

RELACIONES DE PAREJA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO

**RELACIONES DE PAREJA EN
ADOLESCENTES Y JÓVENES**

**PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE
GÉNERO**

ÍNDICE

- 1. Qué es la violencia de género**
- 2. Por qué es importante saber detectarla desde el principio**
- 3. Qué factores influyen en la violencia de género**
- 4. Señales de alarma en una relación de pareja**
- 5. El ciclo de la violencia**
- 6. Relaciones de pareja sanas y positivas**
- 7. Qué hacer ante la violencia de género**
- 8. Bibliografía y enlaces**

1

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

«(...) todo acto de violencia basado en el género que tiene como resultado posible o real un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en la vida pública o en la vida privada» (Asamblea General de la ONU. Resolución 48/104, 20 de diciembre de 1993).

2

¿Por qué es importante que las chicas y los chicos sepan detectar las primeras señales de la violencia de género?

- **1. PORQUE** en la adolescencia y primera juventud se establecen estilos de relación que pueden convertirse en patrones de conducta en la vida adulta. Muchas de las historias de violencia de género comenzaron en el noviazgo
- **2. PORQUE** la violencia de género puede afectar al desarrollo de la personalidad de adolescentes y jóvenes y tener consecuencias como:
 - la depresión
 - el abuso de alcohol y otras drogas
 - las relaciones sexuales no seguras
 - el fracaso en los estudios
- **3. PORQUE** Las personas adolescentes y muy jóvenes tienden a tolerar determinadas relaciones abusivas por desconocimiento, por interpretación errónea y porque tienen creencias distorsionadas en torno al amor y a las relaciones de pareja
- **4. PORQUE** todas y todos tenemos derecho a una vida feliz y a unas relaciones de pareja satisfactorias para ambos. Desde el principio.

Podemos pensar que la violencia de género afecta solo a las personas adultas que están casadas o viven en pareja. Sin embargo, las estadísticas confirman que también está presente en las relaciones de pareja de los y las jóvenes

PAÍS VASCO 2011		
Edad	Víctima	Agresor
Menos de 18 años	6,1%	2,7%
Entre 18 y 30 años	28,6%	24,3%
Total	34,7%	27%

Datos de la Dirección de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género. Departamento de Interior del Gobierno Vasco

3

¿**Qué factores** influyen en la violencia de género?

- A) Las diferencias en la educación de chicas y chicos
- B) Las ideas sobre el Amor Romántico
- C) Contenidos audiovisuales que alimentan una visión distorsionada de las relaciones de pareja
- D) La falta de educación sobre relaciones sentimentales

A) Las diferencias en la educación de chicas y chicos

- Los mecanismos socio-culturales continúan transmitiendo modelos masculinos y femeninos y modelos amorosos que facilitan la violencia contra las mujeres jóvenes. Los estereotipos sociales condicionan las relaciones.
- La socialización de las chicas todavía gira en torno al descubrimiento de las necesidades de los otros, creyendo que en la medida que atiendan lo que los otros necesitan, va a tener garantizado su amor. El miedo a perder el amor actúa como freno a su propia autoafirmación y establece un vínculo de dependencia emocional que aumenta su riesgo como víctima potencial
- Las relaciones de apoyo más importantes en estas edades son los amigos y amigas, que también pueden tener las ideas igualmente distorsionadas
- Las personas adolescentes y muy jóvenes tienen dificultades para identificar las formas más sutiles de maltrato, que son las más frecuentes, y sus límites. Existe muy poca educación sobre las relaciones de pareja.

B) Las ideas sobre el Amor Romántico

¿QUÉ PENSAMOS SOBRE EL AMOR?

- **El amor es una construcción cultural y cada época ha desarrollado una concepción diferente del amor, la pareja y la sexualidad**
- **El mito del amor romántico** alimenta una visión desigual de las relaciones de pareja y contribuye a la subordinación de las chicas. A continuación se presentan las ideas más características en torno a este mito, como elemento de reflexión y búsqueda de alternativas:

LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Ideas más características del Amor Romántico:

- **Entrega total a la otra persona**
- **Hacer de la otra persona lo único y fundamental de la existencia**
- **Vivir experiencias muy intensas de felicidad o sufrimiento**
- **Depender de la otra persona y adaptarse a ella, postergando lo propio**
- **Perdonar y justificarlo todo en nombre del amor**
- **Consagrarse al bienestar de la otra persona**
- **Pensar que es imposible amar con esa intensidad**
- **Sentir que nada vale tanto como esa relación**
- **Desesperar ante la sola idea de que la persona se vaya**
- **Pensar todo el tiempo en la otra persona, hasta el punto de no poder trabajar, estudiar, comer, dormir o prestar atención a otras personas, percibidas como menos importantes**
- **Vivir solo para el momento del encuentro**
- **Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o amor de la otra persona**
- **Idealizar a la otra persona, no aceptando que pueda tener algún defecto**
- **Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona**
- **Tener anhelos de ayudar y apoyar a la otra persona sin esperar reciprocidad ni gratitud**
- **Hacer todo junto a la otra persona**

- **LA IDEA DEL AMOR ROMÁNTICO ES UNA MANERA DE VER EL AMOR QUE CREA EXPECTATIVAS EXAGERADAS Y PROVOCA SUFRIMIENTO CUANDO EL MITO ES DESMONTADO POR LA REALIDAD**
- **EL AMOR PUEDE ACABARSE Y NO SER VIVIDO COMO UN FRACASO O UNA FRUSTACIÓN INTOLERABLE**

C) CONTENIDOS AUDIOVISUALES

Cine, televisión, canciones, video- juegos, Internet y publicidad, alimentan la idea del amor romántico, convenciéndonos de que las relaciones que no tienen esas características, no son verdadero amor.

D) Falta de educación sobre relaciones sentimentales

- **AMAR Y SER AMADO/A ES NATURAL, PERO NADIE NOS ENSEÑA CÓMO DEBE SER UNA RELACIÓN**
- **APRENDEMOS OBSERVANDO NUESTRO ENTORNO: CÓMO SE RELACIONAN NUESTROS PADRES, LAS AMIGAS Y AMIGOS CON SUS PAREJAS, LAS RELACIONES QUE VEMOS EN LA TELEVISIÓN, ETC...**
- **EN LA ADOLESCENCIA Y LA PRIMERA JUVENTUD, ESTAMOS APRENDIENDO CÓMO RELACIONARNOS SENTIMENTALMENTE...**

Lo importante es aprender a tener relaciones:

**SANAS
RESPETUOSAS
CARIÑOSAS
ALEGRES**

...en las que poder crecer como mujer, como hombre y siempre como SER HUMANO

Y descartar las relaciones:

**DAÑINAS
VIOLENTAS
TRISTES
MONÓTONAS**

4

SEÑALES DE ALARMA DE UNA RELACION DE PAREJA VIOLENTA

Hay que tener en cuenta que una persona no se vuelve violenta de la noche a la mañana. Existen actitudes que son síntomas y que, una vez detectados, pueden evitar situaciones de riesgo o uniones con mayor grado de compromiso.

Señales de alarma en el agresor

- **Intenta reiteradamente controlar la conducta de su pareja**
- **Se muestra posesivo con la pareja**
- **Es extremadamente celoso**
- **Aísla a la pareja de familiares y amigos**
- **Muestra conductas humillantes o actos de crueldad hacia la víctima**
- **Recurre a las amenazas o a la intimidación como medio de control**
- **Presiona a su pareja para mantener relaciones sexuales**
- **Culpa a la víctima de los problemas de la pareja**
- **Minimiza la gravedad de las conductas de abuso**
- **Tiene cambios de humor imprevisibles o accesos de ira intensos, sobre todo cuando se le ponen límites**
- **Su autoestima es muy baja**
- **Tiene un estilo de comportamiento violento en general**
- **Justifica la violencia como una forma de resolver conflictos**
- **Se muestra agresivo verbalmente**
- **Responsabiliza a otras personas por sus problemas o dificultades**
- **Manifiesta creencias y actitudes sobre la subordinación de la mujer al hombre**
- **Cuenta con una historia de violencia con parejas anteriores**
- **Tiene un consumo abusivo de alcohol y drogas**

Señales de alarma en la víctima

- Tiene cambios en el estado de humor que antes no tenía
- Muestra actualmente una baja autoestima
- Se siente rara, con problemas de sueño, nerviosismo, dolores de cabeza, etc...
- Se muestra confusa e indecisa respecto a la relación de pareja
- Experimenta sentimientos de soledad
- Se aísla de amigos y familiares o carece de apoyo social
- Miente u oculta a sus padres o amigos conductas abusivas de su pareja
- Muestra señales físicas de lesiones. Marcas, cicatrices, moratones o rasguños
- Le cuesta concentrarse en el estudio o en el trabajo
- Tiene conciencia de peligrosidad y temor sobre nuevos episodios de violencia
- Ha sufrido violencia en relaciones de pareja anteriores
- Tiene un consumo abusivo de alcohol y drogas

Ante las señales de alarma, lo más recomendable es ROMPER con esa pareja

Sin embargo, existen algunas IDEAS EQUIVOCADAS a las que suelen agarrarse las personas para no romper con una pareja que les trata mal:

- **Sólo puedo ser feliz y contar con cariño en mi vida si tengo una pareja**
- **Una persona puede quererme y, al mismo tiempo, hacerme sufrir o tratarme mal**
- **Los celos de mi pareja son una señal de que me quiere y de que le importo mucho**
- **Si mi pareja tiene atractivo sexual y/o reconocimiento social, voy a ser feliz con ella**
- **Si le quiero puedo pasar por alto ciertas conductas controladoras (móvil, ropa, salidas, etc...), enfados injustificados o comportamientos vejatorios (gritos, humillaciones, etc...)**
- **Cuando vivamos juntos, dejará de ser celoso y le ayudaré a dejar el alcohol y las drogas**
- **Algún día cambiará, porque, en el fondo, es buena persona**
- **La fuerza del amor lo puede todo. El es el amor de mi vida. A pesar de todo, lo quiero y me quiere.**

5

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

- **El ciclo de la violencia** hace que parezca que el agresor va a cambiar, pero en realidad este ciclo se sucede una y otra vez, haciendo que el paso de una etapa a la siguiente sea cada vez más rápido y que aumente el grado de violencia en cada fase. La fase de “Arrepentimiento” cada vez dura menos y las de menosprecio, control, agresividad.... cada vez duran más
- En la fase de “Arrepentimiento” parece que todo lo malo ya pasó y que la pareja vuelve a ser cariñoso, romántico..... O a veces ni siquiera llega a mostrarse tan positivo, pero al menos parece que vuelve a tratar a la chica con más respeto.
- Esta “**montaña rusa emocional**” de”A veces me trata mal sin motivo”
“Hoy, sin embargo, estaba encantador”
“Ya vuelve a las andadas, y esta vez ¡sí que se ha pasado!”
“Cuando menos me lo espero, reacciona de una forma que...”

ES TREMENDAMENTE DAÑINA A NIVEL PSICOLÓGICO, IMPIDE CONCENTRARSE EN OTRAS COSAS Y HACE ESTAR SIEMPRE PENDIENTES DE LA RELACIÓN, PORQUE RESULTA IMPREDECIBLE

El ciclo de la violencia

2. Etapa de Estallido de Violencia

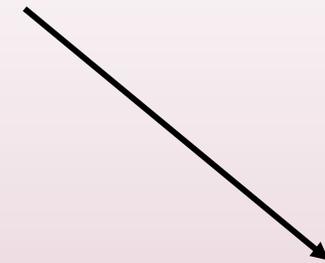
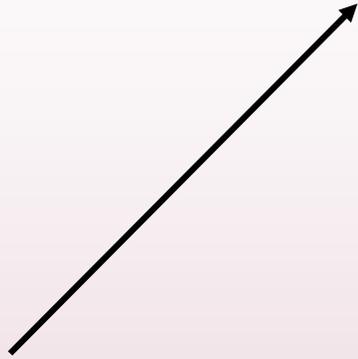
-Se manifiestan incidentes con todo tipo de agresiones, gritos, golpes, rotura de objetos, insultos y amenazas

1. Etapa de Acumulación de Tensión

-Insultos, reproches, escenas de celos y control, silencios prolongados, burlas, malestar constante y en aumento

3. Etapa de Arrepentimiento

-Expresiones de perdón, promesas de cambio, interés sexual, regalos y "tranquilidad"



6

RELACIONES DE PAREJA SANAS Y POSITIVAS

¿Cómo saber si mi relación de pareja es sana y positiva?

Puedo tener otros problemas, pero desde luego mi pareja NO es uno de mis problemas. Ya que pienso en mi pareja y me siento:

- **¡ BIEN !**
- **CONTENTA**
- **ILUSIONADA**
- **CON PROYECTOS JUNTOS**
- **CON CONFIANZA PARA CONTARLE MIS PREOCUPACIONES O CUALQUIER COSA QUE ME PASE**
- **SEGURA DE QUE SU REACCIÓN, AUNQUE PUEDA SER CRÍTICA, NUNCA SERÁ AGRESIVA**

Señales de bienestar en la relación de pareja

- **Me respeta y apoya mis decisiones, incluidas las relacionadas con el sexo**
- **No me aísla de mis amigas y amigos**
- **Aunque nos gusta estar solos, compartimos muchos momentos con otras personas**
- **Me anima a superar dificultades. Aunque es mi chico, sobre todo es mi mejor amigo.**

AHORA BIEN,

**¿TRATO YO A MI PAREJA COMO ME
GUSTA QUE MI PAREJA ME TRATE A MÍ?**

**Porque..., para que haya equilibrio en una
relación, ambos deben trabajar por ella.**

7

¿QUÉ HACER ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

- **Si ves que tienes un problema de violencia en tu relación, debes contárselo a una persona adulta con quien tengas confianza. LO PEOR ES QUEDARTE AISLADA CON TU PROBLEMA. ESTO SOLO AUMENTA EL RIESGO.**
- **NO HAGAS CASO A LAS PERSONAS QUE TE DIGAN QUE AGUANTE.**
- **TÚ ERES CAPAZ DE SUPERAR OBSTÁCULOS. ¡CONFÍA EN TI MISMA Y EN LAS PERSONAS QUE PUEDEN AYUDARTE!**

¿QUÉ HACER ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

En estos lugares y teléfonos encontrarás ayuda y orientación:

- Teléfono de la Dirección de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género del Gobierno Vasco.

Funciona 24 horas al día y 365 días al año. No deja rastro en la factura del teléfono. Es gratuito. Es confidencial:

900 840 111

- Servicios Sociales de Irun. Plaza Urdanibia s/n IRUN

Teléfono 010. Llamada gratuita desde Irun. Correo electrónico: bienestarsocial@irun.org

8

BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES SOBRE RECURSOS EDUCATIVOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO CON ADOLESCENTES Y JÓVENES

Castellano:

• www.educacionenvalores.org

• www.gobiernodecanarias.org/icmujer/ Material para trabajar con las letras de las canciones. “¡sin machismo sí! pásalo”.

• No te líes con los chicos malos- Guía NO sexista dirigida a chicas- Autora: M^a José Urruzola

Euskeraz:

• www.educandoenigualdad.com

• www.beldurbarik.org

