y las jóvenes en Chile:

Idealización del amor:

*Todos tenemos una media naranja*

*El amor es ciego*

*El amor verdadero lo puede todo*

*Al final, el amor siempre triunfa*

Vinculación del amor con el maltrato:

*Los celos son una prueba de amor*

*Quien te quiere te aporrea*

*Los que pelean se aman*

*Quien no te cela, no te ama*

*Amar es sufrir*

*El amor lo perdona todo*

Estos mitos están muy arraigados en nuestra sociedad. Aunque los y las adolescentes, por la etapa que están viviendo, pueden estar más inclinados a creer en ellos, muchos adultos también los mantienen, en mayor o menor medida. El problema de estas creencias, como han demostrado varios estudios, es que a menudo guían nuestra conducta sin que nos demos cuenta y pueden estar relacionadas con el mantenimiento de relaciones violentas. A continuación, compartiremos algunas historias que muestran cómo la creencia en estos mitos puede generar dinámicas negativas en las relaciones de pareja. Verán que muchos de estos mitos son similares; aunque tienen matices que los diferencian, hemos agrupado algunos de ellos para facilitar su comprensión. Además, no son excluyentes, ya que suelen aparecer juntos.

## Mitos que idealizan el amor

### *«Todos tenemos una media naranja»*

Florencia, desde que comenzó la secundaria, tenía claro que quería estudiar Medicina en la Universidad de Santiago. Recientemente, recibió la noticia de que fue aceptada en esa carrera. Sin embargo, al hablar con su padre, le comenta que ya no está tan segura de su elección, que tal vez sería mejor estudiar algo más cerca de su familia, amigos y amigas. Su padre le asegura que Santiago está cerca y que podrá visitarlos sin problemas, pero Florencia sigue indecisa. Él sospecha que su novio puede estar influyendo en su decisión. Cuando se lo menciona, ella responde que él es su media naranja y que teme que la relación se vea afectada si se marcha, pues estar juntos es más importante que cualquier otra cosa.



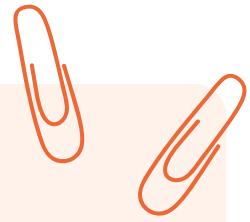
En una situación como esta, no podemos invalidar directamente los sentimientos de Florencia. Aunque algunos padres y madres puedan reaccionar negando lo que está ocurriendo, es importante no ridiculizar sus motivos, ya que esto podría hacer que se aferre aún más a su relación. En una situación como esta, es fundamental escuchar con atención los sentimientos de Florencia y animarla a compartir sus inquietudes. También es importante apoyarla en su camino hacia la independencia, recordándole que las relaciones pueden adaptarse a la distancia. Ofrecerle un respaldo emocional constante y animarla a pensar sobre cómo podría evolucionar su relación si decide mudarse puede hacer una gran diferencia.

## «El amor es ciego»

Nicolás y Antonia llevan ocho meses saliendo juntos. Nicolás suele prometer muchas cosas que luego no cumple, pero Antonia lo disculpa porque cree que él la ama y es una buena persona. La madre de Antonia ha notado cómo su hija se siente decepcionada, pero cada vez que intenta hacerle ver las contradicciones de Nicolás, Antonia insiste en que él es el amor de su vida.

Aunque no podemos concluir si Nicolás es una mala persona, es evidente que Antonia no está siendo objetiva respecto a su pareja. El acompañamiento en estos casos debería ayudar a que Antonia pueda ver por sí misma las incoherencias y tomar decisiones basadas en ello.





*«El amor verdadero lo puede todo» o «Al final, el amor siempre triunfa» o «el amor lo perdona todo»*

Marta y Daniel son jóvenes que llevan un tiempo saliendo. Últimamente, la madre de Marta ha notado que su hija está más retraída y apenas sale de su habitación. Finalmente, Marta le confiesa que ha tenido varias discusiones con Daniel, ya que descubrió que le fue infiel con una amiga. La madre le dice que no tiene por qué soportarlo si se siente dolida, pero Marta se enoja y le responde que no entiende el amor verdadero, que ella lo ha perdonado porque su amor puede superar cualquier obstáculo.

Como vemos en la historia, la creencia en este tipo de mitos puede llevar a las personas a pensar que, solo por estar enamoradas, pueden superar cualquier problema y que es casi un deber perdonar cualquier falta. Es como si se esperara que el amor fuese incondicional, sin importar lo que haga la otra persona. En los y las adolescentes, estos mitos pueden dificultar la capacidad de enfrentar los problemas de pareja, creando percepciones erróneas sobre lo que significa una relación sana. Es común que los y las jóvenes minimicen las conductas negativas que observan en sus parejas. Creer en estos mitos significa aceptar que, en nombre del amor, la pareja puede llevar a cabo cualquier conducta negativa, y que es nuestra obligación perdonarlo. Aunque es cierto que todas las personas podemos cometer errores y que perdonar, desde el respeto y la comprensión, es un acto positivo, es necesario establecer límites claros sobre qué conductas son aceptables. Querer a una persona no implica la obligación de perdonarle todo, especialmente cuando esas acciones nos causan daño o sufrimiento.



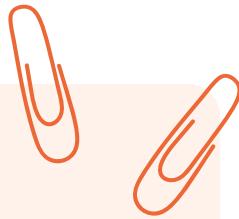
## «Los celos son una prueba de amor» o «quien no te cela, no te ama»

Marta está alterada durante el almuerzo y su madre le pregunta qué le sucede. Marta le comenta que discutió con su novio porque es muy celoso. Aunque al principio no le dio importancia, porque «los hombres cuando aman se ponen así», ahora se siente agobiada. Su madre no sabe qué responderle, pues ella misma ha dejado pasar situaciones de celos en su propia vida, considerándolos normales. Ahora, al verlo reflejado en su hija, comienza a cuestionarse si realmente esto debería ser así.

Esta situación no es rara, ya que hablamos de creencias que compartimos como sociedad y que se han transmitido de generación en generación. A menudo no les damos la importancia que merecen. De hecho, debido a lo arraigados que están estos mitos, en ocasiones llegamos a pensar que, si nuestra pareja no siente celos, es porque no le importamos. Es fundamental enseñar a nuestros hijos e hijas que el verdadero interés en una relación se demuestra de manera positiva, por ejemplo, preocupándose por cómo nos sentimos, apoyándonos en alcanzar nuestras metas y respetando nuestra independencia.

## «Quien te quiere te aporrea» «Los que pelean se aman»

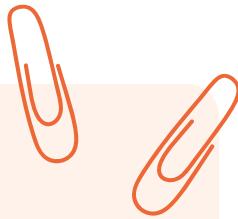
El padre de Esteban permitió que su hijo viera una película con Marta, su novia, en casa. Al regresar, desde la cocina, escuchó que Esteban le gritaba a Marta. Al entrar en la sala, vio que la sacudía con fuerza. Intervino rápidamente, separando a su hijo de Marta, sorprendiéndose de que ella no reaccionara y guardara silencio. Esteban, al intentar justificar su comportamiento, dijo que lo hizo porque la amaba y no quería que ella pensara de esa manera. Después de que Marta se fue a su casa, el padre de Esteban conversó con él para explicarle que esa no era la manera de resolver las diferencias, y que no podía imponerle a Marta lo que debía pensar, mucho menos mediante una actitud agresiva, ni con ella ni con ninguna otra pareja en el futuro.



Afortunadamente, el mito de «quien te quiere, te aporrea» está cada vez menos arraigado en nuestra sociedad, como lo demuestran los estudios más recientes. Esto refleja un rechazo cada vez más explícito hacia la violencia física. Sin embargo, el mito de «los que pelean se aman», que sigue una lógica similar, pero sin hacer tan evidente la violencia física, todavía es común entre los y las jóvenes. Esta creencia puede normalizar los conflictos constantes en las relaciones, haciéndoles creer que las discusiones o peleas son una señal de afecto. Es crucial que tanto los adolescentes como las personas adultas comprendan que el amor no debe implicar peleas constantes, y que el respeto mutuo y la resolución pacífica de conflictos son esenciales para una relación sana.

## «Amar es sufrir»

Sofía, de 16 años, lleva un año saliendo con Lucas, quien suele ser distante y poco comunicativo. A menudo, cuando Sofía quiere hablar sobre cómo se siente o algún problema entre ellos, Lucas se muestra indiferente o incluso se enoja. Después de cada discusión, Sofía se siente triste y confundida, pero siempre termina pensando que es normal que las relaciones sean difíciles. Le ha dicho a sus amigas en varias ocasiones: «El amor no es fácil, hay que sufrir para que valga la pena». Aunque a veces se siente ignorada o maltratada emocionalmente, Sofía cree que estas dificultades son parte de lo que significa estar enamorada, y que con el tiempo, las cosas mejorarán.



Este es un mito que ha predominado en nuestra sociedad durante mucho tiempo, manifestándose en frases como «donde hay amor, hay dolor». Esta creencia romantiza el sufrimiento en las relaciones de pareja, dando la impresión de que, si no hay dolor, no hay amor. Sin embargo, afortunadamente, cada vez más personas se están dando cuenta de que esto es solo un mito sin fundamento. Una relación de pareja saludable debe ser lo contrario al sufrimiento. Si bien es normal que haya desacuerdos y conflictos, ya que forman parte de las relaciones humanas, estos no deben ser la base de la relación. En su lugar, deben abordarse con respeto, cariño y una genuina preocupación por el bienestar mutuo.

# La violencia en las relaciones de pareja joven

A continuación, nos centraremos en aspectos relevantes de la violencia en las relaciones de pareja adolescente, que consideramos pueden servir como guía para identificarla en las relaciones de sus hijos e hijas, y para saber cómo actuar en consecuencia. Aunque tanto chicos como chicas pueden ejercer y sufrir violencia en sus relaciones, los mecanismos que la sostienen, su evolución y sus consecuencias varían según el género. La violencia de género, como lo señalan Paz Rodríguez y Fernández Zurbarán, «es un instrumento de control, dominio y sometimiento cuyo objetivo es imponer las pautas de comportamiento que el hombre (desde un sistema de creencias sexista) considera que debe tener la mujer con la que mantiene una relación, para seguir manteniendo el *status quo* de poder que la cultura patriarcal considera natural» (p. 11). Esta perspectiva será clave cuando abordemos los procesos de ruptura en relaciones violentas más adelante.

Es posible que haya escuchado que las chicas con baja autoestima o mayor dependencia tienen más probabilidades de ser víctimas de violencia por parte de sus parejas. Sin embargo, es importante aclarar que no existen perfiles específicos de mujeres maltratadas. Cualquier chica puede verse envuelta en una relación violenta, y a menudo los aspectos que se mencionan, como la baja autoestima o la dependencia, son consecuencias de la violencia, no las causas. Obviamente, si una chica está en una relación de malos tratos, su autoestima se verá afectada y su dependencia aumentará. Es fundamental tener esto claro

para evitar culpabilizar a nuestra hija (revictimizándola) o ignorar señales de peligro solo porque no cumple con ese supuesto perfil.

Del mismo modo, tampoco existe un único perfil de maltratador. Los estereotipos que asocian al agresor exclusivamente con personas violentas, incontrolables o que ejercen violencia física pueden impedirnos identificar correctamente a los maltratadores. En muchos casos, y especialmente en la adolescencia, los agresores no responden a este patrón explícito. Puede tratarse de alguien que, en público, se muestra atento, cariñoso y cuidadoso, pero que ejerce control y celos en privado, conductas que a menudo se normalizan en las relaciones de pareja.

En definitiva, existen muchas ideas erróneas sobre la violencia de pareja. En el caso de la violencia de género, esta suele ser minimizada o, en casos extremos, incluso negada. Como familias, debemos ser conscientes de que se trata de un problema grave, que puede tener consecuencias fatales en los peores escenarios.

# ¿Cómo puedo saber si existe violencia en la relación de una pareja adolescente?

Si ha llegado a este apartado, probablemente tenga interés en saber cómo reconocer los tipos de violencia que el o la adolescente a quien quiere ayudar podría estar viviendo, o incluso si es él o ella quien la está ejerciendo.

## ¿Cree que podría responder a estas preguntas?

*¿Estoy seguro de que mi hijo o hija no está involucrado/a en una relación violenta?*

*¿Qué tipos de violencia de pareja suelen darse entre los y las adolescentes?*

*¿Qué señales me podrían ayudar a identificar que mi hijo o hija se encuentra en una relación violenta?*

Es importante plantearnos estas preguntas, ya que nos sirven de guía para poder ser de ayuda a los y las adolescentes. Puede que no estemos seguros de si nuestros hijos o hijas se encuentran en una relación violenta por diversos motivos. Entre ellos, uno de los más comunes es la creencia de que, si no existe violencia física (porque no hemos presenciado ningún acto de este tipo, no nos lo han contado o no hemos visto indicios claros), no hay violencia en la relación. Por ejemplo, una adolescente que es constantemente menospreciada por su pareja, pero sin que medie violencia física, puede estar experimentando una forma de violencia emocional igualmente dañina. La violencia de pareja puede manifestarse en distintos ámbitos, y, de hecho, la violencia física suele ser el último recurso.

En algunos casos, cuando la agresión física se presenta desde el inicio de la relación, puede resultar más fácil identificar la situación y tomar distancia antes de que se establezcan dinámicas que mantengan atrapada a la persona. Desgraciadamente, no suele ser así. La violencia en la pareja se desarrolla de forma gradual, comenzando con señales sutiles que, poco a poco, limitan a la persona y la someten.

A menudo, no identificamos estas señales como violencia, o bien les restamos importancia, considerándolas aspectos comunes en las relaciones de pareja. Además, con el creciente uso de las nuevas tecnologías y redes sociales (Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp, entre otras), los y las adolescentes han encontrado nuevas formas de manipular, controlar, humillar o acosar a sus parejas.

Estos medios han complicado aún más la situación, ya que permiten ejercer estos tipos de violencia con mayor facilidad. Las tecnologías son de acceso inmediato y barato, lo que facilita su uso para realizar múltiples acciones a la vez (estar en WhatsApp e Instagram simultáneamente, por ejemplo) y ampliar su alcance (como difundir mensajes en grupos).

Como mencionábamos, existen diferentes tipos de violencia de pareja. En la adolescencia, suelen presentarse la violencia psicológica, sexual y física. Probablemente haya escuchado hablar de otros tipos, como la violencia económica, pero este aspecto es más relevante en parejas que conviven, por lo que nos enfocaremos en las formas más comunes entre parejas jóvenes. Es posible que los nombres que conozca sean diferentes, pero nuestro objetivo aquí no es hacer una revisión terminológica exhaustiva, sino ofrecer una descripción concisa para que pueda detectar si se está produciendo algún tipo de violencia.

A continuación, presentaremos breves definiciones de estos tipos de violencia, junto con historias que ejemplifican cómo podemos detectar si están ocurriendo en las relaciones de los y las adolescentes. Es importante destacar que muchas veces es difícil identificar estas conductas, ya que quienes ejercen violencia suelen mostrarse de forma positiva ante la familia, al menos al principio. Por esta razón, es posible que estas conductas no se den en vuestra presencia, o que sus hijos o hijas las oculten o minimicen su importancia. Aun así, hemos preparado algunos ejemplos que pueden servir como apoyo para ayudarles en esta tarea.

## Violencia psicológica

Esta forma de violencia incluye aspectos relacionados con la manipulación y el control de la pareja. A continuación, se presentan algunos de sus componentes más comunes, como la humillación, la coerción, el desapego, el castigo emocional y la violencia instrumental.

## Humillación

Comportamientos que denigran, menosprecian, avergüenzan a la pareja y disminuyen su autoestima, como insultar en público.

Es el cumpleaños de Macarena y, mientras celebran en familia, se le cae una bebida encima. Su pareja, riéndose, comenta en voz alta: «Amor, siempre tan torpe, no hay día que salgamos y no termines con la comida encima».

Como podemos observar en este ejemplo, a menudo las familias presencian situaciones a las que no les dan importancia, ya que suelen disfrazarse de bromas o se hacen de manera sutil. Al menos al inicio de la relación, las conductas de humillación delante de la familia no suelen ser muy explícitas, ya que aún no se ha ejercido el suficiente control sobre la pareja para separarla de su entorno familiar. Por esta razón, es posible que detectemos antes cuando es nuestro hijo o hija quien ejerce estas conductas hacia su pareja. Es el momento de poner atención y actuar, sobre todo si ocurre en nuestra presencia. Lo más recomendable es mostrar nuestra desaprobación hacia esa conducta y, en privado, hablar con él o ella sobre la situación.

## *Coerción*

Conductas explícitas que buscan forzar la voluntad de la pareja, como amenazar con terminar la relación o incluso con suicidarse.

Lucas y Álvaro llevan un año juntos. Últimamente, Lucas se siente inseguro en la relación porque Álvaro ha empezado a salir más con sus amigos sin invitarlo. En varias ocasiones, Lucas le ha pedido que pase más tiempo con él, pero Álvaro sigue haciendo planes por su cuenta. Entonces, Lucas empieza a amenazar con terminar la relación si Álvaro no cambia su comportamiento. Álvaro, sintiéndose culpable, accede a pasar más tiempo con Lucas, aunque esto le incomoda.

En este caso, Lucas está ejerciendo coerción sobre su pareja. A veces, nuestros hijos e hijas nos cuentan situaciones similares y, debido a nuestras propias ideas sobre las relaciones o por un sesgo hacia nuestros hijos o nuestras hijas, tendemos a minimizar justificar su comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que estas actitudes también causan daño en relaciones de todo tipo, y es nuestra responsabilidad intervenir para ayudarles a entender las consecuencias de sus acciones.

## *Desapego*

Comportamientos que muestran indiferencia hacia los sentimientos de la pareja, como tomar decisiones importantes sin consultarla o no tener en cuenta su opinión.

El padre de Pedro los llevará a él y a su polola, Constanza, al cine. Sin embargo, Pedro decide comprar las entradas sin consultarla, eligiendo la película que más le gusta a él. Su padre se da cuenta de que Pedro no le pregunta a su pareja y le sugiere que la próxima vez deberían decidir juntos, ya que es un momento para compartir y ambos deberían disfrutarlo.

En esta historia, Pedro prioriza sus propios gustos sin tener en cuenta los de su pareja, lo que refleja una conducta de desapego. Lo ideal sería que Constanza pudiera expresar su opinión abiertamente y que ambos llegaran a un acuerdo para ver una película que les guste a los dos. Para fortalecer su relación, sería útil que Pedro se tomara un momento para preguntar a Constanza sobre sus preferencias y que ambos aprendieran a tomar decisiones en conjunto. Fomentar esta comunicación no solo enriquecerá su experiencia juntos, sino que también ayudará a construir un vínculo más fuerte y respetuoso.

## *Castigo emocional*

Conductas que manipulan emocionalmente a la pareja, haciéndola sentir culpable, temerosa o ansiosa. Por ejemplo, responsabilizar a la pareja por cosas que no ha hecho, generando sentimientos de culpa.

Florencia recoge a su hija María y a su pareja Javier de una cena con amigos. Durante la cena, María había conversado mucho con uno de sus amigos cercanos, lo que molestó a Javier. «¿Por qué tienes que hablar tanto con Pablo?», dijo con voz tensa. «Me haces sentir invisible cuando haces eso. Si de verdad me quisieras, no me harías sentir así». María, sorprendida y avergonzada, no sabe cómo reaccionar. En silencio, comienza a cuestionarse si quizás él tenía razón, especialmente porque su madre estaba presente.

Es posible que los y las adolescentes no se den cuenta de que están ejerciendo o sufriendo castigo emocional, ya que a menudo interpretan estas situaciones como muestras de amor o cuidado. Por eso, como familia, es crucial estar atentos a estas dinámicas y fomentar una comunicación abierta. Esto ayudará a que los adolescentes se sientan cómodos hablando sobre sus emociones y relaciones, y les permitirá reconocer situaciones de manipulación emocional cuando ocurren.

## *Violencia instrumental*

Conductas que buscan dañar de manera indirecta a la pareja, afectando a objetos, animales o personas queridas por ella. Este tipo de violencia, cuando se dirige a seres vivos, puede denominarse violencia vicaria, siendo su manifestación más extrema dañar a los hijos o a las hijas para afectar a la pareja.

Laura vivía con Martín, su hijo adolescente, quien salía con Clara. Un día, mientras Laura ordenaba la habitación de Martín, escuchó un fuerte ruido proveniente de su dormitorio. Al abrir la puerta, encontró a Clara llorando y a Martín sosteniendo un marco de fotos roto. Tras este episodio, decidieron buscar ayuda profesional para Martín y asegurar que Clara recibiera el apoyo necesario.

En esta situación, es evidente que se ha producido violencia instrumental. Sin embargo, muchas veces no se reconoce como tal, ya que el daño no se dirige directamente a la pareja, sino a objetos o seres queridos, minimizando la gravedad del hecho al justificar que fue producto de «perder los nervios».

## Violencia física

Incluye conductas que implican el uso de la fuerza para dañar a la pareja directamente (por ejemplo, golpeándola) o intentos de hacerlo (por ejemplo, lanzando objetos).

Valeria, una adolescente que vive con Laura, su madre, llevaba meses saliendo con Marcos. Laura había notado que Marcos era celoso y posesivo, pero Valeria justificaba su comportamiento como una muestra de amor. Un día, Laura vio un moretón en el brazo de Valeria y, al preguntarle qué había sucedido, Valeria intentó ocultarlo diciendo que fue un accidente. Finalmente, con el apoyo de su madre, Valeria encontró la fuerza para dejar a Marcos y reconstruir su vida.

Como padres y madres, a veces observamos señales que nos indican que algo está mal, pero nuestros hijos e hijas intentan proteger a su pareja o minimizar lo que les sucede. Es fundamental abordar estas situaciones con empatía y asertividad, ya que el miedo y la vergüenza pueden impedirles hablar abiertamente.

## Violencia sexual

Incluye conductas que atentan contra la libertad sexual de la pareja, obligando a la persona a realizar actos que no desea. Estas conductas pueden manifestarse de múltiples maneras, y no se limitan exclusivamente a actos de violación, como algunas personas aún creen. Pueden implicar situaciones como presionar a la pareja para que envíe imágenes íntimas, grabar momentos de intimidad sin su consentimiento, participar en actos con terceras personas, o realizar prácticas sexuales que la persona no desea o en momentos en que no quiere hacerlo. Estas acciones no siempre se ejercen con violencia física; muchas veces se utilizan amenazas implícitas de abandono o manipulaciones emocionales para «demostrar el amor».

En ocasiones, los y las adolescentes no se dan cuenta de que están sufriendo o ejerciendo este tipo de violencia. Esto se debe a que aún persiste la creencia de que la pareja tiene la obligación de satisfacer sexualmente, especialmente en el caso de las chicas. Además, la manipulación puede hacerles sentir culpables por acceder a ciertas acciones, lo que luego es utilizado como argumento por la pareja para insultarlas o hacerlas sentir inferiores.

Es fundamental educar tanto a chicas como a chicos en aspectos afectivo-sexuales, basados en el respeto y la ética, asegurándonos de que comprendan que el consentimiento es esencial en cualquier relación. Como padres y madres, debemos estar atentos, especialmente en casos en los que hay una gran diferencia de edad entre los miembros de la pareja. En estos casos, el consentimiento puede no ser voluntario, y la situación puede caer dentro del ámbito delictivo.

# Violencia a través de las nuevas tecnologías de la comunicación

En la actualidad, nuestro mundo está altamente interconectado gracias a las nuevas tecnologías de la comunicación. Estas pueden tener un impacto muy positivo en todo tipo de relaciones, permitiéndonos mantener el contacto con nuestros seres queridos a pesar de la distancia. Sin duda, han sido una herramienta invaluable durante la pandemia que hemos vivido. Es probable que en su propia relación de pareja utilice estas tecnologías diariamente, no solo para hacer llamadas, sino para una variedad de actividades, como realizar videollamadas cuando no pueden estar juntos o enviarse contenidos interesantes.

Sin embargo, la irrupción de estas tecnologías en nuestro día a día también ha generado aspectos negativos, facilitando la aparición de conductas violentas. Desde la comodidad de nuestras habitaciones, podemos enviar un audio, una imagen o un video que humille a otra persona, o ejercer control sobre cada aspecto de su vida. Como padres y madres, resulta especialmente difícil detectar estas situaciones, ya que las y los adolescentes utilizan sus

propios teléfonos como parte de su privacidad, lo que hace complicado que comparten estos aspectos con sus familias.

Las tecnologías pueden convertirse en herramientas para ejercer violencia contra la pareja, mediante el control en redes sociales, la difusión de información privada o secretos que humillan, así como a través de amenazas e insultos directos. Estas formas de violencia, debido a la gran facilidad de su uso y la variedad de formas que pueden tomar, requieren que las familias estén muy atentas. A veces, estas conductas son sútiles y difíciles de detectar, y pueden no ser compartidas por las y los adolescentes debido a la vergüenza y humillación que generan. Esto puede perjudicar su autoestima, aumentar los niveles de ansiedad, estrés, depresión, hostilidad y aislamiento.

Debido a la brecha generacional, muchos padres y madres se sienten desconectados del mundo virtual en el que viven sus hijos e hijas. Si a esto sumamos la demanda de privacidad de los adolescentes, es comprensible que resulte complicado educar sobre el uso responsable de las nuevas tecnologías. Sin embargo, no es necesario tener un conocimiento profundo de las mismas, sino enseñar la importancia de proteger la vida privada, evitar exponerse innecesariamente en redes y no confiar ciegamente en todo lo que ven o escuchan en ellas. Educar en el respeto debe extenderse también al mundo virtual.

A continuación, presentamos un diálogo entre una pareja de adolescentes que interactúa a través de estos medios de comunicación.



Paula



Anoche te hablé  
y me dejaste en visto



Sí, justo ahora agarré el  
teléfono para contestarte.

Te hablé muchas veces. ¿Estabas  
con alguien más o haciendo algo  
más importante que yo?



No, amor, estaba viendo una  
serie y no me di cuenta...  
después me quedé dormida.

Claro, siempre haces lo mismo. Me  
carga que me dejes en visto. Voy a  
hacer lo mismo, a ver si te gusta.  
Te voy a aplicar la ley del hielo...



Amor, no hice nada malo.  
No fue intencional, me acabo  
de despertar y lo primero que  
hice fue contestarte.



Llamada perdida

Bloqueaste a este contacto



## **¿Qué te pareció lo que acabas de leer? ¿Crees que es normal que ocurra esto en una pareja de adolescentes?**

Tal vez, como padres y/o madres, en más de una ocasión hemos visto o escuchado este tipo de comunicación. Como adultos, debemos fomentar en los y las adolescentes la capacidad de decir «no quiero», «no me gusta», «no puedo», como respuestas válidas dentro de sus relaciones. Es fundamental que entiendan que expresar sus deseos y necesidades, incluso en el contexto de sus relaciones de pareja, es saludable y necesario. Normalicemos el hecho de que puedan expresar libremente y sin temor cuando no desean algo.

# ¿Cómo ayudo a mi hijo o hija a terminar su relación de forma saludable?

El apoyo durante una ruptura amorosa no solo ayuda superar el dolor actual, sino que también enseña habilidades importantes para manejar futuros desafíos emocionales en las relaciones. El proceso de ruptura en una relación de pareja es complejo a cualquier edad, y puede ser aún más difícil para los y las jóvenes, quienes a menudo carecen de experiencia previa.

Es posible que el o la adolescente ya haya comprendido que necesita terminar la relación, pero no sepa cómo hacerlo, ya sea por falta de herramientas o por miedo a enfrentar la situación. Es importante explicarles que, independientemente de si ha habido violencia en la relación o no, el fin de una relación sentimental siempre trae dolor

y emociones difíciles de afrontar. Acompañarles en este proceso es esencial, ya que parte de su recuperación consiste en enfrentarse, sentir y aceptar estas emociones. Cada persona puede verse afectada de forma diferente, y en ocasiones, resulta complicado mantener la decisión de ruptura debido a las emociones negativas que la acompañan. Antes de que una relación termine definitivamente, puede haber varios intentos fallidos de ruptura.

A continuación, presentamos una serie de pautas que pueden ayudarle a apoyar a su hijo o hija durante este proceso de ruptura:

- \* Escucha activamente: permita que expresen sus sentimientos sin juzgar. A veces, solo necesitan desahogarse y sentir que les escuchan.
- \* Valida sus emociones: reconozca y valide los sentimientos que están experimentando, ya sea tristeza, ira, confusión u otros. Es importante que sepan que sus emociones son legítimas.
- \* Ofrezca consuelo y afecto: brinde consuelo físico si lo aceptan, como abrazos. Un gesto físico puede ser reconfortante en momentos difíciles.
- \* Anímeles a practicar la autocompasión: ayúdeles a tratarse con amabilidad y comprensión durante este proceso difícil.
- \* Fomente distracciones saludables: anímeles a participar en actividades que disfruten y que les ayuden a desconectar por un tiempo del dolor emocional, como

salir con amistades, hacer ejercicio o dedicarse a los hobbies que tengan.

- \* Ayude a mantener rutinas: mantener una estructura y rutina diaria puede proporcionar estabilidad emocional y ayudarles a mantener el enfoque en otras áreas de sus vidas.
- \* Evite críticas hacia la expareja: aunque pueda sentir resentimiento hacia la expareja de su hijo o hija, evite comentarios negativos o críticas. Esto podría complicar su proceso de sanación.
- \* Ofrezca perspectiva y apoyo emocional: ayúdeles a reflexionar sobre la relación de manera constructiva, promoviendo el aprendizaje y el crecimiento personal a partir de la experiencia.
- \* Sea paciente y comprensivo/a: la recuperación lleva tiempo. Sea paciente y comprenda el proceso individual de su hijo o hija.
- \* Considere el apoyo profesional: si observa que tienen dificultades para sobrellevar la ruptura, considere buscar apoyo profesional como terapia o consejería, donde puedan hablar con alguien neutral y capacitado para ayudarles.

Sabemos que, como padres y madres, este proceso es difícil, y es normal que las primeras reacciones sean de confusión o no saber cómo actuar. Sin embargo, es importante evitar ciertas conductas que podrían alejar a sus

hijos o hijas, o incluso hacer que se aferren más a la relación en lugar de terminarla de forma saludable:

- \* No aconseje «pagar con la misma moneda»: no fomente que su hijo o hija responda de la misma manera en que ha sido tratado/a. Esta forma de actuar no solo valida conductas negativas, sino que puede originar una escala de violencia, en la que ambas partes se agredan de forma creciente. Además, no ayuda a sanar las heridas ni a aprender de la experiencia.
- \* Mantenga la calma: tal vez las cosas no sucedan como esperaba o en el tiempo que desearía. Recuerde que su rol es apoyar y orientar, no juzgar negativamente la conducta de su hijo o hija.
- \* No normalice situaciones violentas: aunque sean pequeñas, minimizarlas puede llevar a que su hijo o hija piense que son aceptables o pasajeras, cuando en realidad son señales importantes a las que prestar atención.
- \* No se culpe ni culpe a su hijo o hija: no es útil centrarse en lo que pudo haberse hecho antes. Lo importante es que ahora está consciente de la situación y tomando las medidas adecuadas.
- \* No sienta vergüenza de pedir ayuda: si necesita apoyo de familiares o profesionales, no dude en buscarlo. Es mejor solicitar ayuda que no hacer nada por miedo a no saber cómo manejar la situación.
- \* Evite reproches o juicios: reprochar o juzgar al adolescente puede alejarlo y empujarlo hacia el

aislamiento, lo que a su vez puede acercarlo más a la persona agresora.

- \* No intente controlar sus movimientos: evite imponer restricciones para que su hijo o hija no vea o hable con su expareja. Esto podría percibirse como un tipo de control similar al que experimentó en la relación violenta, lo que normalizaría este comportamiento. Es mejor llegar a acuerdos sobre su protección y seguridad.
- \* Alinee las decisiones con su pareja: Si tiene pareja, es importante que lleguen a acuerdos para que las decisiones sean coherentes. Un apoyo consistente es esencial para su hijo o hija.
- \* No contacte con la familia de quien ejerce violencia: en la mayoría de los casos, no reconocerán la conducta violenta de su hijo o hija, y hablar con ellos podría generar tensiones innecesarias, lo que podría dificultar la confianza y el apoyo emocional que tu hija o hijo necesita para superar la situación
- \* Si su hijo o hija no actúa, sea paciente: cree espacios de diálogo, información y apoyo para motivarle a tomar decisiones, pero no fuerce la situación. Mantenga una comunicación abierta y refuerce su confianza, asegurando que todo lo que comparta será tratado con confidencialidad. Refuerce cada pequeño paso hacia la ruptura del ciclo de violencia.

Finalizada la relación, es necesario tener en cuenta que los y las adolescentes pasarán por un proceso de

recuperación. Aunque este proceso dependerá en gran medida del tipo de relación que hayan tenido, debemos ser conscientes de que necesitarán nuestro apoyo. Las relaciones fallidas, especialmente si no han sido sanas, pueden dejar heridas emocionales que requieren tiempo y atención para sanar.

Es importante recordar que el fin de una relación puede extenderse en el tiempo, con rupturas que no siempre son definitivas. Si en la relación ha habido violencia, es esencial tratar estas situaciones con firmeza, brindando un apoyo constante para evitar que su hijo o hija vuelva a caer en el ciclo de la violencia. A lo largo de todo este proceso, la escucha activa, empática y asertiva será fundamental. Evite los juicios y reproches, ya que en caso de una recaída, su hijo o hija podría dejar de confiar en usted, perdiendo así un apoyo crucial en su vida.



## **Apoyo en procesos de ruptura de relaciones violentas**

Muchos padres y madres a menudo sienten culpabilidad por no haber detectado a tiempo que sus hijos o hijas estaban en relaciones de pareja violentas, o porque, a pesar de haberse dado cuenta, no lograron poner fin a la situación. Es importante entender que este es un proceso muy complejo, y como hemos señalado desde el inicio de esta guía, no es fácil afrontarlo. Además, el nivel de dificultad puede variar significativamente según la situación concreta. Por ejemplo, en algunos casos, factores como la duración de la relación, el aislamiento de la víctima y la dependencia emocional hacia quien agrede pueden hacer que salir de una relación violenta sea comparable al proceso de abandonar una secta. No buscamos asustarle, pero es fundamental que sea consciente de los diferentes niveles de dificultad, dependiendo de la gravedad del caso, y que no minimice las consecuencias.

A continuación, abordamos estos temas desde una perspectiva de género. Aunque tanto chicos como chicas pueden ejercer violencia en las relaciones de pareja

adolescente, los mecanismos y las consecuencias son diferentes. En el caso de los chicos que ejercen violencia, esta puede evolucionar hacia violencia de género. Las relaciones violentas en la adolescencia pueden empezar siendo bidireccionales (con ambos miembros de la pareja ejerciendo violencia), pero a medida que la relación avanza, esta puede transformarse en violencia de género. Esto ocurre porque culturalmente se ha permitido más que el género masculino ejerza violencia, validando su rol de poder y masculinidad en la relación. Esto deja al género femenino en una posición más desvalida, recibiendo la violencia que le infinge su pareja.

Esto no significa que una chica no pueda ejercer violencia en su relación; puede incluso ser violencia reactiva, es decir, una respuesta violenta a la violencia que sufre de su pareja. Sin embargo, es importante ayudar a las chicas a reconocer que estos comportamientos no las benefician, tanto si están respondiendo a conductas violentas de su pareja (lo cual indica que algo va mal en la relación) como si lo hacen por otros motivos. En última instancia, una relación en la que se ejerce violencia no es saludable.

Como hemos mencionado, los hombres generalmente tienen más facilidad para abandonar estas relaciones porque suelen tener el poder durante el periodo de violencia, lo que les permite desconectarse emocionalmente cuando se aburren de la relación. Su autoestima, en muchos casos, no se ve tan afectada como la de su pareja, ya que han logrado menoscabarla y dañarla hasta el punto de que ella

se siente dependiente de ellos, sintiéndose menos valiosa o culpable por lo que ocurre en la relación. El ciclo de violencia comienza con situaciones sutiles e imperceptibles para quienes están alrededor, pero estas van incrementándose en frecuencia e intensidad. A medida que la violencia se hace más visible, con episodios que pueden incluir violencia física, es más probable que amigos, familiares o terceros noten lo que está ocurriendo. Sin embargo, las mujeres son las más afectadas, quedando atrapadas y aisladas en estas relaciones violentas.

En resumen, los datos son contundentes: las consecuencias más negativas de estas relaciones se observan principalmente en las chicas, y en los peores casos, estas situaciones pueden terminar en femicidio.

## **¿Por qué el o la adolescente no logra salir de esta relación violenta?**

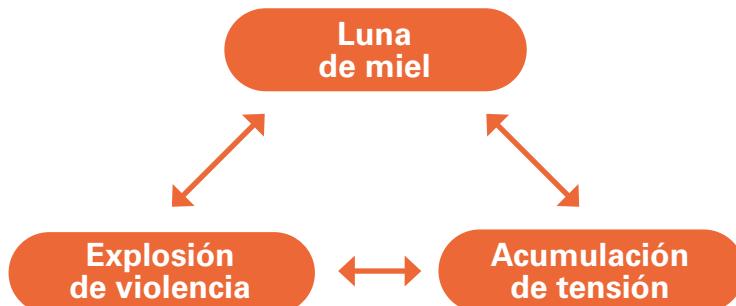
Al llegar a este apartado, es probable que ya tenga algunas ideas sobre cómo responder a esta pregunta. Hemos visto que, cuando se es adolescente, se cree que el amor que están viviendo es el que durará toda la vida, lo que puede influir negativamente a la hora de terminar relaciones violentas. Aunque existan formas de maltrato, hemos explorado cómo muchas de estas situaciones se normalizan debido a los mitos sobre el amor que prevalecen en nuestra sociedad.

En el contexto de una relación violenta, los adolescentes enfrentan desafíos únicos que dificultan su capacidad para salir de la situación. Pueden carecer de experiencia previa en relaciones románticas, lo que les impide reconocer los signos de abuso y reaccionar de manera adecuada. Además, tienen una visión idealizada del amor romántico, en la que sacrifican su bienestar personal para mantener una relación que consideran perfecta. Esta idealización puede hacer que minimicen o justifiquen el comportamiento abusivo de su pareja. También pueden sentir la presión de las normas sociales y los estereotipos de género, que promueven la idea de que deben permanecer en una relación, incluso si es abusiva. El miedo al juicio de los demás también puede influir en su decisión de quedarse en la relación.

Es fundamental ofrecerles apoyo comprensivo y alentarles a hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones. Educar a los y las jóvenes sobre las señales de una relación abusiva y promover relaciones basadas en el respeto y la igualdad es clave para que se empoderen y tomen decisiones saludables y seguras en sus vidas amorosas.

Un aspecto adicional que puede ayudarnos a comprender la dificultad que enfrentan los adolescentes para salir de relaciones violentas es el ciclo de la violencia. Este ciclo se refiere a un patrón repetido y peligroso en el que la violencia sigue una progresión cíclica o en espiral ascendente. Se compone de tres fases que explicaremos brevemente a continuación, para ayudarle a reconocerlas en el caso de que su hijo o hija esté viviendo esta situación, ya sea como víctima

o como agresor. Cabe señalar que, aunque haya violencia en una relación, no siempre se dan todas estas fases.



- \* Acumulación de tensión: esta fase se caracteriza por los cambios repentinos en el estado de ánimo de quien agrede. El agresor o la agresora se enfada por cualquier cosa y se frustra fácilmente con su pareja, quien intenta complacerlo de todas las formas que antes funcionaban, pero que ahora parecen no tener efecto. La persona que sufre la violencia trata de minimizar lo que está ocurriendo y a menudo oculta la situación para que su entorno no se dé cuenta de que están atravesando una etapa de tensión. Esta fase puede prolongarse durante mucho tiempo, ya que la víctima intenta evitar a toda costa los estallidos de violencia, pero, eventualmente, la situación se descontrola, dando lugar a la siguiente fase.
- \* Explosión de violencia: en esta fase, la tensión acumulada de la fase anterior desencadena un incidente agudo, que no necesariamente implica violencia física. El objetivo de

quien agrede es castigar a la pareja por comportamientos que considera inadecuados. Esto se manifiesta a través de la humillación y el desmedro emocional, haciendo que la persona violentada se sienta culpable, piense que es responsable de lo que está sucediendo y que debe cambiar para «salvar» la relación. La víctima generalmente queda en estado de shock y bloqueo, sin poder asimilar lo que ha vivido y minimizando el sufrimiento que está experimentando.

- \* **Luna de miel:** Esta fase es donde se observa la mayor manipulación afectiva, lo que reduce en general la tensión acumulada en las fases anteriores. Aquí, quien agrede pide perdón, promete cambiar y reconoce su culpa, intentando convencer a la pareja de que las cosas mejorarán. En algunos casos, la manipulación incluye amenazas de suicidio si la pareja decide abandonarle, lo que genera sentimientos de culpa y dificulta aún más la ruptura. Poco a poco, esta fase se desvanece y el ciclo vuelve a la fase inicial de acumulación de tensión, repitiéndose una y otra vez.

El ciclo de la violencia es difícil de romper. En una pareja, es común que discutan, o incluso que intenten poner fin a la relación, solo para que uno de los dos ceda y vuelvan a estar juntos, como si todo volviera a la normalidad, en una especie de «luna de miel». Los episodios de violencia no son siempre predecibles o periódicos. Pueden pasar largos períodos sin violencia, lo que lleva a la víctima a bajar la guardia y pensar

que todo está bien. Otras veces, los episodios de violencia son de baja intensidad, lo que hace que la persona violentada los minimice o ni siquiera los reconozca como tal.

Uno de los mayores obstáculos para salir de una relación violenta es la manipulación emocional. La persona que ejerce violencia alterna entre conductas violentas y actos de afecto, lo que refuerza la esperanza de la víctima de que «las cosas van a mejorar». La fase de «luna de miel» refuerza la idea de que el amor todavía está presente, lo que dificulta que la víctima identifique el abuso como un patrón.

Es fundamental entender, como ya hemos comentado, que no existe un perfil único de agresor. No siempre es alguien desagradable para los demás. En muchos casos, el agresor puede ser amable y cariñoso en público, lo que confunde aún más a la víctima. Este tipo de comportamiento también genera una mayor dificultad para que la persona violentada tome la decisión de dejar la relación, ya que puede pensar que es su culpa o que el comportamiento del agresor es una excepción. Además, la víctima a menudo no cuenta con el apoyo de su entorno, porque el agresor ha trabajado para aislarla poco a poco. Si tu hijo o hija adolescente no ha hablado contigo sobre lo que está viviendo, es probable que sea consecuencia directa de la manipulación y la violencia ejercida en su desmedro. La violencia degrada la autoestima, haciendo que la víctima sienta que no merece apoyo o que nadie le creerá.

Es probable que también experimenten una gran indecisión, ya que suelen mantener la esperanza de que la

relación puede volver a ser como al principio, cuando no había violencia. Esta ilusión puede hacer que crean que tienen control sobre la situación, o que pueden hacer que su pareja cambie. En la adolescencia, es muy difícil aceptar que la persona que se supone que los ama, y que ellos consideran su «amor verdadero», les está causando daño. Además, los estereotipos de género y las ideas erróneas sobre el amor romántico refuerzan la creencia de que deben permanecer en la relación, incluso si esta es perjudicial.

Finalmente, es importante recordar que, en esta etapa de la vida, los y las adolescentes necesitan más que nunca el apoyo de su familia. Deben sentir que tienen un espacio seguro donde puedan reflexionar y darse cuenta de que están en una situación grave. Deben saber que necesitan la ayuda de otras personas con más experiencia para poder salir adelante. Ofrecer un espacio sin juicios y con empatía puede ser clave para que confíen en nosotros y tomen las medidas necesarias para su bienestar.

En base a todo lo expuesto, a continuación, presentamos de forma concisa los motivos principales por los que las adolescentes pueden no lograr salir de relaciones violentas.

Falta de conciencia sobre lo que constituye una relación saludable: las y los adolescentes, y en particular las chicas, pueden no tener claro lo que significa una relación de pareja saludable. Las creencias tradicionales de género a menudo refuerzan ideas erróneas sobre el amor romántico, como el sacrificio o la sumisión, lo que puede llevar a normalizar actitudes de control y abuso. Las adolescentes, en especial,

pueden interpretar el control o los celos como «pruebas de amor» y no reconocer que estas son señales de abuso. La falta de modelos de relaciones sanas y equitativas en su entorno también contribuye a que no identifiquen el abuso.

Presión social y cultural: las normas sociales y culturales a menudo presionan a las chicas a permanecer en relaciones, incluso cuando son abusivas. La sociedad perpetúa la idea de que el éxito romántico es una parte clave de la identidad femenina, lo que puede hacer que las chicas sientan que deben mantener la relación a toda costa, incluso cuando su bienestar está en riesgo. Además, la presión por encajar en las expectativas sociales que se ven reforzadas en las redes sociales (donde la imagen de una relación perfecta es frecuente) puede hacer que las chicas sientan vergüenza de admitir que su relación es violenta.

Dependencia emocional: en las relaciones de violencia de género, la dependencia emocional es más común en las chicas, ya que culturalmente se les enseña a valorar más las relaciones y el amor romántico como fuentes de identidad y autoestima. Las adolescentes que se encuentran en relaciones abusivas pueden desarrollar una fuerte dependencia emocional hacia sus parejas debido a la alternancia entre episodios de abuso y momentos de afecto. Esta dinámica, conocida como el ciclo de la violencia, refuerza su vínculo emocional con el abusador y las mantiene atrapadas en la relación.

Miedo a las consecuencias: el miedo a las represalias físicas o emocionales por parte de sus parejas abusivas es

común en la violencia de género. Las chicas suelen sentir un mayor riesgo físico, ya que los hombres tienen más probabilidades de usar su fuerza física o ejercer violencia física y psicológica para mantener el control. Además, el miedo a ser estigmatizadas o juzgadas socialmente, especialmente si la relación es pública o está validada por su círculo cercano, puede contribuir a que las adolescentes no terminen la relación. Este miedo también puede estar relacionado con la culpa que experimentan por desafiar las expectativas tradicionales de género.

Manipulación y culpa: en las relaciones de violencia de género, los abusadores suelen utilizar tácticas de manipulación que explotan las expectativas de género, haciendo sentir a las chicas responsables del bienestar de la relación. Los abusadores suelen utilizar el gaslighting para distorsionar la realidad, haciéndolas sentir que son culpables del abuso o que están exagerando el problema. Esta manipulación las lleva a justificarse a sí mismas el comportamiento abusivo de la pareja y a minimizar el impacto del abuso, reforzando la idea de que el problema está en ellas.

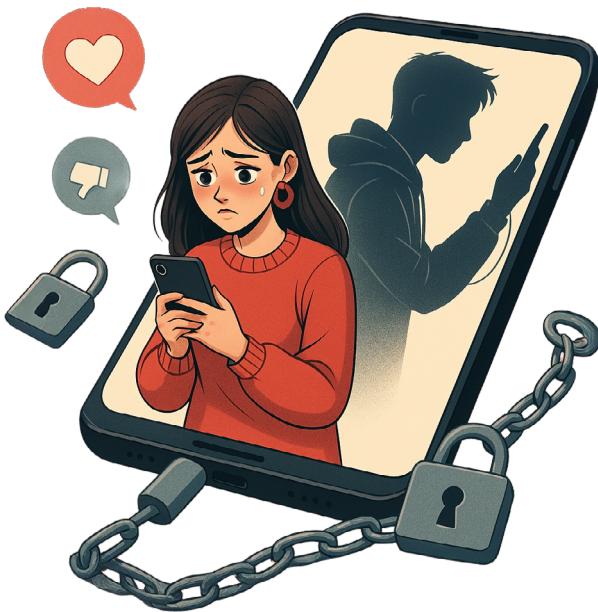
Esperanza de cambio: las adolescentes suelen tener una visión idealizada del amor que las lleva a pensar que su pareja cambiará, especialmente si el abusador se disculpa o muestra arrepentimiento temporal. La creencia de que «el amor todo lo puede» es especialmente fuerte en la adolescencia, y más aún entre las chicas, ya que los estereotipos románticos tradicionales fomentan la idea

de que es su responsabilidad «sanar» o «cambiar» a su pareja. Esta esperanza las mantiene en la relación, dándole múltiples oportunidades al abusador para demostrar que puede mejorar.

Aislamiento social y emocional: en la violencia de género, el aislamiento social es una estrategia común del abusador, que se utiliza para despojar a las chicas de sus redes de apoyo. Las parejas abusivas a menudo intentan alejar a las chicas de sus amigos, familia y redes sociales, haciéndolas depender completamente de ellos para su validación emocional. Además, las chicas pueden sentir que no tienen a quién acudir, ya que el abusador puede generar desconfianza hacia las personas de su entorno o hacerles creer que nadie más entiende su relación.

Baja autoestima: en las relaciones de violencia de género, las chicas suelen experimentar un deterioro deliberado de su autoestima a través de humillaciones, insultos y desvalorización constante. El abuso emocional está diseñado para hacer que la víctima se sienta cada vez más dependiente y menos valiosa, lo que contribuye a que la chica crea que no merece una relación mejor o que no es capaz de encontrar otra pareja. La baja autoestima no solo es una consecuencia, sino una herramienta que el abusador utiliza para mantener el control.





## ¿Cómo puedo ayudar a mi hija a salir de una relación violenta?

Aunque tanto chicos como chicas pueden verse envueltos en relaciones violentas, es importante reconocer que las chicas suelen enfrentar mayores barreras para salir de estas relaciones debido a factores específicos relacionados con la violencia de género. Las normas sociales, la dependencia emocional y el control ejercido por sus parejas tienden a afectar de manera desproporcionada a las mujeres. Por esta razón, a continuación nos centraremos en las acciones que pueden ser más efectivas para ayudar a una chica que está sufriendo violencia en su relación de pareja. Es fundamental

tener en cuenta estos factores para ofrecer el apoyo adecuado y evitar caer en actitudes que puedan hacer que la situación sea más difícil para ellas.

- \* Dele credibilidad a lo que le cuenta: nunca ponga en duda su relato. Hágale sentir que se preocupa por ella y que lo que le está contando es importante. La confianza y la validación de sus sentimientos son clave para que se sienta segura al hablar.
- \* Asegure la confidencialidad de la conversación: es fundamental para que su hija se sienta cómoda compartiendo su situación sin vergüenza. Asegúrele que su confidencialidad será respetada, ya que esto facilitará que hable de lo que está ocurriendo.
- \* Pregunte cómo puede ayudarla: En lugar de ofrecer soluciones inmediatamente, pregúntele cómo necesita que la apoye. Permitále guiar la conversación según sus necesidades, sin abrumarla con todas las posibles soluciones de golpe.
- \* Muestre sensibilidad y empatía: propicie espacios de contención emocional, escuchando y validando sus sentimientos. Comprender sus miedos y dificultades es fundamental para que sienta que no está sola en este proceso.
- \* Priorice su seguridad: asegúrese de que su hija no corra ningún riesgo al comunicar lo que está viviendo. Oriente la conversación hacia la búsqueda de ayuda profesional o personas que puedan guiarla de manera adecuada, siempre priorizando su seguridad.

- \* Refuerce su valentía al hablar de la situación: hágale saber que el hecho de hablar sobre lo que le está ocurriendo ya es un acto de valentía. Recuérdelle que pedir ayuda es una señal de fortaleza y que no está sola en esto.
- \* No se ofenda ni se enfade si no rompe inmediatamente con su agresor: Entienda que su hija puede seguir sintiendo amor por su agresor, ya que recién está comenzando a comprender la toxicidad de la relación. Evite juzgarla o regañarla por no tomar decisiones rápidas.
- \* Respete sus tiempos: dejar que su hija procese lo que está sucediendo sin presionarla para tomar decisiones inmediatas es crucial. Presionarla podría generar que se aíslle aún más, dificultando su salida de la relación.

Recuerde que uno de los mecanismos más comunes que los agresores utilizan es el aislamiento social. Es posible que el agresor intente provocar conflictos entre usted y su hija para debilitar su red de apoyo. Esto es difícil de gestionar, especialmente cuando su hija parece estar de parte del agresor. Es importante recordar que las víctimas pueden desarrollar percepciones distorsionadas de sus agresores, adaptándose para evitar más violencia. Los diversos mecanismos de control agravan la situación, y la salida de una relación violenta suele darse en etapas de cambio:

1. Negación del problema: en esta etapa, la víctima no percibe el abuso o no quiere verlo.

2. Toma de conciencia: la víctima comienza a reconocer la violencia, pero puede sentir que no tiene los recursos para enfrentarla.
3. Indecisión y miedo: la víctima sabe que la relación es dañina, pero el miedo a no poder salir o el temor de estar sola le impide romper definitivamente.

Durante este ciclo de violencia, es común que la persona vuelva a la relación, especialmente durante la fase de la «luna de miel», cuando el agresor promete cambiar y la relación parece mejorar temporalmente. Cuando su hija llegue a la etapa en la que contempla el problema y quiere cambiar, es normal que se sienta insegura y tenga miedo. Su autoestima puede estar muy deteriorada, y lo más probable es que su agresor le haya hecho creer que no encontrará la felicidad fuera de la relación.

- \* Anímela a reflexionar a largo plazo: ayude a su hija a pensar más allá del presente y de los sentimientos inmediatos. Pregúntele si este es el tipo de relación que quiere para su futuro, si desea seguir luchando en una relación conflictiva. Estas preguntas, planteadas desde el respeto y sin juicios, pueden ayudarla a tomar conciencia y motivarla a tomar decisiones saludables.
- \* Fomente la expresión emocional: anime a su hija a hablar sobre todas sus emociones, desde la rabia y la tristeza hasta la alegría y el amor. Normalizar la conversación sobre las emociones en un espacio seguro puede hacer

que sea más fácil para ella hablar cuando está en problemas y pedir ayuda sin vergüenza.

Finalmente, le presentamos algunos ejemplos de cómo otros padres y madres han enfrentado estas situaciones. Aunque no son soluciones definitivas, pueden ofrecerle orientación sobre cómo actuar:

**Mi hija Josefa estaba sufriendo violencia en su relación, y me di cuenta porque cambió mucho: se volvió más callada, bajaron sus notas, no salía, se encerraba en su habitación, dormía muy tarde y dejó de comer. Durante semanas la acompañé sin forzar la conversación, hasta que finalmente me lo contó. Como familia, la apoyamos de inmediato y le sugerimos que fuera a una psicóloga para ayudarla en este difícil proceso.**

**Mi hija Martina me contó entre lágrimas que se sentía mal porque su novio se molestaba por todo y luego le dejaba de hablar para hacerla sentir culpable. La abracé y le dije que estaba allí para ella, que podía contarme lo que quisiera. Fue difícil contenerme, porque mi primer instinto fue llamar al novio y decirle que no se acercara más a mi hija, pero sabía que debía respetar sus tiempos y escucharla primero.**

## ¿Y si es mi hijo quien ejerce violencia hacia su pareja?

Desgraciadamente, son menos los padres y madres que se preocupan cuando es su hijo quien está ejerciendo la violencia en la relación de pareja. Esto puede deberse a varios factores, como la normalización de conductas violentas, la dificultad para detectarlas, o la minimización de las consecuencias porque no es su hijo quien está recibiendo las agresiones. Sin embargo, es fundamental entender que, además de evitar que nuestro hijo haga sufrir a otra persona, también debemos darnos cuenta de que, si él ejerce violencia, se está dañando a sí mismo. No está aprendiendo a establecer una relación sana, lo que puede llevarle a desarrollar comportamientos aún más violentos a lo largo del tiempo. Además, hay que considerar las posibles consecuencias legales que podría enfrentar, y en el peor de los casos, situaciones trágicas con consecuencias fatales.

Es importante recordar que, si bien se tiende a poner más énfasis en proteger a las chicas que sufren violencia, el hecho de que nuestro hijo sea el agresor debe preocuparnos de igual manera. Este comportamiento no solo afecta a su pareja, sino que también compromete su desarrollo emocional, su bienestar futuro, y las relaciones que establecerá a lo largo de su vida.



A continuación, presentamos una serie de señales a las que puede prestar atención para detectar si su hijo está ejerciendo violencia en su relación de pareja. Si bien puede ser un proceso difícil de aceptar, es crucial actuar ante los primeros signos. La adolescencia es un momento clave en el que los jóvenes aún están aprendiendo a manejar las relaciones, y es fundamental que, como familia, seamos capaces de intervenir a tiempo. La responsabilidad familiar incluye asumir lo que sucede, gestionar las emociones que esto provoca, y saber cuándo buscar apoyo profesional.

Señales de que su hijo podría estar ejerciendo violencia:

- \* **Está a la defensiva y poco comunicativo:** si su hijo se muestra cerrado, se encierra en su espacio y es reticente a hablar sobre su relación, podría ser una señal de que algo no va bien. El aislamiento o el distanciamiento emocional pueden indicar que está ocultando problemas dentro de la relación.
- \* **Se muestra despectivo hacia su pareja:** si su hijo se queja constantemente de su pareja o habla de ella de manera despectiva, subestimando sus sentimientos o criticando su comportamiento, esto podría ser un indicio de que está ejerciendo algún tipo de control o maltrato psicológico.
- \* **Expresa frustración en otros ámbitos:** si su hijo canaliza su frustración en ámbitos ajenos a la relación, como el deporte, los amigos o en casa, y muestra comportamientos violentos en esas situaciones, es probable que también esté ejerciendo violencia en su relación. La violencia

no suele ser exclusiva de un solo ámbito y se extiende a otras áreas de la vida del adolescente.

- \* **Comportamiento en el entorno escolar:** si su hijo tiene problemas en la escuela, como participar en peleas o desafiar a la autoridad del profesorado, esto puede ser un reflejo de un comportamiento violento que también se está manifestando en su relación de pareja.
- \* **Observación de la relación con su pareja:** La forma en que su hijo trata a su pareja en público puede ofrecerle pistas importantes. Si la controla, la interrumpe o la humilla, es probable que también esté ejerciendo ese comportamiento en privado. Además, observe cómo se comporta la chica cuando están juntos. Si parece retraída o incómoda, podría ser una señal de que está sufriendo maltrato.
- \* **La perspectiva de la chica:** muchas veces, el chico no es consciente de que está ejerciendo violencia. Es posible que su pareja, al sentirse afectada, lo exprese de alguna forma. Mantener un diálogo abierto y de confianza con ambas partes podría ayudar a detectar señales de abuso.
- \* **Comportamiento en redes sociales:** preste atención a cómo se comporta su hijo en el entorno digital. Los comentarios despectivos, el acoso en línea, la publicación de contenido humillante sobre su pareja o expareja, o la difusión de fotos íntimas son claros indicios de violencia. Las nuevas tecnologías pueden facilitar el control y la humillación, y estos comportamientos son igualmente dañinos que la violencia física o emocional en persona.

## ¿Qué hacer si descubre que su hijo ejerce violencia?

Si llega a la conclusión de que su hijo está ejerciendo violencia, aunque pueda ser muy doloroso y difícil de aceptar, es crucial no minimizar la situación. El primer paso es reconocer la gravedad del problema y apoyar a su hijo para que asuma la responsabilidad de sus acciones. Esto no solo beneficiará a su pareja, sino que le ayudará a construir relaciones más sanas en el futuro y evitar consecuencias más graves. Algunas recomendaciones clave son:

- \* Confrontar la realidad sin excusas: aunque puede ser instintivo buscar excusas o minimizar lo que está ocurriendo, es fundamental que como padres y madres no justifiquen el comportamiento violento de su hijo. Reconocer que la violencia es inaceptable en cualquier forma es el primer paso para cambiar.
- \* Fomentar la empatía y el respeto: ayudar a su hijo a entender el daño que está causando y las implicaciones emocionales y psicológicas que su comportamiento tiene en su pareja es esencial. Inculcar la empatía y el respeto por la otra persona es clave para modificar su conducta.
- \* Buscar ayuda profesional: el apoyo de un psicólogo o terapeuta especializado en violencia de género o en relaciones adolescentes puede ser fundamental para que su hijo reconozca y modifique sus conductas.

La intervención profesional es clave en estos casos, tanto para el chico como para la chica que está siendo afectada. No dude en buscar ayuda externa si lo considera necesario.

- ＊ Establecer límites claros: como familia, es importante establecer límites claros respecto a lo que es aceptable en una relación. Su hijo necesita entender que la violencia no es tolerable, y que su bienestar emocional depende de aprender a manejar los conflictos de manera saludable.
- ＊ Reflexionar sobre el entorno familiar: en ocasiones, las conductas violentas pueden estar influidas por modelos de comportamiento observados en el entorno familiar o social. Es importante reflexionar sobre cómo se manejan los conflictos y las relaciones dentro del hogar, para asegurar que su hijo no esté replicando conductas tóxicas.

Es importante tener en cuenta que, en muchos casos, los chicos replican roles de género tradicionales que han aprendido a lo largo de su vida. Las expectativas de la masculinidad suelen asociarse con comportamientos de control, dominación y falta de empatía en las relaciones. Estos patrones, que han sido reforzados por la cultura patriarcal, pueden llevar a los adolescentes a creer que tienen derecho a controlar o someter a sus parejas. Como familia, es fundamental que trabajemos en desmontar estos estereotipos y enseñar a nuestros hijos a construir relaciones basadas en el respeto, la igualdad y el consentimiento mutuo.

# Despedida

Esperamos que esta guía haya sido de ayuda para identificar y aclarar algunos de los aspectos relacionados con la violencia en las relaciones de pareja adolescentes. Somos conscientes de que existen innumerables situaciones y que es difícil responder a todas las preguntas o proporcionar soluciones para cada caso específico.

Como familia, a menudo resulta complicado saber qué hacer, cómo orientar a nuestros hijos e hijas, y más aún, cuándo y cómo pedir ayuda. Es fundamental recordar que no tienen que enfrentar esta situación solos. Existen muchas instancias formales a las que pueden recurrir para buscar apoyo y orientación. Por ejemplo, en la mayoría de los países hay líneas telefónicas gratuitas contra la violencia de pareja, donde pueden exponer su caso y recibir orientación profesional. También existen centros especializados, como los Centros de la Mujer, que brindan apoyo a las víctimas y sus familias.

No olviden que siempre pueden contar con las fuerzas de seguridad en situaciones de emergencia o cuando consideren que la seguridad de su hijo o hija está en riesgo. Lo más importante es actuar con prontitud y no dudar en solicitar la ayuda necesaria para proteger a sus seres queridos y fomentar relaciones saludables y seguras.

# Agradecimientos

Esta guía ha sido revisada por cuatro padres y nueve madres de adolescentes, quienes han actuado como expertos y expertas en la evaluación de su contenido y forma. Estas trece familias representan diversos niveles educativos, culturales y económicos, lo que nos ha permitido asegurarnos de que la guía sea adecuada para la mayoría de las familias. Sus opiniones han sido fundamentales, ya que esta guía está diseñada para padres y madres, y recibir retroalimentación directa nos ha motivado enormemente en esta tarea, además de ayudarnos a mejorarla.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a Michel Mora Rojas, Lita Marlene Manríquez Barriga, Adriana Fernández Valbuena, Yesenia Morales, Marcela Gutiérrez y María José, quienes han dado su consentimiento para que sus nombres aparezcan aquí, así como a quienes han preferido permanecer en el anonimato.

También queremos agradecer profundamente a aquellas personas que han compartido sus experiencias de haber sufrido violencia en sus relaciones juveniles. Sus historias nos han servido de inspiración para acercar los contenidos de esta guía a la realidad de muchas familias. Gracias por vuestra valentía al compartir esas vivencias tan personales, que han sido esenciales para la construcción de esta herramienta de apoyo.

También queremos agradecer enormemente a aquellas personas que han sufrido violencia en sus relaciones en su juventud o que empezaron en la misma. Algunas de sus historias nos han inspirado para dar cercanía a los contenidos que presentamos. Gracias por compartir vuestras experiencias.

# Referencias

Aunque hemos optado por no saturar el texto con referencias, ya que el objetivo de esta guía es presentar la información de manera accesible y directa, es importante destacar que el contenido aquí expuesto está respaldado por conocimientos y evidencia científica. A continuación, presentamos la bibliografía principal en la que se basan muchos de los temas tratados:

Barudy, J., & Dantagnan, M. (2009). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. Editorial Gedisa.

Capafóns, J., & Sosa, C. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: El respeto interpersonal. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 23(1), 25-34. <https://bit.ly/3e8yU4z>

Connolly, J., & McIsaac, C. (2011). Romantic relationships in adolescence. In M. Underwood & L. Rosen (Eds.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence* (pp. 180-206). Guilford Press.

Espinosa, V., Salinas, J., & Santillán, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un centro de crisis, emergencias y atención al suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>

Expósito, F. (2011). Violencia de género. *Mente y Cerebro*, 48, 20-25.

Gámez-Guadix, M., Borrajo, E., & Calvete, E. (2018). Abuso, control y violencia en la pareja a través de internet y los smartphones: Características, evaluación y prevención. *Papeles del Psicólogo*, 39(3), 218-227.

Hernando-Gómez, A., Maraver-López, P., & Pazos-Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología, 25*(2), 1-19. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.44745>

Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A., & Lozano, R. (2003). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/725/9275315884.pdf>

Lara, L. (2016). Violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y adultos emergentes. In P. Gaspar & O. Arellano (Eds.), *Violencias: Un desafío para el Chile de hoy* (pp. 45-52). RIL Editores.

Lara, L. (2020). Cyber dating abuse: Assessment, prevalence and relationship with offline violence in young Chileans. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(5), 1681-1699. <https://doi.org/10.1177/0265407520907159>

Lara, L. (2021). Prevalencia de actitudes y conductas de violencia en las relaciones de pareja adolescente. In A. Martos Martínez, A. B. Barragán Martín, M. M. Molero Jurado, M. M. Simón Márquez, & J. J. Gázquez Linares (Eds.), *Avances de investigación en salud a lo largo del ciclo vital: Nuevos retos y actualizaciones* (pp. 173-182). Editorial Dykinson.

Lara, L., & Gómez-Urrutia, V. (2021). Development and validation of the Romantic Love Myths Questionnaire. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(21-22), NP12342-NP12359. <https://doi.org/10.1177/0886260519892958>

Lara, L., & Gómez-Urrutia, V. (2022). Development and validation of the Acceptance of Dating Violence Questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships, 39*(4), 1110-1130. <https://doi.org/10.1177/02654075211054154>

Lara, L., & López-Cepero, J. (2021). Psychometric properties of the Dating Violence Questionnaire: Reviewing the evidence in Chilean youths. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(5-6), 2373-2392. <https://doi.org/10.1177/0886260518760612>

Martín, R. (2013). Cómo ayudar a un adolescente que sufre violencia de género. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, 3*(1), 1-30.

Muñoz, M., González, P., Fernández, L., Sebastián, J., Peña, M. E., & Perol, O. (2010). *Validación de un programa de prevención de la violencia en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes*. Instituto de la Mujer.

Palenciano, P., & Larreynaga, I. (2017). *Si es amor no duele*. Editorial Alfaguara.

Paz Rodríguez, J. I., y Fernández Zurbarán, P. (2015). *Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de género*. Instituto Andaluz de la Mujer.

Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu*, 9(1), 53-86. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>

Rodríguez-Domínguez, C., Durán, M., & Martínez-Pecino, R. (2018). Ciberagresores en el noviazgo adolescente y su relación con la violencia psicológica, el sexismo y los celos. *Health and Addictions*, 18(1), 17-27. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i1.329>

Rubio-Garay, F., Carrasco, M., Amor, P., & López-González, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: Una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25, 47-56. <https://doi.org/10.1016/j.apj.2015.01.001>

Sánchez, L. (2017). *Guía para madres y padres que se preocupan por la violencia de género*. Dirección General de Igualdad entre Mujeres y Hombres.

# Información sobre las autoras

Esta guía ha sido desarrollada por tres psicólogas, cada una de nosotras ha aportado su experiencia y conocimientos en la elaboración de este documento, que corresponde a un producto del proyecto de investigación titulado *Prevención de la violencia en las relaciones de pareja adolescente: Nuevas tecnologías de la comunicación y creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia* (ANID/CONICYT Fondecyt Regular 1210959), cuyo equipo está dirigido por la doctora Laura Lara.

## Dra. Laura Lara

Licenciada en Psicología, máster en Intervención y Mediación Familiar, y doctora en Psicología por la Universidad de Sevilla (España). Es docente e investigadora universitaria, con amplia experiencia en el estudio de la adolescencia y la juventud, y cuenta con diversas publicaciones en el área de las relaciones de pareja. Esta guía es fruto de uno de los proyectos de investigación que dirige, centrado en la prevención de la violencia en las relaciones de pareja adolescente.

## **Lesliee Providell**

Licenciada en Psicología por la Universidad Católica del Maule (Chile). Posee una vasta experiencia en el desarrollo de proyectos de investigación y ha colaborado en diversas investigaciones con la Dra. Laura Lara. También ha trabajado en una fundación dedicada al ámbito social, centrada en la intervención juvenil.

## **Denise Mora**

Licenciada en Psicología y magíster en Psicología Social, mención Gestión y Desarrollo de Organizaciones Saludables por la Universidad de Talca (Chile). Diplomada en Gestión de Convivencia Escolar por la Universidad Autónoma de Chile y en Intervenciones Psicológicas Efectivas en Salud Mental por la Universidad del Bío-Bío (Chile). Tiene amplia experiencia en docencia universitaria y atención clínica infanto-juvenil.

## Nota

El público objetivo de este libro son adultos responsables que están al cuidado de hijos o hijas jóvenes, especialmente adolescentes. Si bien a lo largo del texto nos referimos principalmente a padres y madres para simplificar el lenguaje, esta guía está destinada a cualquier persona que esté a cargo de un o una adolescente (abuelos, abuelas, tíos, tías, tutores legales, etc.). Creemos que cualquier adulto significativo en la vida del adolescente, independientemente de si es su cuidador o cuidadora principal, también puede beneficiarse de esta orientación.

Es importante destacar que los temas tratados en esta guía, incluidas las dinámicas de poder y la violencia en las relaciones de pareja, no se limitan a las relaciones heterosexuales. Las relaciones del mismo sexo o de otras diversidades de género también pueden verse afectadas por patrones de control, violencia o coerción, y es igualmente necesario abordarlos desde una perspectiva de respeto y apoyo. Esta guía está diseñada para ayudar a las familias a reconocer y actuar frente a cualquier tipo de violencia en relaciones de adolescentes, independientemente de su orientación sexual o identidad de género.

Hemos intentado presentar el conocimiento científico de una forma accesible y amena, evitando tecnicismos excesivos o sobrecargar el texto con referencias teóricas. Además, hemos optado por una redacción directa, ilustrando los conceptos mediante ejemplos basados en casos reales, los cuales han sido modificados y simplificados para poder incluirlos en esta guía.

Finalmente, esta guía ha sido desarrollada principalmente para familias chilenas, por lo que incluye términos, expresiones y situaciones con una carga cultural local. Sin embargo, el contenido puede ser útil para familias de otros contextos. Si estás leyendo esta guía desde otro país, es posible que algunas palabras te resulten inusuales. Por ejemplo, en Chile, los y las jóvenes utilizan el término «pololeo» para referirse a sus relaciones de pareja.



Acompañar a hijas e hijos adolescentes en sus primeras relaciones de pareja no siempre es fácil. Muchas veces, como madres, padres o personas cuidadoras, nos preguntamos cómo abordar ciertos temas, cuándo intervenir y cómo orientar sin imponernos. Sabemos que el amor en la adolescencia puede vivirse con intensidad, dudas y aprendizajes... y también con riesgos.

Esta guía surge como una herramienta para apoyar ese acompañamiento desde el respeto, la escucha y la evidencia científica. Ofrece ideas, recursos y preguntas clave para ayudar a identificar señales, fomentar vínculos sanos y prevenir situaciones de violencia. Todo ello en un lenguaje cercano, directo y accesible.

Porque no se trata de controlar, sino de estar presentes. De aprender juntas y juntos a promover relaciones basadas en el buen trato, la libertad y el cuidado mutuo.