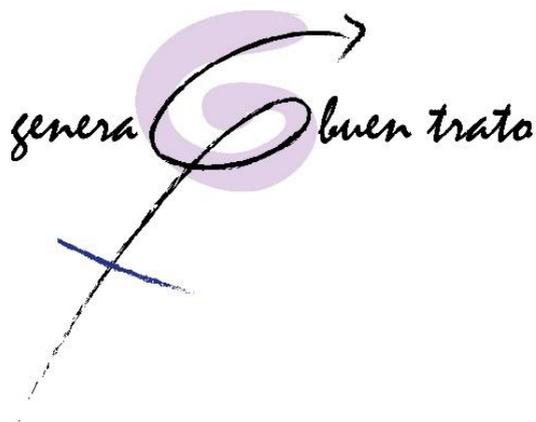


# GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA MADRES Y PADRES



## RELACIONES DE PAREJA ENTRE ADOLESCENTES



A las personas nos gusta sentirnos bien: con nosotras mismas, con nuestra familia, amistades, etc. Educar en el buen trato y el respeto es la base para que la juventud construya relaciones sanas que les hagan sentirse bien.

Cada generación tiene sus propias expresiones, maneras de actuar, registros culturales, etc. pero, en definitiva, sentirse bien es algo que comparten todas ellas. A veces, en el papel de madres y padres sucede que no sabemos cómo educar o que no comprendemos a la juventud.

Con esta guía se pretende abrir la puerta y explicar la realidad en las que la juventud está desarrollándose. Se pretende acercar los 'mundos' en los que se están moviendo y están creciendo, sus propias manifestaciones, sus formas de expresarse con especial atención a las redes sociales y el uso de internet.

### EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO... EL AMOR

El amor es un sentimiento que nos hace sentir bien. Cuando hablamos de 'amor' es común que la primera asociación sea: el amor de pareja; sin darnos cuenta de que el amor es, en realidad la energía vital y que empieza por amarse: por autocuidarnos para sentirnos bien. Durante la juventud la necesidad de saber quiénes somos, de expresar nuestra individualidad es un aprendizaje del autocuidado, de responsabilizarnos de nuestra persona y prepararnos para la vida adulta.

La etapa adolescente es un momento de crecimiento personal, de cambios en busca de la manera de expresar quiénes y cómo somos. La adolescencia experimenta y se expresa intentando encontrar ese espacio personal en el que puedan mostrar su genuinidad y sentirse bien.

Las presiones a las que se someten son muchas: los modelos sociales, las tendencias, el grupo de iguales, etc. A menudo y sin darnos cuenta, intentamos que se amolden a lo establecido, a lo que consideramos que 'ESTÁ BIEN' según nuestras creencias y perspectivas, pero sin reparar que,

aunque todas las generaciones buscan lo mismo, la manera de expresarlo es diferente.

Desde la máxima del respeto, se trata de enseñarles a elegir las oportunidades que les 'HACEN SENTIR BIEN'. Es normal que temamos que se equivoquen, que sufran, etc. pero esto puede llevar a que limitemos experiencias. Tal vez, antes de decidir cómo actuar debamos entender lo que está sucediendo.

3

*Dentro de los límites del respeto debemos apoyar a nuestra juventud para que se exprese y desarrolle su individualidad iisu manera genuína de ser!!*

Este es el síntoma del amor propio, el que propicia que una persona pueda brindar a la sociedad 'su mejor versión'. Sin embargo, la sociedad nos limita y condiciona a menudo con estereotipos que nos influyen a la hora de comportarnos. Si eres mujer o eres hombre te dicen que tienes que ser de una manera o de otra: nos dicen cómo tenemos que sentir, comportarnos, vestirnos, que nos tiene que gustar, etc.

Aunque ha pasado mucho tiempo todavía nuestra juventud arrastra creencias que llevan a juzgar en función de si se es chica o chico:

- Si una chica liga con muchos chicos se dice que es una 'fresca' y si un chico lo hace es un 'crack'.
- Si un chico quiere hacer ballet puede que le ridiculicen en el grupo de iguales.
- Si una chica juega al fútbol puede que no la tengan en cuenta.
- Si una chica llora se le quita importancia porque "lloran por todo", si un chico llora se le ve débil porque "los chicos no lloran" o se considera que lo que le ha pasado debe ser muy grave.

Sin embargo, la realidad es que cada persona es un universo y tiene sensaciones, gustos, apetencias, etc. que solo están marcadas por su originalidad como ser humano único. No depende de ser chico o ser chica, depende de 'quién eres'.

*Lo que buscamos en la adolescencia es saber quiénes somos.*

4

Es una aventura maravillosa, pero a veces la presión social es muy fuerte. Por ejemplo, creer que todas las mujeres sienten y quieren lo mismo y que todos los hombres sienten y quieren lo mismo, es como condenar a todas las personas rubias a ser de una manera o a las morenas de otra. Los estereotipos impiden que elijamos libremente entre las oportunidades, y sin darnos cuenta la sociedad nos influye.

*La sociedad la hacemos todas las personas, construyamos una sociedad de verdadera oportunidad.*

Sentirse bien es la manera de entender el respeto hacia mi persona y hacia las demás personas. Es proyectar el amor. Entender que el buen trato es lo que debe primar en la vida de una persona y de una sociedad. Amarse como persona única, libre y valiosa y extenderlo a la familia, las amistades, la pareja, etc.

*Educar en la igualdad (coeducación) es clave para permitir que nuestras hijas e hijos puedan expresarse, encontrarse y autocuidarse: ¡¡¡sentirse bien!!!*

**ENTONCES... ¿POR QUÉ ASOCIAMOS EL DOLOR AL AMOR EN LA PAREJA?**

Un sentimiento que me hace sentir bien no puede tener una connotación negativa. El desamor es un sentimiento que aparece cuando no me siento bien dentro de una relación (cuando existe una ruptura, un amor no correspondido o cuando no existe buen trato) y que provoca emociones como la tristeza o la frustración, que aceptamos como necesarias.

El amor no duele, pero, a menudo, en la relación de pareja decimos lo contrario o normalizamos que sea así. La falta de amor (la falta de comprensión, el control, la ausencia de comunicación, etc.) es lo que duele, por eso es importante desmitificar la relación amor-dolor en la pareja. Decirle a la juventud que 'sentirse mal' en la relación de pareja no

es un síntoma de amor puede ser clave para desmitificar tantos modelos de desamor que ven en las películas, escuchan en las canciones, etc.

*El amor no duele, la incapacidad para generar amor sí duele e incluso lleva a personas que se aman a no sentirse bien, llegando a provocar relaciones insanas y de maltrato.*

5

Es peligroso normalizar estas situaciones. Podemos pensar en el termómetro: un extremo es el nivel máximo de amor, el otro el nivel cero de amor (el desamor). La intensidad del amor en el termómetro va midiendo cómo se puede sentir la persona.

Una relación de pareja puede tener momentos más incómodos, pero lo esperado es no llegar al lado del desamor y que la mayor parte 'esté enamorada'. Sin embargo, no es tan inusual observar relaciones más cercanas al desamor que al amor.

Mostrar la salud de nuestras relaciones y desnormalizar el desamor en la relación de pareja es una de las claves para que la juventud no reproduzca y normalice relaciones poco sanas o insanas; al tiempo que se les enseñe la importancia de interactuar positivamente y desde la libertad.

### ¿Y POR QUÉ SE MANTIENEN LAS RELACIONES INSANAS?

En las relaciones insanas las situaciones y emociones de buen trato y de maltrato se intercalan. Los momentos buenos suelen ser muy buenos y esto hace que se reste importancia a los malos, que pueden ser muy malos. Se produce confusión y no comprendemos lo que se está viviendo.

Tal vez, lo primero que tenemos que enseñarles es que una pareja es una gran amistad que nos atrae y con la que, por tanto, nos apetece tener una relación afectivo-sexual que no tenemos con el resto de nuestras amistades.

*¡La pareja es una gran amistad, una persona que me atrae y con la que tengo una relación afectivo-sexual!!*

Tanto en personas adultas como jóvenes, cuando una persona nos atrae solemos pasar por una fase de ‘querer gustar’, donde, en ocasiones, dejamos de ser nosotras mismas para agradar y ‘atraer’ a la otra persona. En la adolescencia la presión que puede sentirse para que se les acepte puede ser muy fuerte. Esto lleva a que en esta etapa puedan esconder quiénes son para gustar a las demás personas.

*Por gustar podemos dejar de expresarnos desde nuestra individualidad, para intentar satisfacer las expectativas de otras personas, incluida la pareja. Ahí dejamos de amarnos.*

En este sentido, sin esa integración del autocuidado en las primeras experiencias de flirteo de relación afectivo-sexual, pueden exponerse a situaciones que no les hagan sentir bien. No solo hay que pensar en situaciones de riesgo sino en situaciones cotidianas aparentemente inocuas, pero que pueden afectar como situaciones de acoso o abuso camufladas mediante chantajes emocionales, falsas promesas, retos, ....

### ENTONCES ... ¿CÓMO LES EXPLICAMOS QUÉ ES UNA PAREJA Y CÓMO CONSTRUIR RELACIONES SANAS?

Primero podemos desmontar la influencia de los “*mitos del amor romántico*”. Los mitos del amor romántico son creencias que magnifican el amor y que perpetúan modelos de relaciones no sanas. Sin embargo, se transmiten culturalmente en las películas, los cuentos, las canciones, etc.

Estos *mitos* hacen creer que el ‘amor de pareja’ debe ser un sacrificio hacia otra persona, donde el dolor es posible, donde se genera dependencia, control, etc. Es curioso cómo se magnifica una relación que a menudo puede resultar asfixiante, dolorosa e infeliz y justifican comportamientos insanos.

- “Te tiene que apetecer estar siempre con tu pareja”
- “La pareja es el amor más importante”
- “Tengo celos porque te quiero”
- “No me gustan esas amistades”

- "No deberías subir esas fotos la gente va a pensar mal de tí"
- "Sí no escondes nada, dame tu contraseña"
- "Los dos tenemos las contraseñas no tenemos secretos"

Para eliminar estos mitos y falsas creencias hay que entender que una pareja es una gran amistad que, como tal, potencia nuestra 'mejor versión', existe una atracción (me gusta, me interesa, me atrae cómo es) y tengo una relación afectivo-sexual, entendiendo esta como toda relación de cariño y afecto hacia la otra persona.

*¡Recuerda!, una pareja es una gran amistad que me atrae y con la que tengo una relación afectivo-sexual. Me hace sentir bien.*

Las parejas discuten, tienen épocas mejores y peores, pero siempre lo bueno es mayor que lo malo y, sobre todo, lo bueno es más habitual que lo malo.

### CULTIVAR EL BUEN TRATO: PREVENIR RELACIONES INSANAS

Una relación de Buen Trato se caracteriza por el respeto, la intimidad, reconocimiento, responsabilidad, consenso, apoyo, ... donde se sobreentiende que, si bien la pareja y la relación de pareja son muy especiales, también lo son las actividades que nos hacen sentir bien (aficiones), las relaciones de amistad, familiares, etc.

Tener una relación de pareja no significa no cultivar otro tipo de relaciones ni tampoco dejar de hacer actividades, planes, proyectos, etc. que nos interesan. De este modo, entenderán que abandonar todo o hacer solo lo que quiera la pareja es insano y, sobre todo, no les va a hacer sentir bien.

### ¿Y QUÉ PASA CUANDO LA RELACIÓN ES MUY INSANA?

La relación insana va generando aislamiento, infravaloración, control, etc. hasta que puede llegar a convertirse en una relación sin buen trato o, lo que es lo mismo, de maltrato. Desde sentir algo de presión, condicionamientos, falta de libertad, ... (relación con micromachismos), hasta sentir control, subordinación, aislamiento, ... (relación de maltrato).

Se producen humillaciones, se siente miedo. La víctima se siente desvalorizada, amenazada e incluso anulada, en definitiva, no puede ser ella misma. Se produce violencia (psicológica, social, ambiental, física, etc.).

8

- "¿Qué vas a saber tú, si cuando te pones esa ropa haces el ridículo con lo tonta que eres"
- "Mirad, mirad, me parezco a mi novia tropezándome con todo, qué no sabes ni andar bien cariño".
- "(Pareja discutiendo de pronto él da un puñetazo a una papelera) 'he dicho que me escuches'
- (Bofetón) 'Es que me sacas de mis casillas, no volverá a pasar, pero no me irrites'"

En la adolescencia puede ser intensa la violencia sexual en una relación SIN BUEN TRATO: obligar a tener relaciones sexuales, a mantener relaciones sexuales en lugares que no se desea, prácticas que no se desean, convencer de no utilizar anticonceptivos, ...

*Sin consentimiento no hay trato, no hay buen trato*

Se obliga desde el chantaje emocional: "si me amas ..." pero donde, realmente, no hay consentimiento sino presión, coacción y miedo a decir "no".

- "Venga, tonta, si no eres la única que lo ha hecho sin condón, lo sentiremos más ya lo verás"

**ALGUNOS INDICADORES QUE NOS ALERTAN DE QUE NO HAY BUEN TRATO**

*Aislamiento*

- Si salgo de fiesta me escribe constantemente y me siento mal si no salimos juntos.
- He borrado a algunas amistades de mis redes sociales porque sé que no le va a gustar.

**GUÍA DE ORIENTACIÓN PARA MADRES Y PADRES**

### Desvalorización

- No le gusta cómo me queda mi ropa nueva, cree que otro tipo de ropa me queda mejor.
- Dice que las fotos que subo son de 'guarra'.

### Humillación

- Ambos sabemos que nuestro tiempo libre tenemos que dedicarlo a estar juntos.
- No suelo subir frases, fotos y vídeos que me gustan porque a mi pareja le parece ridículo.

### Amenaza/ Intimidación

- Cuando pienso en quedar con mi mejor amiga no me atrevo a decírselo y prefiero que se venga.
- Hay publicaciones que no subo a mis redes sociales porque puede enfadarse.

### Control

- No quiere que haya secretos entre nosotros y me pide muchas explicaciones.
- Mira quién me llama o con quien me escribo.

### Dominação

- Sabe qué es lo bueno y qué perjudica nuestra relación.
- Compartimos las contraseñas de nuestras redes sociales.

### Culpabilidad

- Siempre que discutimos me echa la culpa a mí.
- Si no subo fotos con él creo que le estoy fallando.

### Abuso afectivo-sexual

- En la relación sexual cedo a sus gustos porque así demuestro mi amor (y se contenta).

- Para que no dude que adoro nuestra relación, lo publico en las redes sociales (y así evito enfados).

### Chantaje emocional

- No agrego a algunas personas porque él agregará a otras para darme celos.

- Cuando se enfada, tengo miedo de que pueda subir alguna foto 'íntima' que yo le mandé.

10

### ¿Y LAS REDES SOCIALES?

Las redes sociales son aplicaciones creadas para una nueva forma de socializarnos donde poder comunicarnos con mayor facilidad, compartir lo que nos apetezca de nuestra vida cotidiana y aprender de otras personas. Las redes sociales más utilizadas hoy en día por adolescentes son: WhatsApp, Instagram, Tik-Tok, SnapChat, Facebook, Twitter, etc.

Constantemente, aparecen nuevas y otras se quedan obsoletas. A menudo, generan ideales inalcanzables: 'vidas perfectas' y una felicidad plena, pero debemos saber que no es así, si no que se trata de un escaparate donde las personas muestran 'falsos ideales' para gustar.

La mayoría de las redes sociales utilizadas en la actualidad por adolescentes son aplicaciones para poder hablar, compartir fotos y momentos. Sin embargo, existen diferentes formas de violencia a través de la red. La ausencia de límites en la Red puede generar faltas de respeto, abuso e intimidaciones:

- **Ciberbullying** o **ciberacoso**: es un tipo de acoso a través de las redes sociales a un 'igual' y suele producirse en el medio escolar.

- **Ciberstalking**: es un tipo de acoso en el que se amenaza a una persona o grupo de personas difundiendo falsas acusaciones, suplantando su identidad, insultando.

- **Sexting**: es un tipo de práctica en la cual la persona manda contenido sexual y/o íntimo. Este tipo de práctica puede generar como consecuencia la "sextorsión", es decir, recibir una extorsión y/o chantaje para realizar acciones contra tu voluntad a cambio de no subir el contenido íntimo a las redes.

- Grooming: es un tipo de práctica llevada a cabo por adultos, que se hacen pasar por una persona que no son para conseguir contenido íntimo de otra persona, en muchas ocasiones menor, engañarla e incluso intentar mantener un encuentro íntimo.

11

En las relaciones de parejas, se pueden generar inseguridades lo que lleva a buscar una sensación de falso control. Tienden a pedir y exigir las contraseñas de su pareja, a observar lo que suben en la red o a qué dan 'likes'. Hay que hacerles entender la importancia de la privacidad e intimidad, de respetar y confiar en la otra persona.

- "Dame tu contraseña para demostrarme que me amas"
- "¿Comentarías el fin de semana con tu amiga con la misma libertad si tu pareja puede leerlo (ya que tiene tu contraseña)?"
- "¿Darías 'likes' a fotos de tus amigos si sabes que a tu pareja le causa celos?" ¿Esto es sano?

### ¿QUÉ HAGO SI DETECTO SITUACIONES INSANAS?

En una misma relación se puede pasar de una situación a otra y se puede discutir, porque discutir no es más que dos personas diferentes pensando de manera diferente.

Si discuten con sus parejas o están pasando por un bache en su relación, es importante poder observar si el hecho es pasajero, si es algo puntual, si es desencuentro, ... o hay algo más. La evolución de sus estudios, la práctica de actividades fuera de la pareja, la relación con sus amistades, etc. son indicadores que marcan la diferencia entre una relación en conflicto y/o en crisis y una relación insana y/o de maltrato.

*En la pareja existen altibajos, crisis, etc. pero eso no puede ser la tónica habitual porque se convertiría en una relación insana. Es importante explicar y mostrar que la pareja debe sumar y no restar, que tener pareja no significa dejar de lado el resto de las cosas que hacen sentir bien, que controlar o desconfiar es insano y que la pareja es la 'amistad especial', y las amistades nos hacen sentir bien.*

## SERVICIOS Y RECURSOS DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO

### CENTRO DE LA MUJER.

Centro de Bienestar Social, C/ Julián Besteiro, 2.  
**949 220 788** - [centromujerguadalajara@yahoo.es](mailto:centromujerguadalajara@yahoo.es)

12

### ASESORÍA MUNICIPAL JUVENIL AFECTIVO-SEXUAL

Centro Joven, C/ Cádiz, 2 – 4.  
Martes y Jueves de 17:00 a 20:00  
**650 464 660** - [consultajoven@aytoguadalajara.es](mailto:consultajoven@aytoguadalajara.es)

### SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES DE ATENCIÓN PRIMARIA

Para cita previa: **949 010 358 – 949 010 382**

### TELÉFONOS DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS

Sin dejar rastro en la factura (ámbito nacional) - **016**  
Línea de atención permanente del Instituto de la Mujer de  
Castilla La Mancha **900 100 114** (con servicio de teletraducción)

Atención, información y consultas a Víctimas de Violencia de  
Género del Instituto de la Mujer de Castilla La Mancha:

Web: <http://www.navegadora.castillalamancha.es>  
E-mail: [noestassola@navegadora.es](mailto:noestassola@navegadora.es)

### DIRECCIÓN PROVINCIAL DEL INSTITUTO DE LA MUJER

C/Juan Bautista Topete, 1 y 3 - Guadalajara  
**949 888 705** - [institutomujerguadalajara@jccm.es](mailto:institutomujerguadalajara@jccm.es)

*En caso de emergencia:*

Servicios de emergencia **112**  
Policía Nacional **091** - Policía Local **092** - Guardia Civil **062**