

Relaciones sanas

Guía para la prevención
de la violencia
en las relaciones
de pareja joven

Laura Lara
Leslie Providell
Paloma Labra



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD

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

Laura Lara
Lesliee Providell
Paloma Labra

Primera edición: julio, 2020
Santiago, Chile
Centro de Comunicación de las Ciencias
<http://ciencias.uautonoma.cl>

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

Dirección editorial
Isidora Sesnic Humeres

Corrección de textos
Gonzalo Muñoz Bravo

Diseño y diagramación
Antonia Sabatini Schiappacasse

Ilustraciones portada e interior
Francisco Javier Olea

ISBN versión impresa:
ISBN versión digital: 978-956-8454-75-3
Registro de propiedad intelectual: 2020-A-5169



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.



MÁS UNIVERSIDAD



Centro de Comunicación
de las Ciencias

Universidad Autónoma de Chile

Índice

Presentación	5
Las relaciones sanas	8
¿Cómo es este periodo que los adultos llaman adolescencia?	9
¿Cómo mantener una relación sana?	11
Relaciones consolidadas	22
Los mitos de amor	24
A veces, ideas de las que no somos conscientes nos juegan malas pasadas	25
La violencia en las relaciones	32
¿Cuándo hablamos de violencia en una relación amorosa?	33
Violencia a través de las nuevas tecnologías de la comunicación	38
¿Por qué a veces no logramos salir de una relación violenta?	42
¿Cómo terminar una relación?	48
¿Cómo salir de una relación violenta?	49
¿Y si soy yo quien ejerce violencia?	54
¿Cómo afrontar una ruptura de pareja?	56
Despedida	64
Agradecimientos	67
Bibliografía consultada	68

Presentación

Si estás leyendo estas líneas es porque puede que tengas algunas inquietudes sobre las relaciones de pareja. ¡No te preocupes! Todos y todas las tenemos, nadie nos enseña realmente cómo debemos actuar en una relación de pareja, pese a ser de los temas más relevantes de nuestra vida. Esta breve guía tampoco va a resolver todas tus preguntas; como en todos los aspectos relacionados con el comportamiento humano, no existe una receta mágica que pueda aplicarse a todas las personas y situaciones. Sin embargo, siendo conscientes de las limitaciones que este reto plantea, esperamos que la información que te entregaremos pueda serte de ayuda para resolver algunas de las dudas que tengas sobre las relaciones.

Esta guía está pensada para servir de apoyo a jóvenes y, aunque puede que en este momento no le veas utilidad para tu caso concreto, es posible que te sirva a futuro o incluso para ayudar a algún amigo, amiga o familiar que esté pasando por una mala situación en su relación.

Todos tenemos una historia que contar, ya sea buena o mala, con o sin violencia, con o sin amor, con alegrías o sufrimiento; siempre habrá algo sobre lo que conversar, lo importante es que te tomes el tiempo para dialogar con otros y otras respecto a lo que te está pasando.

Ya te estarás preguntando qué vas a encontrar en estas páginas. De forma breve, tratare-

mos de dejar claros algunos conceptos como qué debería estar presente en una relación sana y qué no, ya sea de andantes, pololos/as, novios/as o como se le diga hoy en día. De esta forma, la idea es proporcionarte algunos consejos para afrontar situaciones de tu vida cotidiana en el área de las relaciones de pareja en las que quizás no tengas muy claro cómo actuar como, por ejemplo, si sabes que tu amiga, al terminar, quiere subir todas las fotos íntimas que se ha sacado con su ex como una forma de venganza porque realmente no quería terminar con él. A lo largo de esta guía presentaremos casos de la vida real, incluyendo anécdotas por las cuales nosotras mismas hemos pasado y esperamos te puedan ser de ayuda.

Dado que algunas de las historias están basadas en hechos reales, debes ser consciente de que quizás en más de un caso te sentirás identificado o identificada. Es importante que, si crees que alguna de estas situaciones se asemeja a tu relación, no dudes en pedir ayuda. Puede ser, también, que conozcas la historia de alguien cercano, ya sea familiar, amigo, amiga o incluso algún conocido o conocida que te dé la sensación de que necesita ayuda. Es importante tener en cuenta que si la persona no quiere (o piense que no puede) asumir lo que le está pasando, no es una buena idea obligarla a hacer algo, ya que si te metes y la presionas solo harás que se aleje de ti e incluso que se aferre más a la persona que la trata mal. Por ejemplo, es muy probable que cuando algún adulto te dice que no hagas determinada cosa, tú la realices igual, no necesariamente porque quieras llevarle la contraria, sino más bien porque, en general, tendemos a aferrarnos a lo que nosotros creemos con el fin de reafirmar o demostrar que no estamos equivocados. Lo ideal es que puedas encontrar la forma de apoyar sin generar que la otra persona tome distancia.

Esta última frase puede que te suene un poco cliché, pero para que nos podamos entender te contaré la siguiente historia:

Cuando estaba en la media tenía una amiga que llevaba años de relación y siempre nos contaba que su pololo la hacía quedar en ridículo frente a otros o incluso le prohibía juntarse con nosotras (las que éramos sus amigas). Muchas veces le dijimos que él no era un buen chico y que debía terminar. Sin embargo, ella se sentía atacada y pensaba que en realidad no la entendíamos y que era fácil para nosotras decirle lo que debía hacer.

Es evidente que nuestra forma de actuar no fue la más acertada en aquel momento, más aún siendo sus amigas. ¡Todo lo contrario! Le intentamos imponer lo que nosotras creíamos. Con el tiempo consideramos que habría sido mejor haberle preguntado: ¿Cómo te sientes cuando él te ignora?, ¿qué te pasa cuando él te hace quedar en ridículo?, ¿estás de acuerdo con que él te diga con quién puedes o no puedes juntarte? Está claro que no éramos terapeutas, pero quizás a partir de una conversación empática se podría haber generado un espacio de confianza para apoyarla y guiarla en el difícil proceso de atreverse a pedir ayuda a algún especialista o, incluso, a un adulto que le pudiera brindar ese apoyo que nosotras como jóvenes no le podíamos dar. Tampoco fue sano para nosotras habernos quedado con la carga emocional de no haber hecho nada por ella; al fin y al cabo, todas éramos jóvenes en proceso de desarrollo.

Las Relaciones Sanas

¿Cómo es este periodo que los adultos llaman adolescencia?

La adolescencia es un período de vida maravilloso, pero que a veces nos hace sentir desconcertados debido a los cambios físicos, sexuales, psicológicos y sociales que conlleva. Durante esta etapa nos encontramos en el proceso de transición de la niñez a la edad adulta, donde constantemente intentamos buscar y encontrar nuestra propia identidad por medio de referentes, que suelen ser nuestros pares. Por esto debes tener presente que a veces hacemos cosas por necesidad de pertenencia y reconocimiento por parte de nuestro grupo de amigos o amigas, para así sentirnos parte de algo, pero debemos pararnos a pensar si es esto lo que realmente nosotros o nosotras queremos.

Quizás has escuchado que existen distintas edades para definir el periodo de adolescencia. Si bien no existe un consenso absoluto, este suele abarcar desde los 12 a los 18 años.

Cuando entramos en la adolescencia, el tema de las relaciones amorosas comienza a tomar gran relevancia en nuestras vidas. En esta etapa comenzamos a explorar sentimientos que quizás antes no habíamos tenido, pero que a partir de este momento se convertirán en

habituales. Por ejemplo, el necesitar una mayor cercanía emocional con la persona que nos atrae o nos gusta; el esperar sentirnos en confianza, comprendidos y comprendidas y al mismo tiempo que la otra persona respete nuestras ideas, opiniones, gustos, hábitos y costumbres; pero, por sobre todas las cosas, que nuestro sentimiento sea correspondido o mutuo hacia la persona que nos gusta o queremos.

A continuación, hablaremos de los pilares o elementos fundamentales dentro de una relación de pareja sana, entendiendo que el término «pareja», en este contexto, lo estamos utilizando para referirnos a andantes, pololos/as, novios/as o como se le llame hoy en día a cualquier relación amorosa que mantengan independientemente de su grado de formalidad. Eso sí, debemos tener claro que todas apuntan al vínculo por medio del cual se comparten pensamientos y sentimientos íntimos.

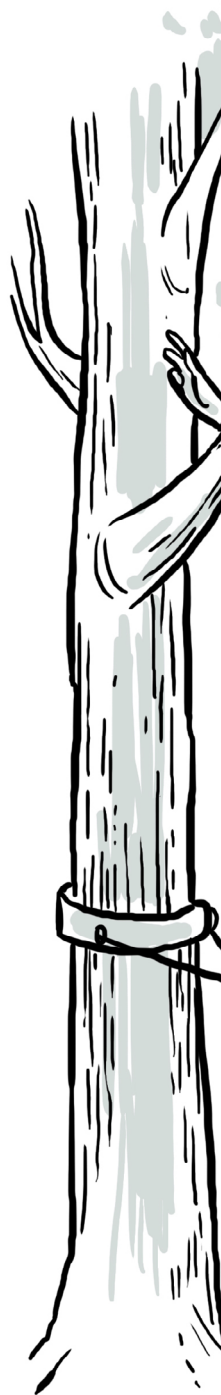
¿Cómo mantener una relación de pareja sana?

Es muy difícil darte la receta de lo que es una relación del tipo amorosa sana. Cada relación es diferente, sin embargo, existen cosas que comparten, lo que nos indica que, de alguna u otra manera, estamos yendo por un buen camino. La gente suele tener distintos conceptos de relaciones amorosas sanas; no obstante, existen expertas y expertos que se dedican a analizar el comportamiento de las personas y en lo que todos y todas coinciden sin ningún tipo de cuestionamiento es que en ellas no caben los actos abusivos y violentos. Estos y estas especialistas llevan años trabajando en diferentes temáticas como las que te describimos por medio de estas palabras ¡No habrás creído que todo lo conversado se nos ocurrió a nosotras y te lo estamos contando a ti! Por supuesto que no es así y, en el apartado de bibliografía, puedes revisar las fuentes que hemos consultado.

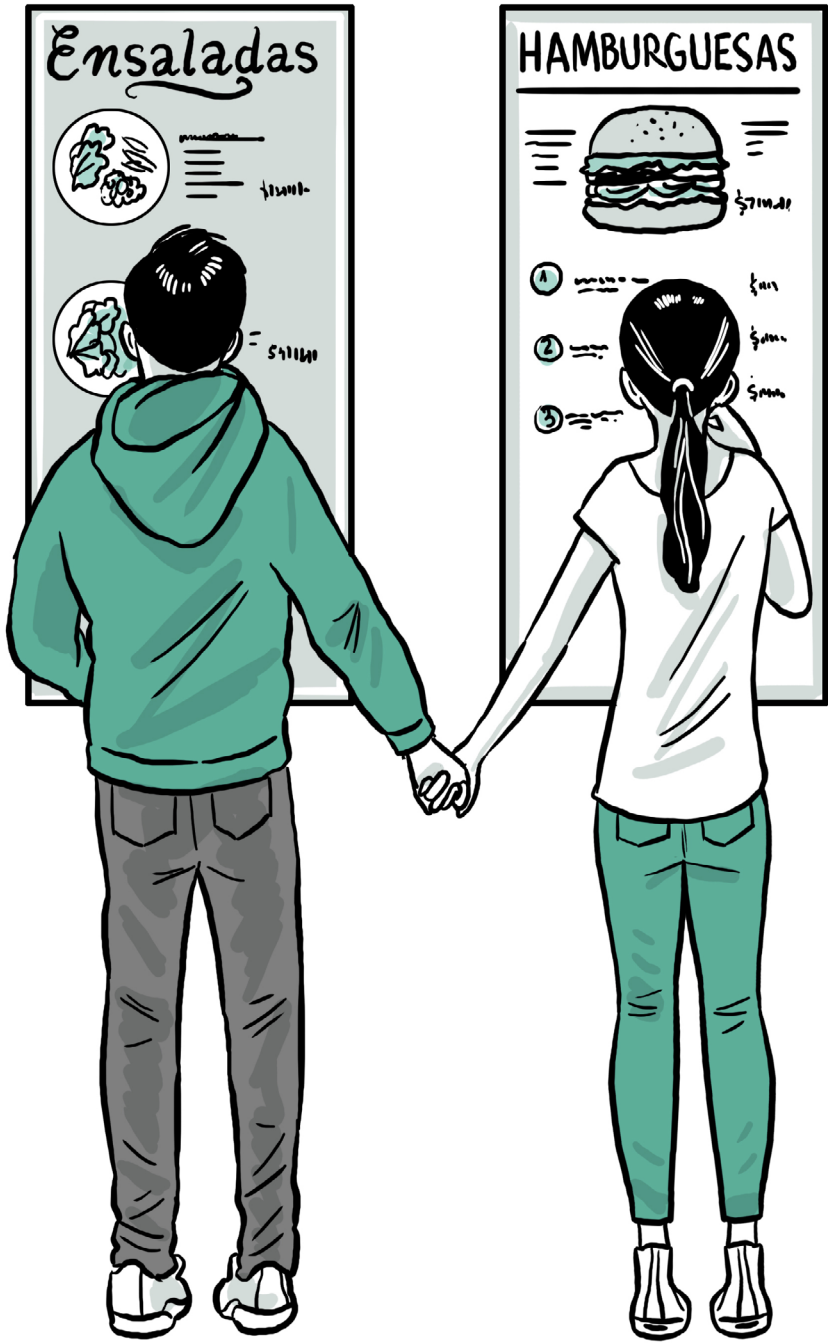
Ahora que tenemos todo más claro, comencemos a hablar de lo que debería componer una relación. Para no abrumarte, hemos destacado algunas de las ideas que creemos pueden ser más explicativas.

Somos un equipo y trabajamos como tal

- * Poder expresar los propios sentimientos, así como considerar los sentimientos de la pareja. Es importante la confianza que se crea en la relación, no debes temer expresar de buena forma lo que sientes. Por ejemplo, si uno está enojado o enojada con el otro, la idea es poder expresarlo de una buena forma. De lo contrario, si usamos los gritos o la indiferencia cuando queremos expresarnos, o nos reímos y ridiculizamos, no resolveremos nuestros conflictos.
- * Las decisiones asociadas a la relación deben ser tomadas de mutuo acuerdo, no por medio de una imposición. Por ejemplo, estas decisiones pueden ser tan simples como decidir qué harán este fin de semana; lo importante no es lo que hagan, sino que ambos se sientan a gusto y tengan en cuenta las opiniones del otro cuando toman las decisiones.







Ensaladas

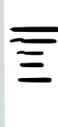


_____ \$1200



_____ = \$1100

HAMBURGUESAS



_____ \$700.00

① _____ \$400

② _____ \$400

③ _____ \$400

Nos respetamos, nos valoramos

- * Si alguno no está de acuerdo con las ideas u opiniones del otro, puede hacérselo saber siempre y cuando no sea con la intención de herir o hacer sentir mal, sino más bien con la idea de potenciar lo mejor de cada uno. Esto además les permitirá ayudarse mutuamente a mantener y fortalecer la autoestima.
- * No hay que olvidar la importancia de tratarse de forma respetuosa tanto cuando están en la intimidad como cuando comparten con otras personas. Esto dice mucho del valor y respeto que se otorgan, dando lugar a que los demás también traten a su pareja con el mismo respeto que se merece.

Confiamos y conversamos

- * Respetar los espacios de cada uno y confiar el uno en el otro. Por ejemplo, si tienes ganas de pasar un tiempo con tus amigos o amigas puedes decirle a tu pareja sin temor a que se sienta mal; o si es fin de semana, saber que ambos pueden salir a solas con sus amigos o amigas y eso no quiere decir que están enojados.
- * Tener conversaciones o discusiones donde ambos exponen lo que piensan o sienten de forma respetuosa. El respeto no solo debe mostrarse a la hora de dirigirte al otro, sino también hacia sus formas de ver y sentir el mundo.

DIS







Ambos debemos disfrutar

- * Realizar actos sexuales como caricias, tocamientos, etc., debe ser por medio de un acuerdo mutuo, donde ambos quieren y desean. El tener relaciones sexuales, incluyendo todo lo que implica dicho acto, debe ser llevado a cabo de forma consensuada, libre de manipulaciones o sentimientos de obligación; ambos deben querer, desear y aceptar cada uno de los actos que se realizan.
- * Demostrarse, en la intimidad, que ambos son importantes, por lo tanto, tienen el mismo derecho a disfrutar del acto sexual como tal. Parte de tener una relación sana es también considerar los sentimientos propios y del otro respecto al sexo (tocamientos, caricias, besos, etc.).

No solo los golpes hacen daño

- * Debemos cuidar a las personas, seres vivos y objetos que para el otro son valiosos o queridos. Ninguna relación sana se constituye de malos tratos, ya sea psicológicos, verbales y menos de agresiones de tipo físicas. Puede que estés pensando que tu pareja nunca te ha maltratado físicamente porque jamás te ha golpeado. Sin embargo, alguna vez se ha enojado y le ha dado una patada a la mascota que amas o ha roto algún objeto alegando que estaba muy enojado o enojada y no se pudo controlar. No es una violencia directa a tu persona, pero sí a algo o alguien a quien quieres. Al fin y al cabo, está usando esa violencia contra terceros con la intención de dañarte a ti o porque sabe que si te lo hiciese directamente sería muy obvio y lo o la dejarías. Si tu relación tiene las características que hemos mencionado en este apartado, seguramente no presentará ningún tipo de violencia, ni física, ni sexual, ni psicológica.



Relaciones consolidadas

Sumado a lo anterior, también nos gustaría poder mostrarte los componentes que hacen referencia a una relación sana, pero de tipo consolidada. Puede que en este momento o etapa de tu vida estés recién comenzando a experimentar tus primeras relaciones amorosas; por lo tanto, es probable que los siguientes elementos que revisaremos no estén presentes en tus relaciones iniciales, pero que poco a poco vayan apareciendo. Además, obviamente, estos son aspectos que no contradicen nada de lo comentado anteriormente, sino todo lo contrario: es necesario que en estas relaciones también se den todos los aspectos que ya comentamos.

A continuación, te presentamos los tres elementos imprescindibles en las relaciones consolidadas que los expertos y expertas coinciden en resaltar: la intimidad, el deseo y el compromiso.

La **intimidad** hace referencia a la sensación que tiene la persona de sentirse comprendida o de comprender al otro dentro de la relación, lo que nos propicia una sensación de apoyo mutuo incondicional; que la pareja estará cuando yo la necesite y yo estaré para ella cuando me necesite. Es decir, que el ser pareja implica también ser amigos o amigas, comunicarnos de forma positiva, así como ser honestos y honestas con el otro u otra y con nosotros o nosotras mismas, siempre con la intención de fomentar el bienestar de la otra persona.

El **deseo** (o pasión) corresponde a la percepción de querer estar con el otro/a, de querer abrazarle, acariciarle, besarle; poder expresar los sentimientos, los gustos y disgustos son parte de la sensación de disfrutar con el otro/a. El deseo también implica la sensación que tenemos de exclusividad en la pareja, donde existen pensamientos y emociones que solo se dirigen a la persona amada. Esto no es lo mismo que la posesión, ya que esta hace referencia a la idea de que el otro/a te pertenece o es de tu propiedad.

El tercer elemento es el **compromiso**, entendido como la disposición a acoplarse al otro/a, donde ambos se hacen cargo de la relación y construyen un proyecto en común, con un objetivo compartido por medio de un acuerdo, donde lo que prevalece es la honestidad, la libertad de expresar y de manifestar lo que siento y me pasa, sin pasar a llevar al otro/a desde una perspectiva de lealtad con mi sentir y el de mi pareja. El compromiso no es sinónimo de esclavitud, ya que cuando nos referimos a compromiso hablamos de confianza y responsabilidades asumidas en pareja. No se trata de hacer todo lo que el otro/a quiera, cuándo y cómo lo desee, sino de llegar a un acuerdo en conjunto sin que ninguno de los integrantes pierda su identidad. Sin duda alguna el compromiso mantiene la estabilidad de la pareja.

Los límites de amor

A veces, ideas de las que no somos conscientes nos juegan malas pasadas

¿Te has parado a pensar en las ideas que tienes en torno al amor? ¿Te suenan las frases «el amor todo lo perdona» o «quien te quiere te aporrea»? ¡Apostamos a que sí! Seguro que más de una vez se las has oído decir a tus familiares o amigos y amigas; claro, porque crecemos escuchándolas y poco a poco las vamos incorporando a nuestra forma de pensar. Esto se debe a que los mitos corresponden a creencias sobre el amor romántico que no son necesariamente respaldadas por la experiencia, pero sí son compartidas por nuestra sociedad y se van transmitiendo de generación en generación. Podría decirse que es la forma en que nuestra sociedad y cultura establecen lo que es el amor romántico. Nuestros propios datos en relación con estos mitos en Chile, al igual que estudios realizados en otros países, indican la existencia de estos entre los y las jóvenes. A continuación te presentamos los diez mitos que los y las jóvenes mantienen en Chile:

Todos tenemos una media naranja

El amor es ciego

Los celos son una prueba de amor

El amor verdadero lo puede todo

Quien te quiere te aporrea

Los que pelean se aman

Quien no te cela, no te ama

Al final, el amor siempre triunfa

Amar es sufrir

El amor lo perdona todo

Entendiendo la importancia que se da a estas creencias es que hemos decidido enseñarte historias sobre algunos de los mitos con los que los y las jóvenes suelen estar más de acuerdo. Esperamos que te sirvan para darte cuenta de cómo los mitos pueden influir negativamente en tus relaciones y así seas consciente de que no necesariamente los tienes que aceptar.

Todos tenemos una media naranja

–¡Amor, tengo que contarte algo! –gritó Patricio al ver su computador.

–¿Qué pasa? –murmuró Constanza al escuchar aquello.

–¡Quedé! ¡quedé! –gritó nuevamente Patricio mirando a su chica.

–¿Dónde, cariño? –preguntó ella pese a saber a lo que se refería.

–En Informática en Valparaíso –respondió con alegría.

–¡Pero, cariño! ¿vas a irte? –dijo con tristeza.

–Amor, te dije que esto podía pasar –contestó con el rostro tenso.

–Lo sé, cariño... pero también dijiste que yo era tu media naranja y que estaríamos siempre juntos... ¿Acaso ya no me quieres?

–No se trata de eso, Constanza...

El amor lo perdona todo

Entre risas entraron a la fiesta y a la distancia Alejandro vio a su pololo conversando con un compañero de curso. Se acercó hasta ellos y ante la mirada incrédula de su pololo, Alejandro gritó muy fuerte:

—¡Llevo buscándote un buen rato!

—Qué raro, Alejandro, he estado todo el rato acá mismo... —respondió su pololo mirándole con cara de sorpresa.

«Mentiroso» —pensó Alejandro—. Y sin darle tiempo a terminar la frase, le lanzó un derechazo en la mejilla que casi lo hizo caer.

En ese instante todos gritaron horrorizados. Luis, desconcertado al ver lo que su amigo había hecho, lo agarró y lo sacó del lugar rápidamente.

Alejandro, con los ojos fuera de sus órbitas por el dolor y la rabia que sentía, gritó:

—¡Maldita sea! ¡¿Qué he hecho?! Otra vez... Yo había prometido controlarme, pero bueno, él me ama de verdad como yo a él.

Además, no fue solo mi culpa... —decía, cuando de pronto Luis lo interrumpió:

—Lo que ha ocurrido está mal, Alejandro, deben pedir ayuda. No puedes reaccionar así cada vez que algo te parece mal. Él siempre te perdona y luego siguen como si nada hubiera pasado.

Te ha dado varias oportunidades y terminas diciendo siempre lo mismo: que entre ustedes el amor es más fuerte y por eso lo puede y perdona todo...

—Lo sé, Luis —asintió Alejandro, mientras le temblaba el cuerpo.

Los celos son una prueba de amor

–¿Te encuentras bien? –preguntó Juan a Sofía mientras se arreglaba para salir de fiesta.

Ella lo miró y no contestó nada. Juan, al ver su cara de enojo y gesto de incomodidad, salió del baño y le dijo:

–Estás molesta porque voy a salir ¿verdad?

–He oído a tus compañeras comentar que irá Natalia también.

Juan asintió y, cuando iba a responder, Sofía se acercó hasta él y le dijo:

–Te prohíbo estrictamente que hables con ella; sé que ya no tienen nada y que ahora estás conmigo, pero prefiero asegurarme y evitar problemas. Después no quiero enterarme por otros que han tenido algún tipo de contacto.

–Sofía –consiguió balbucear con voz triste–, no hablo con ella desde que estamos juntos; era mi mejor amiga y en su momento solo se confundieron las cosas.

–¡Ya estamos! –respondió indignada– Como suelte por mi boquita lo que yo pienso de esa relación, vamos a acabar muy mal.

–Creo que es mejor que me vaya –murmuró Juan acercándose a Sofía para despedirse.

–No olvides lo que te dije –respondió acercándose cariñosamente a él–. Y ya sabes que si me pongo tan celosa es porque te quiero, si no me importara, no estaría ni ahí.

amor ciego sufrir amar celos prueba de amor
aporrea amor verdadero te quiere
unfa perdona todo media naranja
ego sufrir amar celos prueba de amor
amor verdadero te quiere pelean triunfa
dona todo media naranja amor ciego sufrir
amar celos prueba de amor te aporrea
amor verdadero te quiere pelean perdona
media naranja amor ciego sufrir a
los te aporrea amor verdadero te qu
pelean triunfa perdona todo media nara
amor ciego sufrir amar celos prueba
amor te aporrea amor verdadero te qu
pelean triunfa perdona todo amor ciego sufr
amar celos prueba de amor te aporrea
amor verdadero te quiere pelean triunfa
dona todo media naranja amor ciego
los prueba de amor te aporrea amor

pelean
amor
mor
nfa
r
rea
a todo
mar
iere
nja
de
iere
rir
rea
nfa
amar

Si estás leyendo esta parte es porque ya leíste las historias presentadas. Quizás te parecieron divertidas ya que puede ser que las asocies a tu vida cotidiana y sobre todo porque, cuando somos jóvenes, solemos hacer esfuerzos por estar con la persona que queremos. Los mitos cumplen la misma función: están contruidos y respaldados por nuestra sociedad; por lo tanto, influyen en nuestras creencias y actos amorosos. Cuanta más edad tenemos, más sentido nos hacen estas frases y las vamos interiorizando de forma errónea, ya que las relaciones amorosas no son para sufrir sino más bien para disfrutar en conjunto.

La violencia en las relaciones

¿Cuándo hablamos de violencia en una relación amorosa?

La violencia en el pololeo puede ser definida como «una acción o acto violento que puede darse en una situación en particular o de forma continuada en el tiempo, pudiendo ser ejercida por uno o ambos miembros de la relación, con la intención de controlar, dominar o demostrar más poder que el otro». Todas las parejas tienen diferencias y discrepancias. Sin embargo, el tener un conflicto no se asemeja en nada a la violencia o malos tratos, ya que los conflictos se pueden resolver cuando ambas partes se escuchan y son capaces, mediante una negociación, de llegar a un acuerdo en común.

Existen distintos tipos de violencia dentro de las relaciones. A continuación, señalaremos algunas para que puedas reconocerlas e identificarlas.

VIOLENCIA FÍSICA

Incluye todas aquellas conductas que implican hacer uso de la fuerza, ya sea dañando a la pareja directamente (por ejemplo, golpeándola o hiriéndola con objetos) o a cosas que son importantes para ella.

Franco y Marta van a tomar un helado después del colegio. Comienzan a discutir porque Marta está todo el rato pendiente del teléfono y enviando mensajes. Franco le quita el celular y la toma del brazo con firmeza. Ella le pide que la suelte y deje de molestar, pero él la aprieta más fuerte para que no se pueda mover.

VIOLENCIA SEXUAL

Se refiere a todas las conductas que atentan contra la libertad sexual de la pareja, presionándola a tener comportamientos sexuales que no desea. Por ejemplo, forzar a la pareja a desnudarse cuando no quiere.

Carla y José están acostados. Ella le pide que, por favor, utilice preservativo. José se molesta y pregunta: «¿No confías en mí?». Carla le dice: «No se trata de eso, es que yo creo que igual debemos cuidarnos. Mi hermana quedó embarazada tomando pastillas». José insiste: «Cariño, tranquila, si te dije que yo controlo. Si confías en mí, demuéstremelo». Carla responde: «Está bien, no te lo pongas».

Dado que la **VIOLENCIA PSICOLÓGICA** incluye muchos aspectos, a continuación, te presentamos algunos de sus componentes.

Coerción

Conductas explícitas que son realizadas con el objetivo de forzar la voluntad de la pareja como, por ejemplo, amenazar con el suicidio en caso de abandono por parte del otro/a.

Tamara está discutiendo con su polola, Elena, porque no quiere que salga de fiesta ya que no podrá acompañarla. Elena le dice que irá igual porque tiene todo el derecho de salir. Finalmente, Tamara le dice que si sale se acaba la relación.

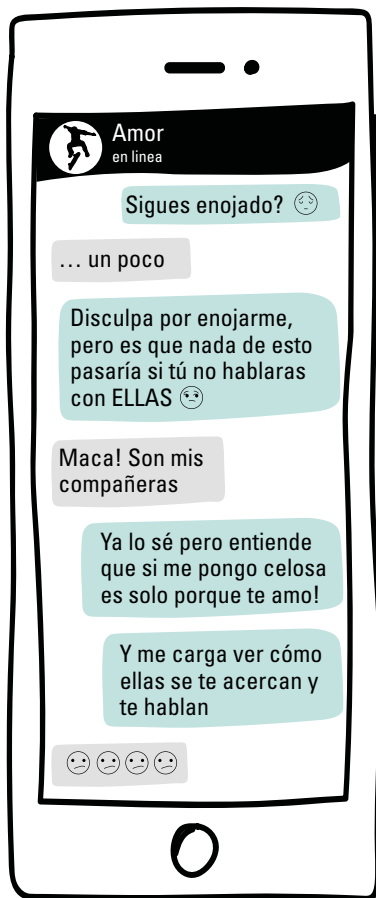
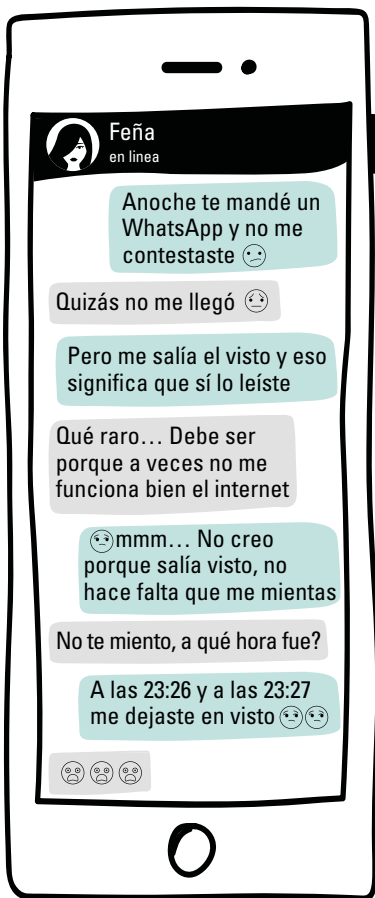
Humillación

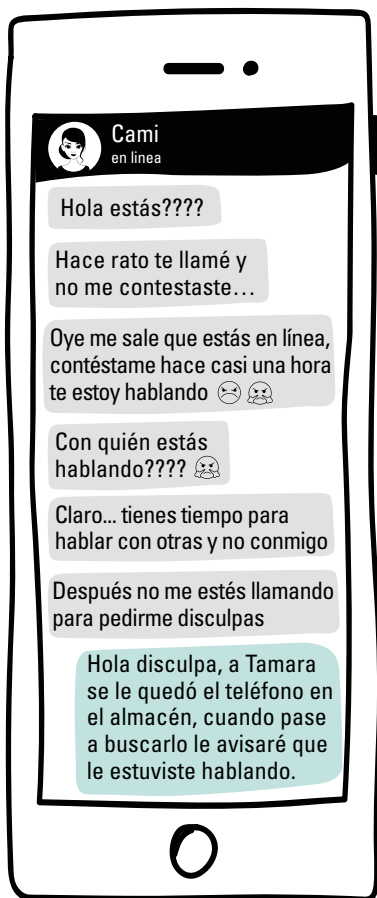
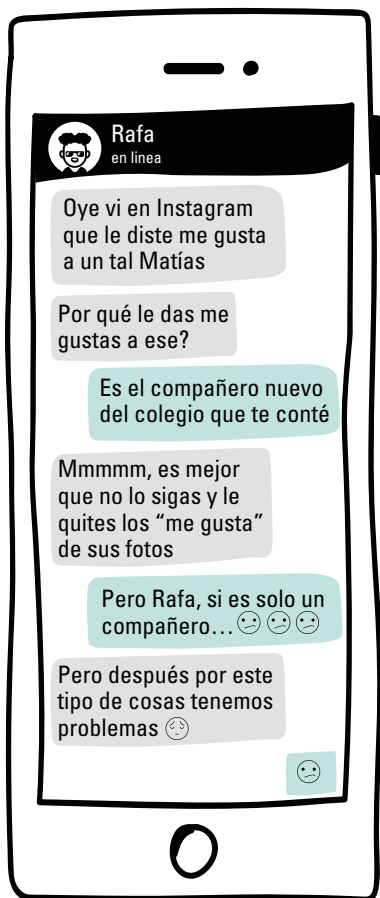
Incluye todos aquellos comportamientos que denigran a la pareja y ocasionan una merma de su autoestima como, por ejemplo, insultarle en presencia de otros/as.

Marcos y su pololo, Juan, comienzan a discutir frente a todos sus amigos. Marcos le dice: «Siempre eres tan estúpido, parece que llegaste tarde a la repartición de cerebros».

Violencia a través de las nuevas tecnologías de la comunicación

No negamos que las nuevas tecnologías de la comunicación han supuesto un avance en muchos aspectos y han dado lugar a repercusiones muy positivas en las relaciones. Poder estar cerca de los seres queridos cuando no podemos hacerlo físicamente –ya sea porque nos separen kilómetros, porque adultos de nuestra familia no nos dejen vernos... o porque nos encontremos en una situación como la originada por el coronavirus este 2020– es algo realmente impresionante. Sin embargo, estas nuevas tecnologías han entrado de lleno en nuestras vidas, generando, en ocasiones, situaciones que antiguamente hubiésemos definido como violentas y que ahora consideramos algo aceptable. Por ejemplo, imagínate tener que perseguir físicamente (escondiéndonos cobardemente por las calles) a nuestra pareja para saber dónde está en cada momento; cualquiera nos diría que somos unos acosadores. Pues bien, ahora podemos hacer lo mismo, de forma constante y sin movernos del sofá, y a nadie le parece mal. Como este, podríamos darte miles de ejemplos, pero hemos pensado que mejor lo veas por ti mismo/a en estas conversaciones de WhatsApp que te mostraremos a continuación. Quizás encuentres un lenguaje algo vulgar, pero la intención es que percibas todo de la forma más realista posible para que las puedas analizar y comparar con situaciones de la vida cotidiana.





¿Qué te pareció lo que acabas de leer?

Probablemente pienses que es algo normal, ya que hoy en día muchos y muchas jóvenes tienen estos tratos con su pareja. Sin embargo, el que muchas personas –incluidos tus amigos y amigas, cercanos o familiares– lo hagan no significa que estemos haciendo lo correcto. Es necesario que te detengas, mires a tu alrededor y saques tus propias conclusiones. Es fundamental saber que todos tenemos el derecho a decir «no puedo» o «no quiero» por los temores o miedos que nos surgen a la hora de tomar ciertas decisiones. Una vez que las tomas, te das cuenta de que el mundo no se detiene, sino todo lo contrario, continúa y siempre se abren nuevos caminos y oportunidades para seguir adelante.

Lo que acabas de leer son distintos tipos de malos tratos o representaciones de la violencia que tienden a ser recurrentes en las parejas. El que algo sea recurrente no es sinónimo de sano o saludable.

¿Por qué a veces no logramos salir de una relación violenta?

Quizás no entiendas cómo una persona puede regresar con su expareja después de haber recibido maltrato, o bien continuar en una relación en la que claramente está sufriendo. No es sencillo comprender las dificultades existentes a la hora de decidir dejar a la persona que consideras «el amor de tu vida». Como ya vimos al hablar de los mitos de amor, a veces aguantamos situaciones que nos hacen daño debido a ideas culturalmente aprendidas sobre lo que es el amor.

Cuando estamos en una relación que nos hace daño, o vemos a algún cercano que está en ella, es difícil entender la dinámica de su funcionamiento. Quizás tienes algún amigo o amiga al que su pareja le trata mal y cada cierto tiempo te pide ayuda porque han terminado y no sabe qué hacer. No es sencillo terminar o dejar de forma definitiva a esa persona que «quieres». A continuación, te mostramos una historia que creemos puede ejemplificar lo que queremos contarte.

Tamara lleva nueve meses pololeando con Esteban. Al principio de la relación todo era extraordinario, Esteban estaba siempre pendiente de ella y Tamara se sentía afortunada de estar junto a él. Con el paso de los meses, las cosas entre ambos comenzaron a cambiar. Esteban empezó a querer que solo saliera con él, aunque él no dejó de salir con sus amigos y amigas. De a poco, las cosas se fueron tornando cada vez más difíciles. Había días en los que Esteban estaba insoportable, ella no le podía decir nada porque se enojaba y terminaban peleando. Un día quedaron de juntarse para ir a la plaza del barrio con unos amigos. Allí pasaron un par de horas todos juntos y cuando llegó la hora de irse, Tamara le preguntó a su pololo qué le sucedía, ya que una vez más parecía molesto o enojado. Él se acercó hasta ella y comenzó a decirle que siempre andaba diciendo puras tonterías

a sus amigos, que parecía tonta, que solo abría la boca para decir estupideces. La conversación comenzó a subir de tono, acabaron gritándose y mandándose a la mierda. Pasaron días en los que no se hablaron ni dirigieron la palabra, hasta que, tras dos semanas, Esteban le pidió que conversaran para aclarar la situación. «Sé que se me pasó la mano, lo siento, no quería ofenderte ni tratarte mal; es que me molesta que mis amigos piensen que solo te quiero por el físico, cuando tú eres mucho más. Por eso me enoja a veces cuando dices tonteras, pero en verdad es todo lo contrario. Perdóname, amor». Finalmente, ella lo perdonó y volvieron a estar juntos como antes. No, en realidad, mejor que antes, pero esto duró solo un par de semanas ya que siempre pasaba algo que les hacía volver a lo mismo e iban tejiendo una «telaraña».

Lo que acabas de leer es lo que en psicología llamamos el **«ciclo de la violencia»**. Como vimos, los mitos hacen su parte dentro de estas dinámicas. La gente cree que el amor lo perdona todo, que superarán este tipo de situaciones demostrándose a sí mismos y al mundo que el amor lo puede todo, sin importar el dolor que les cause. **Es como estar atrapados en una telaraña.** Usamos este término porque cuando una pareja se encuentra en este ciclo es como si su relación estuviera construida como una telaraña de la que no encuentran salida. Sin embargo, pese a que puede ser difícil llegar hasta ella, siempre la hay. **Este tipo de situaciones no necesariamente se rige por un orden sistemático o cronológico, muchas veces las parejas se tratan mal o tienen algún episodio de violencia donde terminan peleando, gritándose, incluso golpeándose, para después dejarse de hablar, hasta que alguno de los dos regresa, pide perdón y todo vuelve a la normalidad.** En ocasiones, incluso se crean la ilusión de que están mejor que antes, dado que tras una etapa de alta tensión de repente todo es maravilloso (algunos expertos y expertas la

denominan «fase luna de miel», haciendo alusión a lo bonito que todo parece).

Cuando decimos que no necesariamente las cosas pasan de forma sistemática, lo que queremos decir es que a medida que va pasando el tiempo, el orden de los sucesos no siempre es el mismo. Puede ser que a veces esté todo bien, pero de pronto se encuentran gritando o peleando, sin saber por qué o cómo comenzó todo, y luego vuelvan a hablar como si nada hubiera pasado, sin siquiera alcanzar a pasar por la etapa donde se piden perdón y todo vuelve a ser o estar mejor que antes. De esta manera, en determinadas ocasiones, el maltrato puede darse en forma de episodios aislados o puede suceder constantemente en «baja intensidad» sin ser percibido como tal por quien lo recibe.

El o la que ejerce los malos tratos o violencia no necesariamente es una persona agresiva o desagradable para el resto; por el contrario, muchas veces pueden tener conductas afectivas en la intimidad o frente a otros u otras como, por ejemplo, decir palabras bonitas, dar un beso afectuoso o un abrazo cariñoso, todas acciones que pueden hacer creer o sentir a la pareja que lo malo fue solo una situación en particular o un episodio aislado.

Esto es parte de lo difícil que supone salir de una relación con malos tratos. Si estos fueran constantes y no hubiera momentos buenos, la decisión sería un poco más fácil. Cuando la persona que emite los malos tratos dice frases como «eres la persona

más bonita del mundo», «no sé qué haría sin ti» o «eres a quien yo más amo en el mundo» es probable que quien recibe la violencia se sienta en las nubes y piense que en realidad esa persona es la indicada o la correcta para él o ella.

Y así, poco a poco, sin darnos cuenta, vamos permitiendo más y más, justificando lo injustificable, porque es el amor de nuestra vida, al tiempo que nuestra autoestima va menguando. Si este es tu caso, **ten presente que cuando nos sumergimos en estas situaciones tendemos a culpabilizarnos, normalizamos situaciones que, un tiempo atrás, jamás habríamos pensado que podrían sucedernos y nos alejamos de las personas que nos dicen que lo nuestro no está bien.**

¡Qué van a saber ellos o ellas! No entienden lo que es el amor verdadero, que lo puede todo y que así es el amor que yo tengo con mi pareja... y nos apartamos, nos quedamos solos. **Y quizás pensemos que no podemos salir de ahí, pero no es cierto, siempre se puede.**

**¿Cómo
terminar
una
relación?**

¿Cómo salir de una relación violenta?

Primero que todo, no es tan fácil darse cuenta de que se está inserto en una relación violenta. Como hemos intentado mostrarte, se trata de un proceso en el que van desarrollándose una serie de dinámicas: no es habitual que la violencia en una relación comience el primer día (si fuese así, quizás sería mucho más fácil darse cuenta y abandonar la relación inmediatamente). De hecho, los expertos y las expertas de quienes te hablamos han demostrado cómo, sobre todo en las relaciones de pareja joven, la violencia es más sutil al compararla con relaciones establecidas de personas convivientes o casadas, en las que, por factores como el mayor tiempo juntos y las dependencias que se crean más allá de la emocional –por ejemplo, tener responsabilidades económicas y de crianza de hijos o hijas–, aparecen otras dinámicas. Esto no quiere decir que en una pareja joven la violencia que se ejerce sea menos seria, sino que es más difícil de identificar.

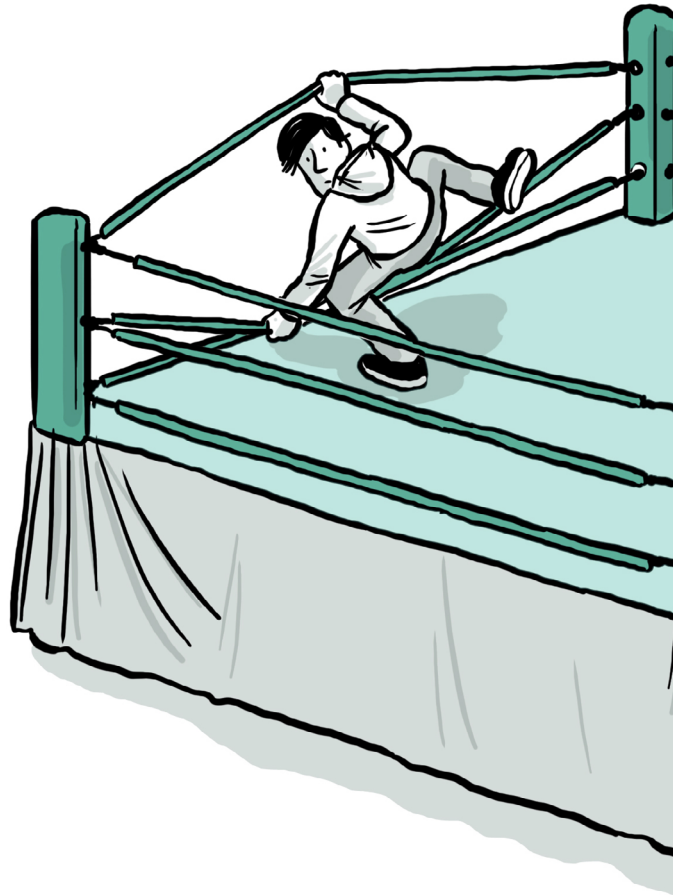
A veces cuesta darse cuenta que se está viviendo una relación de violencia o, incluso cuando comienzan a verse signos, resulta difícil asumir que está sucediendo. El negar que se está inserto o inserta en una relación de violencia puede funcionar como un mecanismo de defensa porque la verdad es que darse cuenta es un proceso fuerte. No es tan fácil –como cree la gente que lo ve desde afuera– acabar con una relación en la que se recibe algún tipo de violencia y tratar a la persona

como una tonta desde luego no ayuda en nada. De hecho, las personas que ejercen violencia tratan de aislar a la pareja para poder ejercer su control de una forma más eficaz, sin tener la oposición de otros y otras que podrían proteger a la víctima y cuestionarlos o cuestionarlas. Lo peor es que este control se disfraza tan bien de amor y de preocupación que en ocasiones es muy difícil identificarlo. Se preguntarán: «¿Qué me cuesta decirle con quién voy? Es normal que me pregunte si se preocupa por mí. Y, claro, me pide la ubicación porque es más fácil, por si me pasa algo sabe dónde ando. También es normal que me diga que no salga con mis amigos o amigas, esos que son tan malas compañías y que no comprenden nuestro amor...». Y así seguimos y seguimos, y cuando nos damos cuenta, pensamos que ya es tarde. Pero esto no es cierto, nunca es tarde.

El salir de una relación dañina puede verse en distintas etapas de cambio. Las etapas de cambio son los momentos que puede tener una persona frente a un problema. Cuando se tiene una dificultad es posible que en una primera instancia se la niegue. Por ejemplo, cuando, a pesar de presentar diferentes indicadores bien claros, seguimos diciendo que no, que nosotros o nosotras no estamos viviendo violencia. En nuestra experiencia, nos hemos percatado de que muchos y muchas jóvenes que afirman estar sufriendo algunos episodios de distintos tipos de violencia, luego, al preguntarles si se sienten maltratados o maltratadas, indican que no; de hecho, conversando, llegan a decirnos que eso es «de viejas». La negación puede ser un mecanismo de defensa porque, insistimos, es muy fuerte darse cuenta de que uno o una vive violencia. Y acá hay que tener cuidado. Puede ser que la persona que sufre violencia te diga que no es así, no porque no se dé cuenta, sino porque teme las represalias

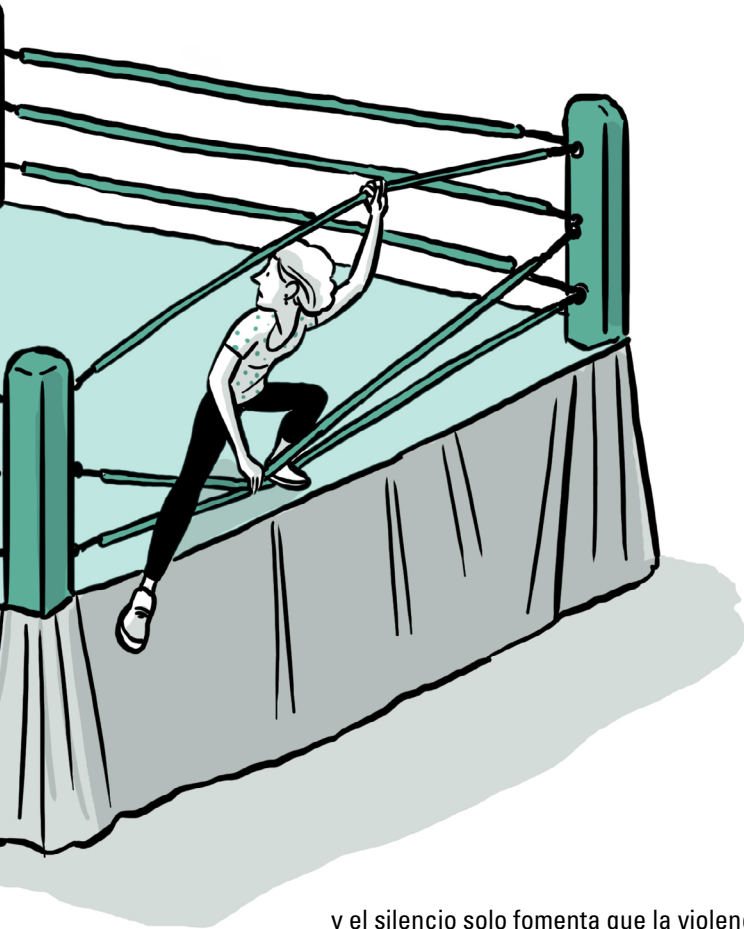
de su pareja. Esa persona no está negando su situación, sino que está esperando el momento oportuno para poder salir de ahí. Si es así, estaría en la etapa de precontemplación; es decir, sabe que algo está mal, pero todavía hay días en los que analiza su situación y no decide dejarla. No todos enfrentamos los problemas de la misma forma y muchas veces cuesta entender cómo una persona vuelve una y otra vez con alguien que claramente le está haciendo daño. Si, por ejemplo, un amigo o amiga que está pasando por una situación así, se decide a hablar del tema y te pide ayuda, pero cuando le animas, le aconsejas y le apoyas para que pueda salir de esa relación te das cuenta de que ha vuelto otra vez, recuerda que no es fácil. Quizás está viviendo la fase de la luna de miel y puede tener la esperanza de que las cosas ahora sí cambiarán.

En todo caso, si se trata de tu situación concreta, no la de un amigo o amiga, si no tienes muy claro si debes terminar, pero estás viendo cosas que no te gustan, olvídate por un momento de si la relación es violenta o no, de quién tiene la culpa, pregúntate si quieres estar en una relación en la que constantemente te estés enojando, discutiendo o te pongas triste, y piensa: **¿Es esto lo que quiero en mi vida? ¿Quiero pasarme el resto de mi vida discutiendo, enojado o enojada... que cada decisión sea una pelea?** Lo mejor que puedes hacer es terminar la relación y buscar ayuda para no repetir estas situaciones. Ambos son jóvenes, tienen una gran vida por delante y no es su responsabilidad «arreglar» al otro/a –responsabilidad, además, bien complicada si consideramos que no tenemos ni los conocimientos ni las capacidades– y, a veces, ese arreglar implica un cambio en base a lo que a nosotros o nosotras como pareja nos gustaría que el otro/a modificara y no en lo que realmente es mejor para nuestra pareja.



Dejar una relación dañina no es fácil, los tiempos que tienen las personas son distintos. Quizás la persona que se enredó en una relación violenta se siente sola y eso dificulta aún más el lograr salir de ahí.

Si sabes de alguien que está en una relación violenta, te aconsejamos escuchar a esa persona sin juzgarla, con cuidado; ya bastante culpables suelen sentirse quienes están en estas situaciones como para que seamos sus amigos o amigas los y las que le vengamos a decir que cómo puede consentir lo que su pareja le hace. Recuerda, también, que su autoestima puede estar dañada, no ayudemos a destrozarla más. Tampoco temas conversar esto con un familiar o con alguien de confianza, pues el acompañar a alguien en un momento así no es tarea sencilla



y el silencio solo fomenta que la violencia se siga replicando. No tengas vergüenza de pedir ayuda, no eres un o una profesional; de hecho, entre los y las colegas psicólogos y psicólogas a veces nos consultamos casos. Como consejo, muéstrale esta guía, tal vez le sirva para reconocer que lo que está viviendo no es normal en una relación sana y se anime a pedir ayuda.

Hasta el momento, en todo este tema de cómo salir de una relación violenta, nos hemos centrado mucho más en el caso de que seas tú quien sufre violencia, aunque, como habrás visto, muchas cosas aplican tanto para la víctima como para el agresor o la agresora. Por eso, ahora nos gustaría comentarte brevemente qué pasa en este caso.

¿Y si soy yo quien ejerce violencia?

Quizás estés leyendo esta guía y de repente te hayas dado cuenta de que estás ejerciendo (o has ejercido) alguna de estas conductas violentas que comentamos. Primero que todo, te felicitamos porque hay que tener fortaleza para darse cuenta de que es uno mismo o una misma quien no lo está haciendo bien. Es impactante identificarse con las historias desde la vereda de quien está ejerciendo el daño y quizás hasta este momento ni siquiera te habías dado cuenta de que algunas cosas que haces podrían no estar bien. **Puede que se dé el caso de que incluso te identifiques en las dos veredas, pero ¿cómo puede ser esto?** Pues sí, los expertos y expertas nos muestran que entre los y las jóvenes esto es más habitual de lo que pensamos, en contraposición con las relaciones adultas. En ocasiones son formas de reaccionar a conductas violentas y, obviamente, las consecuencias y pronósticos no son los mismos. De hecho, a veces escuchamos decir **«no, yo no estoy siendo maltratado/a, si yo también lo hago»**. **No te engañes: lo mires por donde lo mires, es violencia**. Lo importante ahora no es buscar culpables –o quién está ejerciendo más violencia o a quién le duele más–, sino que es el momento para decir basta a la violencia como forma de relacionarse con los demás.

La mejor manera de parar, además de darte cuenta, es hacer cosas concretas. Te invitamos a que puedas conversar con un adulto sobre tu situación, para que la violencia no marque las futuras relaciones que puedas tener. Ten presente que, si te estás relacionando con tu pareja de una forma violenta, le estás

haciendo daño a la persona que quieres, a quien supuestamente deberías estar apoyando y con quien estás porque has elegido. Esta persona seguirá contigo a pesar de que se produzcan malos tratos, por todo lo que hemos ido mostrándote, no porque exista un amor romántico, aunque a veces lo disfracen así.

Quizás en estos momentos estés pensando que **«sí, bueno, puede que tenga algunas reacciones violentas, pero son eso, reacciones, porque es que mi pareja quien me provoca y, claro, es normal que me ponga así».** **No te engañes, eso no es normal, en una relación sana debe estar presente todo lo que te hemos ido contando sobre el respeto, el apoyo, el cariño, entre otras.**

Una vez que eres consciente de que debes terminar la relación, es momento de preguntarte cuál será la mejor forma. Es obvio que comenzarán a aflorar recuerdos y momentos de las cosas buenas y malas. En el caso de que tu relación tenga malos tratos, debes saber que estos suelen ir incrementando a medida que pasa el tiempo y es necesario que pidas ayuda a algún o alguna especialista o adulto responsable que pueda guiarte en este difícil proceso de dejar a tu pareja. De todos modos, a continuación, te damos algunos consejos para que puedas hacerlo de la mejor manera.

¿Cómo afrontar una ruptura?

Generalmente ocurre algo que te hace saber que ya no puedes más con esa relación, por lo tanto, tomas la decisión de terminarla de forma «definitiva». Lo ponemos entre comillas porque no siempre se logra erradicar una relación tan rápidamente.

Una vez que termina una relación (y no nos referimos solo a aquellas en las que ha habido violencia, sino cualquier tipo de la relación) podemos pasarlo mal –a veces muy mal– y lo pueden pasar igual de mal tanto quien toma la decisión como a quien se la comunican. A veces, se hace difícil mantener la decisión tomada. Quizás no has tenido contacto directo con el otro/a, pero sí indirecto como, por ejemplo, a través de preguntarles a amigos o amigas en común, hablarles a familiares para obtener información o revisar sus redes sociales. Quizás en más de una oportunidad estuviste a punto de hablarle o de plano lo hiciste, porque puede que sientas que esta separación se vuelve intolerable.

Incluso puede que vuelvan a estar juntos una vez más, pero es muy probable que después de un tiempo nuevamente terminen, porque uno de los dos o ambos se den cuenta de que nada ha cambiado en realidad. Seguramente pases por algún periodo donde repitas estas etapas

de «terminar, recaer y volver», pero, como te hemos mencionado a lo largo de toda esta guía, si ves que todo se torna muy complejo y sientes que no puedes salir, siempre tienes la opción de pedir ayuda.

Cuando llega el momento en que, entre tantas idas y vueltas, te das cuentas de que sin volver realmente te sientes mejor y que es normal extrañar a tu ex –aunque el daño que se causaron es mayor– no es fácil mantenerse firme, pero tampoco es imposible. Una buena red de apoyo podría facilitarte este difícil proceso. Porque, ¡jojo! No se sufre por amor, se sufre por desamor, que es la «falta de amor o amistad». Y, por supuesto, recuerda que siempre puedes pedir ayuda si sientes que algo no anda bien, todos y todas sufrimos y, contrario a

lo que nos quieren hacer creer, reconocerlo es una señal de valentía y no de debilidad. Hace falta más valor para admitir que uno o una no está bien y enfrentarse a los sentimientos que duelen, que aparentar fortaleza y esquivar lo que nos hace daño.

Nadie dice que sea fácil terminar una relación, pero es mejor dejar en el pasado a la o las personas que te han hecho daño que seguir manteniéndolas a tu lado. Esto no significa que olvidarás o borrarás por completo los momentos y situaciones vividas, puesto que pasaste y compartiste tiempo de tu vida, se trata de cerrar ciclos y entender que la vida continúa. También es importante aprender a perdonar a los demás y sobre todo a nosotros mismos y a nosotras mismas.

Hemos redactado algunos elementos que consideramos pueden ayudarte a dar cierre de forma sana a una relación amorosa, independientemente del tiempo que hayan estado juntos o juntas, del grado de seriedad que le dabas y de quién haya terminado la relación. Son aspectos importantes para tener en cuenta y creemos que pueden servirte para superar adecuadamente una ruptura.

Recuerda que no todas las relaciones han tenido la misma intensidad, pero es importante considerar que, si decidimos terminar una relación amorosa del tipo que sea con una persona, el respeto hacia ella siempre tiene que estar presente.



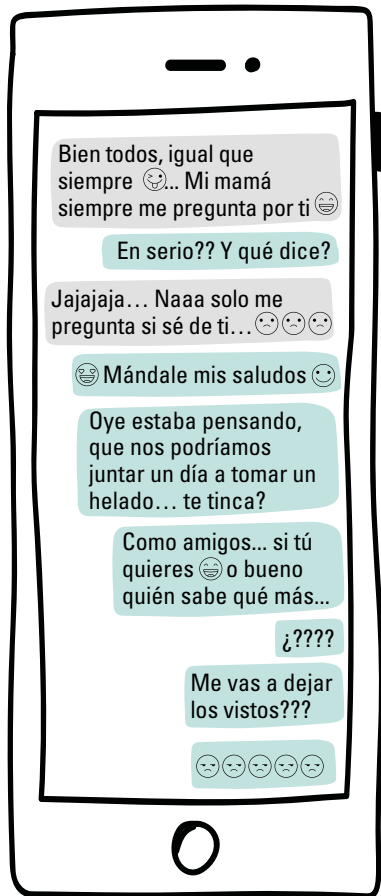
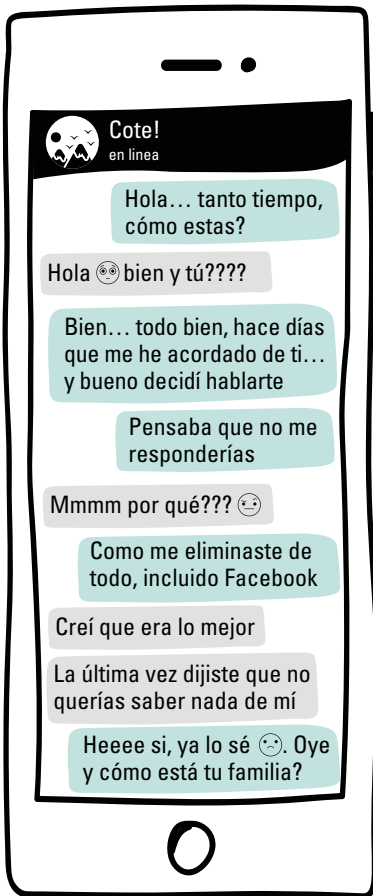
Reservar los recuerdos íntimos de la relación

Cuando estás en una relación se abren secretos personales y familiares, así como se comparten recuerdos que se dan en la intimidad, que pueden referir a cuestiones muy personales que han sido reveladas en un contexto de confianza. Una vez que se termina la relación, esa información no debe ser utilizada para hacer daño a alguien que confió en ti ciegamente y por eso te la reveló. Si quieres puedes dejarlos en tu cabeza, en un lugar especial por lo lindo que fueron esos momentos, pero nunca deberás utilizarlos porque son parte del pasado, parte de un pacto en la relación que hubo y, aunque ya no estés con esa persona, no es correcto usarlos. De hecho, entendemos lo difícil que puede ser para ti –si estás en estos momentos enamorado o enamorada– pensar en las consecuencias que tendría que tu pareja revelase determinadas cosas que han hecho en la intimidad. Porque, claro, es el amor de tu vida y piensas que siempre van a estar juntos. Pues quizás no lo es y eso no significa que no se quieran, para nada, seguro que se aman más que muchas personas que conocen, pero la vida da muchas vueltas, así que, como consejo, no reveles a nadie –y no solo a tu pareja– algo de lo que te «morirías» de la vergüenza. Por ejemplo, imagina que tu pareja te pide una foto desnudo o desnuda. Si en ese momento piensas que morirías de vergüenza si la viera alguien más, mejor no la envíes. Ya no solo por el uso que tu pareja pueda darle (en la que confías y no cuestionas) sino por el que puedan darle otros. Ponte en el caso de que a tu pareja le revisan el celular o lo pierde.

Aceptar el término

Si se termina, ya se terminó, aunque tú todavía sigas enamorado o enamorada, debes aceptar la decisión de esa persona. Cuando la persona dice que ya no más, y aunque eso puede doler mucho, hay que dejarla ir. Llevar a cabo conductas como seguirla a donde vaya, continuar llamándola constantemente o revisar todas sus publicaciones en las redes sociales, significa que estás acosándola, que no eres capaz de seguir con tu vida, y eso no es sano para ninguno o ninguna de los o las dos. Las amenazas tampoco son sanas. Por ejemplo, señalar que si no siguen juntos no seguirás viviendo es una forma de violencia tanto para ti como para la otra persona (¿realmente quieres compartir tu vida con alguien que está contigo porque teme que te dañes? ¿No preferirías estar con alguien que te valore y quiera estar contigo?). Y no estamos menospreciando el dolor que puedas sentir; al contrario, si la tristeza es muy grande debes pedir ayuda a tu cercanos e incluso acudir a un o una especialista.

Del mismo modo, si eres tú quien decidió poner término a la relación debes ser consecuente y permitir a esa otra persona cerrar esta etapa de su vida adecuadamente. Esto implica, entre otras cosas, no seguir contactándolo o contactándola por un tiempo, así le permitirás vivir su proceso de duelo, en el que asimile que ya no están juntos porque, en el fondo, esa persona puede que todavía tenga fuertes sentimientos hacia ti, por lo que es mejor distanciarse para no enredarla.



Terminar sin violencia

Si durante la relación no fuiste una persona violenta contra tu pareja, no es el momento de serlo una vez que se termina. Ser capaz de terminar sanamente habla bien de ti, te ayuda a terminar de forma pacífica, a cerrar un vínculo importante que tuviste y a respetar los momentos vividos. Desearle lo mejor a esa persona significa que también te respetas a ti misma o mismo, y te ayudará a que, una vez que pases el dolor de la pérdida, puedas encontrar aprendizajes sobre lo que no funcionó y así mejorar en la próxima oportunidad. Si el terminar una relación te pone triste, siempre es mejor comunicarlo a tus amigos, a tus amigas y a tu familia. Recuerda que tienes muchas personas alrededor que se preocupan por ti y que, seguramente, en algún momento de su vida sintieron algo similar a lo que estás sintiendo.

Si en la relación que terminaste sufriste violencia, siempre es mejor contarlo en un espacio de cuidado, no es tu culpa que la otra persona haya sido violenta. Recuerda que si esa persona fue violenta contigo lo más seguro es que lo será con la siguiente persona con la que tenga una relación de pareja. Terminar ese tipo de relación es lo más sano para ti y es el momento de pedir apoyo porque haber vivido violencia deja un daño que hay que reparar en tu autoestima y tu autoconfianza.

Y si te das cuenta de que estás ejerciendo violencia, tanto en la relación como en la forma de terminar, es el momento de pedir ayuda en un espacio terapéutico. La mejor forma de pedir perdón es no continuar con la violencia ni en tu relación presente ni en las futuras: la forma de cortar la violencia es que la termines tú. En un espacio terapéutico podrás trabajar la ira que vuelcas tanto hacia los otros o las otras como hacia ti mismo o misma. Las personas sí pueden cambiar, pero no es un camino fácil, deberás estar acompañado o acompañada.

Despedida

A lo largo de esta guía hemos querido mostrarte situaciones y hechos de la vida cotidiana, intentado presentártelas de una forma que te hagan sentido. Sabemos que a nadie le gusta que le digan qué tiene y qué no tiene que hacer; no es eso lo que hemos pretendido, más bien nuestro objetivo se ha centrado en ofrecer algunas ideas que creemos pueden ser de utilidad, no solo para tus propias relaciones, sino para también tratar de comprender las de los demás.

Muchas veces normalizamos situaciones por el simple hecho de que nos resultan tan cotidianas que ni nos paramos a pensar si realmente deberían ser así. Creemos que está todo bien porque es lo que hacen todos y todas; lo vemos en las películas, en las redes sociales, en los anuncios.... a veces incluso en nuestra propia familia. Nadie nos enseña qué es una relación de pareja ni nos orienta en este aspecto tan importante de nuestras vidas, dejándonos sin referentes claros sobre cómo comportarnos en este ámbito.

Así, vamos tomando ideas de lo que tenemos alrededor, considerando que lo adecuado o inadecuado es simplemente repetir compor-

tamientos de otras relaciones. Generalmente, lo que vemos en la propia casa es lo que más nos llega, por su cercanía, pero ¿cómo aprendieron tus familiares y/o cuidadores o cuidadoras que eso era lo esperable de una relación de pareja? Quizás lo aprendieron como todos y todas, mirando lo que tenían alrededor; quizás en su época eran otras las cosas que se consideraban normales. A veces, nuestras abuelas nos cuentan arrepen-tidas situaciones que ahora serían impensa- bles, como no poder trabajar porque nuestros abuelos no les dieron el permiso. De hecho, por ejemplo, si pones atención a la letra de algunas canciones antiguas, estas transmiten la legitimidad de conductas violentas en las relaciones. Ahora bien, si pones atención a las actuales, aunque con un ritmo más moder- no, muchos de los mensajes incorrectos sobre el amor son los mismos que durante siglos se nos han ido traspasando.

Nos alegramos de que hayas llegado hasta aquí leyendo y esperamos haber contribuido –aunque sea mínimamente– a que te plantees algunas de estas cuestiones y, ojalá, actúes en consecuencia. Por supuesto, recuerda que

tienes a muchas personas cerca que de seguro podrán ayudarte. En estas páginas hemos insistido en la necesi- dad de no dudar en conversar con adultos; pero no necesa- riamente tienen que ser tus progenitores, si temes que puedan además reprimirte (¡aunque te sorprenderías lo comprensivos que pueden llegar a ser!), puede ser al- gún familiar, un profesor o profesora, un orientador u orientadora, un monitor o mo- nitora, etc. Pero, sobre todo, si tu situación amerita ayuda inmediata o si no tienes a nadie cerca que te pueda ayu- dar o simplemente no quieres contarles, no tengas miedo en llamar a la policía.

Bibliografía consultada

Si bien no hemos querido abrumarte con referencias en el texto, pues el objetivo de esta breve guía es que puedas recibir de forma directa la información que presentamos, es importante señalar que el contenido entregado se basa en conocimientos y evidencia científica. A continuación, exponemos la bibliografía principal en la que se fundan muchos de los contenidos que expusimos.

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspective*, 1, pp. 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- 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. En M. Underwood y L. Rosen (Eds.), *Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence*, pp. 180-206. Guilford Press.
- Espinoza, 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*, 9, pp. 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- 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), pp. 1-19. <https://bit.ly/37PGbnI>
- 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?s>
- Labra, P. (2014). *La salud mental de mujeres supervivientes de violencia de género: una realidad chilena* [Tesis doctoral de Psicología, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/28942/1/T35895.pdf>

- Lara, L. (2012). *Aculturación, identidad étnica, valores y relaciones familiares en adolescentes inmigrantes y no inmigrantes* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. Repositorio Universidad de Sevilla. <https://idus.us.es/handle/11441/24432>
- Lara, L. (2016). Violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y adultos emergentes. En P. Gaspar y 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 Relationship*, 37(5), pp. 1681-1699. <https://doi.org/10.1177/0265407520907159>
- Lara, L., & Gómez-Urrutia, V. (2019). Development and validation of the Romantic Love Myths questionnaire. *Journal of Interpersonal Violence*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/0886260519892958>
- Lara, L., & López-Cepero, J. (2018). Psychometric properties of the Dating Violence Questionnaire: Reviewing the evidence in Chilean youths. *Journal of Interpersonal Violence*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/0886260518760612>
- 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. <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/serieEstudios/docs/validacProgrPrevenViolen.pdf>
- Palenciano, P., & Larreynaga, I. (2017). *Si es amor no duele*. Editorial Alaguara.
- Peñañiel, O. (2011). Ruptura Amorosa y Terapia Narrativa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 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), pp. 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), pp. 17-27. <http://dx.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, pp. 47-56. <https://doi.org/10.1016/j.apj.2015.01.001>

Esta guía ha sido desarrollada por tres psicólogas; cada una de nosotras ha aportado desde su experiencia y conocimiento en la elaboración de este documento que corresponde a un producto de divulgación del proyecto de investigación titulado «Violencia en las relaciones de pareja joven: Nuevas tecnologías de la comunicación y creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia» (ANID/CONICYT Fondecyt Iniciación Folio 11180663), cuya investigadora responsable es la doctora Laura Lara.

Ahora te contamos brevemente quiénes somos.

Dra. Laura Lara

Licenciada en Psicología, máster oficial en Intervención y Mediación Familiar y doctora en Psicología por la Universidad de Sevilla (España). Actualmente se desempeña como docente e investigadora en la Universidad Autónoma de Chile, donde imparte docencia en la carrera de Psicología, en el área de Psicología Evolutiva, a la vez que participa en proyectos de investigación relacionados con diferentes aspectos del desarrollo humano y la educación. Con una amplia experiencia en el estudio de la adolescencia y la juventud, cuenta con publicaciones en el área de las relaciones de pareja. Esta guía surge como producto de uno de los proyectos de investigación que dirige y que está centrado en las relaciones de pareja joven.

Lesliee Providell

Licenciada en Psicología por la Universidad Católica del Maule (Chile). En la actualidad ejerce profesionalmente como psicóloga educacional en el departamento de convivencia escolar en un centro educativo y colabora como personal técnico del proyecto en el que se enmarca esta guía.

Dra. Paloma Labra

Licenciada en Psicología por la Pontificia Universidad Católica de Chile, máster oficial en Mujeres y Salud y doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid (España). Actualmente es docente e investigadora de la Universidad Autónoma de Chile en la carrera de Psicología, donde imparte docencia en las áreas de la Psicología Evolutiva y Psicología Jurídica, y colabora con el Centro de Violencia Intrafamiliar. Además, se desempeña como perito de la Corte de Apelaciones y, previamente –fruto de su experticia en temáticas de violencia contra la mujer–, ha colaborado en el ámbito público chileno en programas del Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género y del Ministerio Público.

Nota:

El público objetivo de este documento son jóvenes y, especialmente, adolescentes chilenos y chilenas. Por este motivo, en su desarrollo hemos tenido presente en todo momento la importancia de hacerles llegar los conocimientos científicos de una forma significativa, atractiva y cercana, situación que en ocasiones puede provocar que el lenguaje utilizado resulte poco formal, así como que algunos aspectos más teóricos –pero menos relevantes para ellos y ellas– se hayan dejado fuera. A pesar de esto, esta guía también puede servir a personas que, si bien no son el público objetivo, se preocupan por transmitir y tratar estas cuestiones con los y las jóvenes, como es el caso de educadores/as, padres, madres y/o cuidadores/as. Es necesario mencionar que, aunque hemos tratado de escribir de una forma que sea cercana para jóvenes de todas las partes del mundo, en ocasiones es inevitable el uso de palabras que solo se utilizan en Chile. Si nos estás leyendo desde otro país, te aclaramos que «pololeo» es la palabra que los y las jóvenes (y no tan jóvenes) chilenos y chilenas usan para referirse a las relaciones amorosas en las que existe cierto nivel de formalidad, pero no aún intenciones de convivir o casarse.

El inicio de las relaciones de pareja conlleva una serie de cuestionamientos sobre qué es lo que se debería esperar en ellas. Nadie nos enseña cómo comportarnos en este tipo de situaciones y a veces asumimos como normal lo que nos rodea, ya sea lo que percibimos a través de mensajes que recibimos de los medios de comunicación –como series de televisión, películas y canciones– o lo que observamos en parejas reales, de personas «famosas» o conocidas y de nuestra propia familia. La verdad es que no hay una sola forma de comportarse en las relaciones, pero sí, a partir del conocimiento científico disponible, podemos orientarte en los aspectos que deberían estar presentes y los que no. Por tanto, esta guía surge como una forma de acercar este conocimiento a los y las jóvenes de una manera atractiva y directa, para ayudar a que el establecimiento de estas relaciones se realice de modo que permita su disfrute, evitando situaciones negativas que puedan dar lugar a dinámicas abusivas.



MÁS UNIVERSIDAD



Centro de Comunicación
de las Ciencias
Universidad Autónoma de Chile