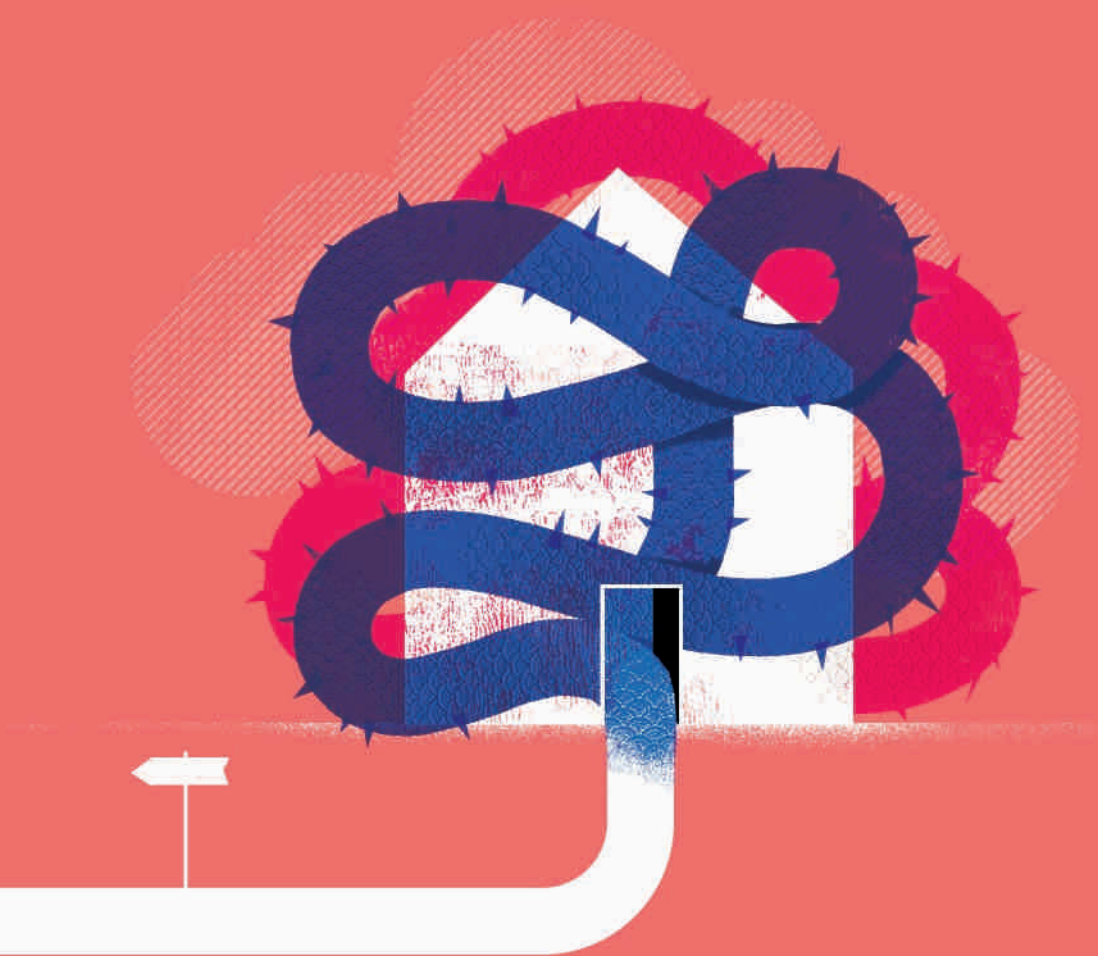


# Guía para familias de adolescentes que **viven o ejercen** violencia de género



Edita: **Mancomunidad THAM**

Redacción: Irene García Rubio y Marta Monasterio (**Pandora Mirabilia s.coop.mad.**)

Diseño, maquetación e ilustraciones: **Mariela Bontempi**

# Contenidos

---

<b>Introducción</b>	5
---------------------	---

---

<b>Comprender</b>	8
¿Qué es la violencia?	11
La adolescencia y la violencia	18
Socialización de género y violencia	22

---

<b>Detectar</b>	28
Cómo detectar si tu hija sufre violencia	30
Cómo detectar si tu hijo ejerce violencia	32

---

<b>Actuar</b>	34
Cuando la violencia entra en casa	36
¿Qué hacer si tu hija está viviendo una relación de maltrato?	38
¿Qué hacer si tu hijo está ejerciendo violencia hacia su pareja?	42

---

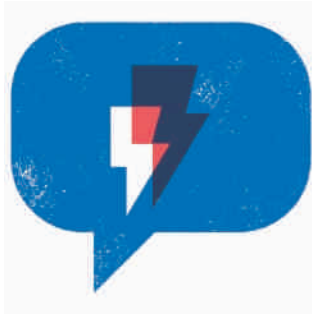
<b>Superar la violencia</b>	46
-----------------------------	----

---

<b>Para profundizar</b>	49
-------------------------	----

---

<b>Recursos</b>	50
-----------------	----



# Introducción

El 19,3 % de las mujeres entre 16 y 25 años ha sufrido violencia física y/o sexual a lo largo de la vida por parte de sus parejas, y hasta el 46,1 % ha sufrido algún tipo de violencia psicológica, según datos de 2019<sup>1</sup>. El número total de mujeres que han vivido violencia también aumentó durante ese año, un 6,2 %, y se pasó de 677 víctimas en 2018 a un total de 719<sup>2</sup>.

La violencia de género es un problema social de calado que también afecta a parejas jóvenes y adolescentes. Sabemos que la educación, la sensibilización y la prevención es la mejor vacuna para este fenómeno que tiene su origen en el machismo y en la desigualdad de género. Pero a veces la prevención no es suficiente, y muchas familias tienen que afrontar relaciones de violencia que viven sus hijas e hijos.

Que un ser querido se vea inmerso o inmersa en una relación de violencia es un proceso muy doloroso. Se trata de una vivencia que nadie imagina cuando inicia la aventura de la maternidad o paternidad, que no resulta fácil de asimilar o acompañar. Aunque sean momentos en los que la comunicación y la relación con la familia se haya deteriorado, chicas y chicos adolescentes necesitan a su familia para hacer frente a esta situación.

¿Cómo detectar que tu hija está viviendo una relación de maltrato? O ¿cómo reconocer que tu hijo está ejerciendo violencia contra su pareja? Una vez que lo has detectado, ¿cómo actuar, tanto en uno como en otro caso? En esta guía intentamos dar respuesta a estas preguntas, para ofrecer claves a las familias que, en esta situación, pueden sentirse culpables, bloqueadas y perdidas. No existen fórmulas mágicas y el camino no es fácil. Pero es un camino que se puede transitar, con ayuda, con paciencia y con escucha.

La experiencia nos dice que hay vida más allá de las relaciones de maltrato. Una chica que ha vivido violencia puede superar esa situación y volver a ser feliz. Un chico que ha ejercido violencia puede reconocer el daño que ha hecho, responsabilizarse y no volver a repetir esta conducta. Esperamos que estas páginas sean una ayuda para poder conseguirlo.

La guía está estructurada en tres capítulos principales: **comprender, detectar y actuar**. Porque si queremos ayudar a nuestras hijas e hijos, tenemos que saber detectar la

---

1 Macroencuesta de violencia contra la mujer 2019, Ministerio de Igualdad.

2 Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género (EVDVG) 2019, Instituto Nacional de Estadística (INE): [https://www.ine.es/prensa/evdvg\\_2019.pdf](https://www.ine.es/prensa/evdvg_2019.pdf)

violencia de género que están viviendo o ejerciendo; y para poder identificarla, hay que conocerla. No es algo fácil, no nos han enseñado a hacerlo, pero no es imposible.

El contenido de la guía se ha realizado a partir de la revisión de la bibliografía de referencia y de entrevistas en profundidad a tres profesionales de la materia. A partir de su experiencia y de su trabajo diario, en contacto con chicas y chicos jóvenes que están en relaciones afectivas de violencia. Gracias a su participación hemos podido comprender el fenómeno y extraer valiosas claves de actuación. Estas tres personas expertas son:

**Francesc Alcobet Cerdà** es psicólogo en el Servicio de Atención a Hombres para la promoción de relaciones no violentas, del Ayuntamiento de Barcelona (SAH), acompañando a hombres jóvenes y adultos en su proceso de cambio sobre la violencia ejercida. Máster en Psicología Forense y postgrado en terapia Cognitivo-Social. Ha basado su experiencia en trabajar con jóvenes en situaciones de vulnerabilidad y riesgo.

**Elena Gómez Enguix** es psicóloga en el Servicio de Atención a Hombres para la promoción de relaciones no violentas, del Ayuntamiento de Barcelona (SAH), acompañando a hombres en su proceso de cambio sobre la violencia ejercida. Máster en Terapia Cognitivo-Social y en Terapia Familiar Sistémica. Obtuvo la suficiencia investigadora (DEA) con una tesina sobre el proceso de recuperación psicológica de las mujeres en situación de violencia.

**Esther Vázquez Hurtado** es psicóloga infanto-juvenil y de mujeres en el PMORVG del Ayuntamiento de Rivas Vaciamadrid, atendiendo a menores y mujeres víctimas de violencia de género. Máster en Psicología clínica, legal y forense. Especializada en violencia de género y mediación familiar, trabaja en la cooperativa Idealogia.

Desde el Ayuntamiento te presentamos esta guía que no pretende ser un manual, sino una herramienta en la que encontrar respuesta rápida a algunas inquietudes que nos pueden surgir en el día a día y para las que necesitamos orientación.

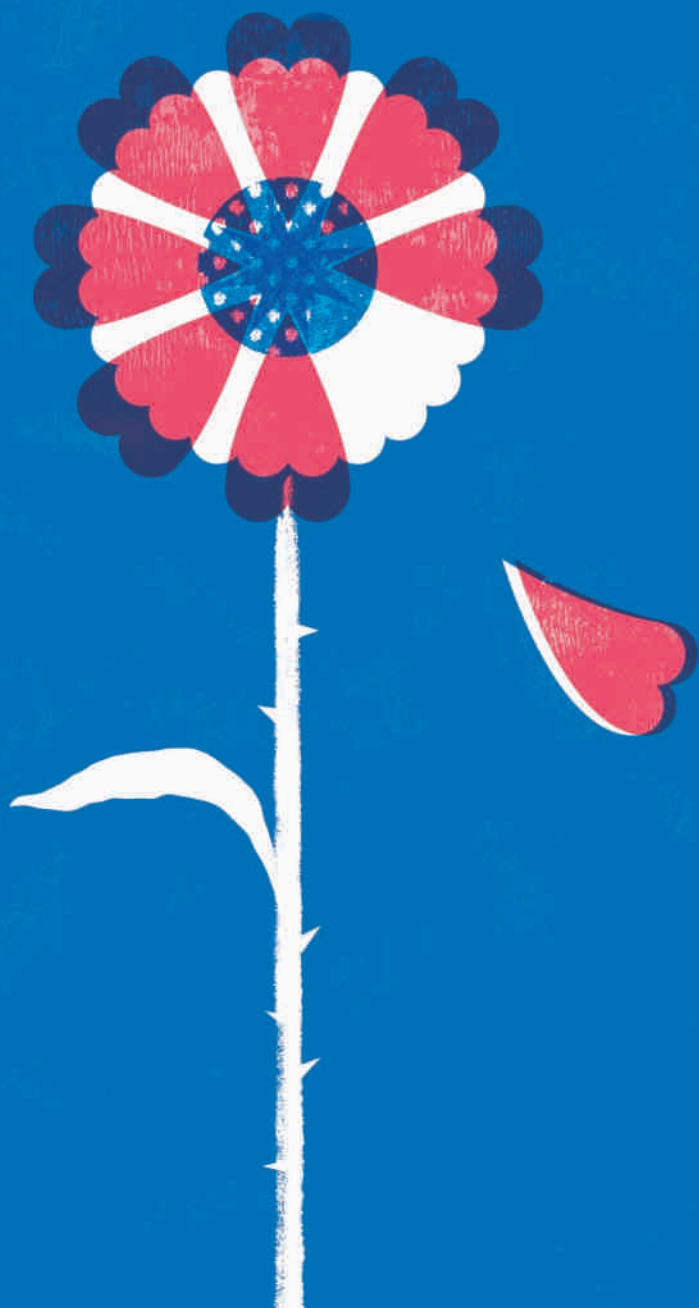
Esperamos que esta guía contribuya a prevenir y detectar situaciones de violencia y desigualdad entre nuestros y nuestras jóvenes, para acabar con esta vulneración de derechos humanos.



# Comprender



Para poder ser capaces de detectar lo que están viviendo las y los adolescentes primero tenemos que comprender en qué consiste el fenómeno de la **violencia**



# ¿Qué es la violencia?

Llamamos violencia machista a una violencia que se ejerce contra las mujeres por el hecho de serlo, y que se asienta en el sexismo. Es una relación de dominio, abuso y control de una persona sobre otra, que incluye agresiones de diverso tipo (psicológicas, sexuales, físicas, económicas...).

La violencia machista también se ejerce contra las personas lesbianas, gays, transexuales, bisexuales y otras orientaciones (LGTB+), así como contra aquellas que no encajan en los estereotipos de género.

Por su parte, la violencia de género forma parte de la violencia machista. Se refiere a la violencia de varios tipos que ejerce un hombre contra una mujer con la que mantiene o ha mantenido una relación de pareja. Su objetivo es ejercer control y dominio sobre la persona y la relación.

Según la Ley orgánica de 2004,  
**la violencia de género es:**

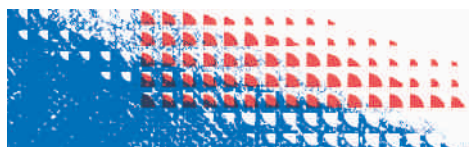
*“Todo acto de violencia (...) que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia. (...) que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.*



¿De dónde surge la violencia machista? Se trata de un fenómeno complejo que está enmarcado en la desigualdad entre mujeres y hombres. Una desigualdad estructural e histórica que se manifiesta en diversos ámbitos (económico, político, jurídico, cultural...) y que produce violencia.

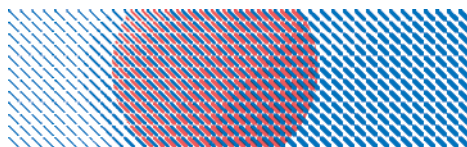
# Tipos de violencia

Podemos hablar de **cuatro grandes tipos de violencia**:



## Violencia física

Agresiones contra el cuerpo de la mujer, que le producen una lesión o un daño, desde las más leves (empujones, bofetadas, arrojar objetos) a las más lesivas (asesinato). Se trata de una violencia que pone en riesgo la salud y provoca sentimientos de miedo y humillación en la víctima.



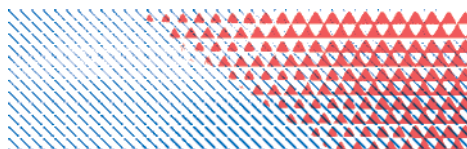
## Violencia psicológica

Toda acción que pueda provocar un daño psicológico a la víctima, una desvaloración o un sufrimiento. Incluye insultos, amenazas, humillaciones o desprecios, pero también conductas como el control (de su vestimenta, de sus movimientos, de sus comunicaciones), la exigencia de obediencia o sumisión, así como el aislamiento de la víctima de sus redes afectivas (familia, amistades). Hay quienes denominan a esta última violencia social.



## Violencia sexual

Se refiere a cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por las mujeres, con independencia de que el agresor tenga o no una relación de pareja con ellas. Implica la imposición, mediante amenazas, manipulación, etc., de actividades sexuales no voluntarias.



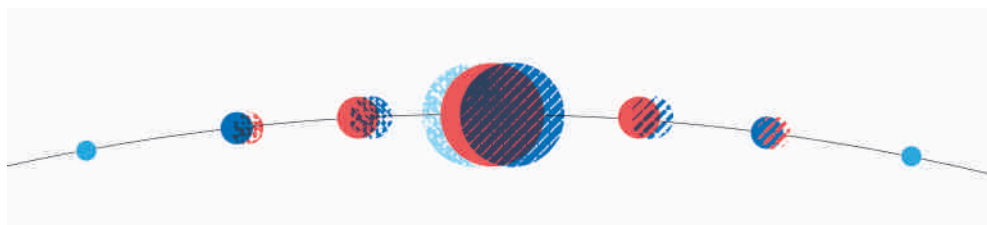
## Violencia económica

Se trata de imponer un control financiero a la víctima. Incluye actos como impedir que la mujer trabaje o tenga recursos propios, disponga de los recursos familiares o tenga control de sus cuentas bancarias, etc.

# ¿Cómo se pone en marcha la violencia?

En primer lugar, debemos tener en cuenta que la violencia no es un proceso lineal y que no siempre tiene la misma intensidad, ya que se suelen alternar momentos de tensión con otros de calma.

En general, la mayoría de personas expertas consideran que la violencia sigue un ciclo que tiene tres fases. El **ciclo de la violencia** fue definido por primera vez por la psicóloga estadounidense Lenore Walker, y sigue este proceso:



## 1. Acumulación de tensión

Es una primera fase en la que la tensión va aumentando gradualmente, sin motivo aparente. En ella se producen cambios repentinos en el estado de ánimo de él: irritabilidad, sutiles menosprecios, ira contenida, fría indiferencia, sarcasmo, largos silencios, demandas irrazonables o manipulativas. “No es una violencia explícita, es muy poquito a poco”, explica la psicóloga Esther Vázquez. “Cosas como: ‘Vas a quedar con tu amiga, pero mejor queda conmigo, vamos a hacer este plan porque me apetece mucho estar contigo’; ‘Es que tus padres cuando te voy a buscar me miran un poco raro’; ‘¿No prefieres estar conmigo que con tus amigas u otras personas?’; ‘Si no lo haces no me querrás tanto...’”.

Él culpa a la joven de lo que sucede, le hace responsable. La joven se muestra muy confusa, se atribuye las culpas e intenta actuar de manera que él no se enfade, trata de complacerle. Intenta responder a todas sus pruebas de amor, pero para él no son suficientes.

Al principio las chicas piensan que pueden controlar esta situación y minimizan y justifican lo que sucede. Piensan que son incidentes aislados, que la respuesta de él se debe a que está estresado, preocupado, o que su reacción se debe a causas externas. “No hay una explosión de violencia desde el primer momento, hay una fase de acumulación de tensión que se extiende en el tiempo, para hacer que la víctima esté atrapada dentro de la relación. Si hubiese una explosión desde el primer momento, probablemente saldríamos de esa relación, pero antes ha habido un tiempo de persuasión, de control, de sutilezas y de enganche emocional”, señala Vázquez.

---

## 2. Estallido o explosión de la violencia

La tensión acumulada en la fase anterior estalla en un incidente, que puede ser de diversos tipos, desde gritar a la chica a agredirla, humillarla, amenazarla, ignorarla...

Como señalan Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán<sup>3</sup>, “la motivación de él es castigar los comportamientos de su pareja, que considera inadecuados desde su planteamiento de poder y desigualdad, su finalidad no es querer causarle daño, sino lograr que ella “aprenda la lección”. Además, él suele responsabilizar a la víctima del estallido, le echa la culpa de lo sucedido.

---

## 3. Luna de miel

Tras el estallido viene una fase de calma en la que el agresor parece arrepentirse de lo sucedido y trata de que la víctima le perdone, haciendo promesas de cambio, regalos, pidiendo perdón, etc. Muchas veces, si la relación se ha roto en la fase anterior, en esta se retoma. Es una fase de manipulación emocional, que provoca que las chicas sigan enganchadas a la relación y tengan esperanzas de que la situación mejore, al no ser la violencia constante.

A medida que progresa la relación, la primera fase va durando cada vez menos, los ciclos son más cortos y los estallidos más frecuentes.

# La luna de miel es una fase de manipulación emocional

---

3 Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán, *Guía para madres y padres de hijas adolescentes que sufren violencia de género*, Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla, 2014.

Por su parte, la socióloga Carmen Ruiz Repullo<sup>4</sup> parte de este modelo para desarrollarlo, en lo que llama una escalera-ciclo. La violencia va escalando peldaño a peldaño, y en cada uno se reproduce ese ciclo (acumulación – estallido – luna de miel). Una vez que se asienta el escalón, se sube el siguiente peldaño. Según Ruiz Repullo, los peldaños de esta escalera son:

**1 Control:** el chico trata de controlar varias esferas de la vida de ella. Las amistades que tiene y con quién se junta, las comunicaciones que hace por el móvil y en redes sociales, la ropa de vestir, las aficiones...

**2 Aislamiento:** dinámica que trata de conseguir que la chica se quede sola, sin apoyos de ningún tipo, lejos de sus amistades y su familia. Este aislamiento es también consecuencia del control ejercido en el paso anterior.

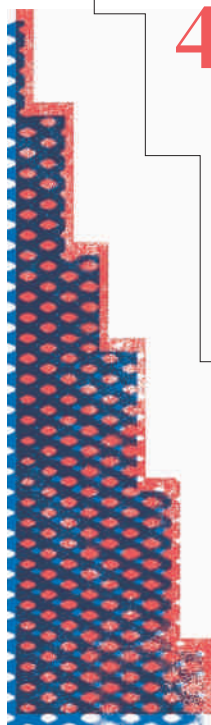
**3 Sentimiento de culpa y chantaje:** Él trata de hacerse la víctima de la situación, creando en la chica un sentimiento de culpa a través del chantaje emocional o culpando a la chica de sus acciones. “Algunos recurren a la táctica de hacerse daño, cometer una locura, quitarse la vida, dejando a las chicas el papel de *salvadoras* y responsables de lo que pudiera ocurrirle a ellos”, añade Ruiz Repullo.

**4 Desvalorizaciones, humillaciones e insultos:** con el objetivo de someter a las chicas. Intentan inculcarles la idea de que ellos tienen el monopolio de la razón y ellas no saben nada, tratándolas como niñas.

**5 Peleas, amenazas e intimidación:** Al comienzo de la relación, las peleas son esporádicas, pero a medida que avanza se vuelven continuas. Las amenazas se producen cuando la chica se rebela contra lo que le trata de imponer el chico, que muchas veces recurre a la intimidación para inculcarle miedo.

**6 Violencia física:** Este tipo de episodios suelen ser el detonante para que las chicas se den cuenta de que están sufriendo violencia, porque los otros se enmascaran como amor. Aún así, puede suceder que algunas muestras de violencia física se camuflen como bromas, por lo que no se reconozca en un primer momento.

**7 Violencia sexual:** Como explica Ruiz Repullo, “indicadores como presionar para hacer algo que no deseas, chantajear para practicar sexo o sentirse utilizada sexualmente son algunos ejemplos de este tipo de violencia”.



4 Carmen Ruiz Repullo, *Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes*, Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla, 2016.

## ¿Por qué cuesta tanto identificar la violencia?

A pesar de que vivimos en una sociedad muy sensibilizada con la violencia machista, no siempre es fácil identificar una relación de violencia. ¿Por qué es complicado? **Algunas de las razones son:**



### La creencia de que la violencia de género se reduce a la violencia física

Este tipo de violencia es la más espectacular y la que más portadas acapara, pero no es la más frecuente. Suele ser el final de un largo proceso en el que se han producido otras violencias. La violencia se va asentando a través de una serie de comportamientos de dominio y desigualdad que no siempre son evidentes.



### Estas imágenes nos llevan a pensar que “eso no me puede pasar a mí”

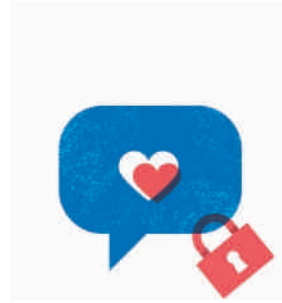
Las imágenes que tenemos de víctima y maltratador, que nos llevan a pensar que “eso no me puede pasar a mí”. Están muy arraigadas unas imágenes estereotipadas de quien sufre y quien ejerce violencia, que dificultan que alguien que se ve inmersa o inmerso en ese proceso se identifique con ellas. Así, tendemos a pensar que quien ejerce violencia es alguien agresivo, con problemas mentales o de adicciones, mientras que vemos a quien la sufre como mujeres pasivas, débiles, con problemas de autoestima... Muchas veces estas imágenes están atravesadas por estereotipos clasistas y racistas: pensamos que quienes se ven envueltos en relaciones de violencia son pobres, de “culturas atrasadas” o machistas, inmigrantes, etc.





## Pensar que la violencia machista es una rémora del pasado

A pesar de los evidentes avances, el sexismo sigue estando presente en nuestra sociedad. Muchas veces este sexismo se disfraza con expresiones más sutiles, lo que algunas expertas llaman “sexismo benévolo”. A pesar de reconocer la igualdad de oportunidades, sigue considerando a mujeres y hombres esencialmente distintos, atribuyendo a cada uno rasgos muy diferentes (ellos son competitivos, no muestran sus emociones, pueden ser agresivos; ellas son empáticas, cuidadoras, sensibles, etc.).



## Normalizar el control y la desigualdad

Muchos de los comportamientos que sirven para asentar una relación de dominio y desigualdad están normalizados, se ven como “muestras de amor”. Por ejemplo, los celos o el deseo de estar todo el rato con la pareja, dejando lo demás de lado, se ven como algo romántico y no como estrategias de control o aislamiento. Como veremos más adelante, todo esto está relacionado con una visión idealizada del amor.

# La adolescencia y la violencia

## La adolescencia, una etapa de cambio

La adolescencia es una etapa en la que pasamos de la niñez a la edad adulta. Sufrimos numerosos cambios y a través de ellos construimos una nueva identidad. Es una edad en la que se producen transformaciones físicas importantes, como la aparición del vello, el “estirón” o el comienzo de la menstruación. Pero también sufrimos una transformación interior: crece la madurez cognitiva y se desarrolla el pensamiento abstracto. Asimismo, nos sumergimos en un proceso de búsqueda de identidad, en el que vamos a definir una nueva relación con las y los demás y con el mundo. Es la época en la que comienzan las primeras relaciones afectivo sexuales y en la que la relación con el grupo de iguales cobra gran importancia.

Además, chicas y chicos se enfrentan a toda una serie de expectativas sociales y mandatos de género, imágenes ideales de lo que se supone que tienen que ser y el aspecto que deben tener. Como señalan Georgina Oliva y Margarida Saiz<sup>5</sup>, chicas y chicos viven de manera muy distinta los cambios físicos de la adolescencia, ya que esta vivencia “se encuentra muy influenciada por los estereotipos culturales de belleza y por los roles sociales convencionales”. Estos cambios “pueden llegar a condicionar la autoestima de los y las adolescentes”.

El estudio<sup>6</sup> realizado por la catedrática de psicología M<sup>a</sup> Jesús Díaz-Aguado coincide con esta observación. Muestra que, en lo que respecta a su autoestima, los chicos adolescentes encuestados puntúan por encima de las chicas. También, que “el 28,1% de las chicas reconoce bastante o mucha ansiedad si se sienten ‘menos atractivas que antes’”, lo que nos da una idea del peso de los estereotipos de belleza.

En definitiva, las y los adolescentes se encuentran ante una serie de encrucijadas y retos. Todo esto les puede suponer una crisis, en la que tendrán que explorar quiénes son, y seguramente entrarán en conflicto con las figuras de autoridad, especialmente en la familia.

---

5 Georgina Oliva i Peña y Margarida Saiz i Lloret (coords.), *Intervención con adolescentes que viven o que ejercen relaciones afectivo-sexuales abusivas u otras manifestaciones de violencia machista*, Ajuntament de Barcelona, Barcelona, 2015.

6 *La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España*, M<sup>a</sup> Jesús Díaz-Aguado, Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, 2020.

Chicas y chicos se enfrentan a toda una serie de expectativas sociales y mandatos de género, imágenes ideales de lo que se supone que tienen que **ser** y el aspecto que deben **tener**.

Las y los adolescentes se encuentran ante una serie de encrucijadas y retos. Todo esto les puede suponer una crisis y seguramente entrarán en conflicto con las figuras de **autoridad**.

## La violencia en la adolescencia

Como decíamos más arriba, a pesar de que la violencia física es la que más a menudo nos viene a la cabeza cuando hablamos de violencia de género, no es la más habitual. Si los distintos tipos de violencia formasen una pirámide, en la base se encontraría la violencia psicológica, la más frecuente. Como explica la psicóloga Esther Vázquez,

*“La base de la violencia de género es la violencia psicológica, también en la adolescencia. Es la base para ejercer el dominio, control y poder. La violencia psicológica también se caracteriza por el control, por las desvalorizaciones y por las humillaciones. Sin embargo, es la violencia que está más enmascarada”*

”

Si nos fijamos en los resultados del estudio realizado con adolescentes por M<sup>a</sup> Jesús Díaz Aguado<sup>7</sup>, **las situaciones de violencia de género en el ámbito de la pareja que un mayor porcentaje de chicas adolescentes reconoce haber vivido con más frecuencia son:**

**17,3%**

**Abuso emocional**

(insultar o ridiculizar)

**17,1%**

**Control abusivo general**

“decidir por mí hasta el más mínimo detalle”

**14,9%**

**Control a través del móvil**

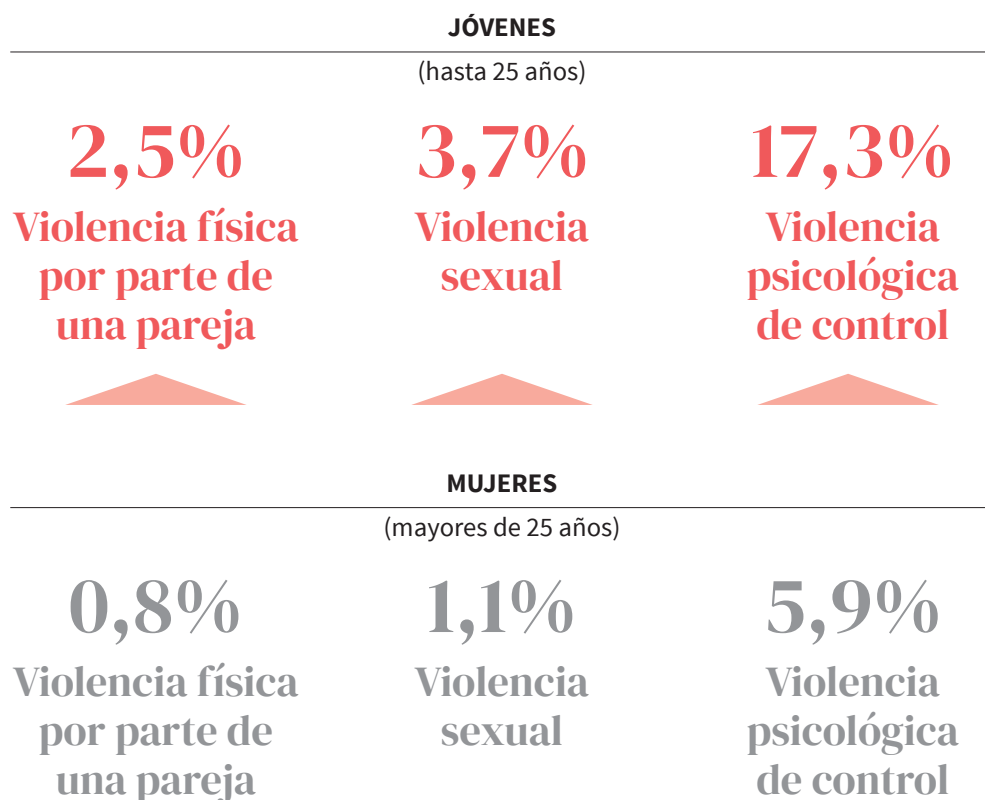
Este último punto no es casualidad. Y es que, si algo caracteriza a la violencia de género en la adolescencia, es que se ejerce en gran medida a través de redes sociales o móviles. La psicóloga Elena Gómez señala:

*“son violencias digitales. Se ejerce más violencia a través de las redes. Es un medio más habitual en adolescentes y jóvenes que en adultos, porque se relacionan más habitualmente desde esos medios”*

”

<sup>7</sup> Ibidem.

¿Hay un mayor número de casos de violencia en esta etapa? ¿Hay más riesgo de sufrir violencia en la juventud? Los resultados de la Macroencuesta sobre violencia contra la mujer<sup>8</sup> que realizó en 2019 el Ministerio de Igualdad parecen apuntar en esa dirección:



Como decíamos, la adolescencia es una etapa en la que chicas y chicos están construyendo su identidad. Para Esther Vázquez, “ese momento de probar todo, de búsqueda de sensaciones, de ‘yo controlo’, puede ser un posible factor de riesgo”. Por su parte, el psicólogo Francesc Alcobet considera que en esa edad los chicos “son mucho más dependientes y a veces intentan encajar en lo que está preestablecido a nivel de ideario social, de cómo tiene que comportarse una persona o cómo tiene que ser una relación”. Todavía no tienen un criterio propio y actúan en función de lo que creen que se debe hacer y que se espera de ellos.

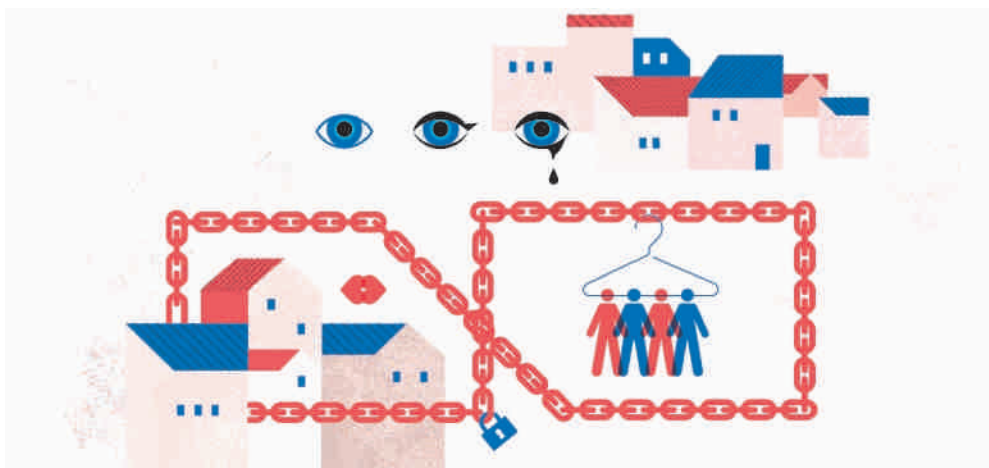
8 Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019, Subdirección General de Sensibilización, Prevención y Estudios de la Violencia de Género (Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género), Ministerio de Igualdad, 2020.

# Socialización de género y violencia

## Las identidades masculina y femenina tradicionales y su relación con la violencia

Desde que nacemos la sociedad nos transmite una serie de valores, roles y normas de conducta, sobre lo que se considera que es un hombre y una mujer: qué aspecto tienen, cómo se debe comportar, qué cosas son propias de unas y de otros, etc. Este proceso se llama socialización de género y se realiza a través de diversos agentes, como la familia, la escuela o los medios de comunicación.

Debido a que vivimos en una sociedad marcada por el sexismo, este proceso de socialización de género nos impone unos modelos diferenciados y rígidos de hombre y mujer, lo que llamamos identidades tradicionales de género masculina y femenina. Ambas son modelos hegemónicos e ideales, que actúan como referencia para chicas y chicos. Y, sobre todo, sostienen y asientan la desigualdad, ya que entre ellas existe una jerarquía que sitúa la identidad masculina en el centro y por encima de la femenina.



En nuestra sociedad, mujeres y hombres deben cumplir, entre otros, con los siguientes mandatos:

### Identidad femenina:

- **Las mujeres deben cuidar su imagen para gustar a los hombres.** El aspecto físico es fundamental, ya que a las mujeres se las define por su imagen.
- **Para las mujeres el amor y la pareja son elementos fundamentales.** Una mujer no está completa sin pareja, y cuando la tiene, la relación sentimental está en el centro de su existencia, por encima de su proyecto de vida (o es su proyecto de vida).
- **En las relaciones sexo-afectivas las mujeres no deben llevar la iniciativa** ni expresar sus deseos sexuales.
- **Las mujeres son cuidadoras,** lo importante es su papel como “mujer de” (novia, esposa, madre). Se les enseña a hacerse cargo de las necesidades y deseos de los y las demás, a desarrollar su empatía y capacidad de escucha. Es una entrega que muchas veces implica tener capacidad de sacrificio, de renuncia a una misma por los demás.

### Identidad masculina:

- **Los hombres deben ser fuertes, tienen la autoridad y el poder,** llevan las riendas de la situación. No pueden pedir ayuda, mostrar su debilidad o vulnerabilidad.
- **Los hombres no deben expresar sus emociones,** ya que mostrar sus sentimientos es considerado algo femenino. La única emoción que pueden manifestar es la ira. Se les define como agresivos por “naturaleza” y la violencia se concibe como un medio legítimo para conseguir sus fines.
- **Los hombres no cuidan, son cuidados por mujeres** (por sus madres, esposas, novias).
- **Los hombres son los principales proveedores de la familia,** deben sostenerla y protegerla. El trabajo es un elemento central de su identidad.
- **Deben reprimir cualquier deseo o comportamiento considerado femenino.** Deben estar siempre disponibles para el sexo, ya que la sexualidad es para ellos una forma de demostrar su hombría.

Estas identidades tradicionales imponen una serie de normas, mandatos de género en los que hay que encajar. No vale con ser mujer u hombre, hay que demostrarlo ante el resto constantemente y ser reconocido/a como tal. Además, quienes no cumplen con los mandatos se exponen a represalias: burlas, insultos, discriminación, acoso... Por eso, como señala M<sup>a</sup> Jesús Díaz-Aguado, muchas chicas y chicos sienten el “estrés de rol de género sexista”, una ansiedad que se siente al no encajar en los estereotipos sexistas.

Estos modelos ideales, que nadie puede alcanzar en la práctica, provocan mucho sufrimiento, tanto a las mujeres como a los hombres, aunque a estos últimos también les aseguran una serie de privilegios.

**¿Qué relación tienen estas identidades de género con la violencia machista?** En las chicas, la centralidad de la pareja hace que ésta sea tan importante que no se quieran arriesgar a perderla a pesar de que les haga sufrir. También, que estén dispuestas a renunciar a sus deseos y sus proyectos por los del otro. La importancia del cuidado y el sacrificio por el otro hacen que aguanten en relaciones de violencia, tratando de hacer lo posible porque el otro cambie.

Por su parte, los chicos sufren la presión por llevar ellos el control de la relación y de su pareja. Se convierten en personas que no son capaces de expresar sus emociones y sus malestares, y que solo saben canalizarlos a través de la ira. También sienten la presión de demostrar su hombría ante el resto. Como apunta Francesc Alcobet, “buscan mucho el refuerzo entre iguales, y si tienes que encajar en un rol de la masculinidad imperante, es fácil que empieces a llevar dinámicas relacionales desde la violencia”. Se trata de un modelo de masculinidad que premia la violencia, la competición y la dominación.

## La idealización del amor

La mayoría de estudios y voces expertas señalan que, además de las identidades de género, en las raíces de la violencia se encuentra también una visión idealizada del amor. Esta visión, también conocida como mitos del amor romántico, se caracteriza por una serie de creencias y valores sobre lo que es “el amor de verdad” que se transmiten por diversos medios (la cultura, los medios, la familia, etc.). Esta idea sobre lo que significa el amor “se basa en una serie de conductas y actitudes que fácilmente pueden ser calificadas de abusivas si tenemos la mirada entrenada en detectar estas formas de violencia”<sup>9</sup>.

---

9 Georgina Oliva i Peña y Margarida Saiz i Lloret (2015), op.cit.



**Algunos de estos mitos son:**



### **La media naranja**

No estamos completos hasta que encontramos nuestra media naranja, el amor de nuestra vida, pues estamos predestinados, hechos el uno para la otra.



### **El amor fusión**

Si nos amamos debemos estar todo el rato juntos, renunciar a todo lo demás, compartir todo y no tener secretos.



### **Los celos como muestra de amor**

Se piensa que tener celos es una prueba de que se está enamorado, “si está celoso es porque me quiere”.



### **Amor y pasión**

Una relación apasionada incluye grandes peleas y grandes reconciliaciones, el amor nos puede volver locos y llevarnos a hacer cualquier cosa.



### **Amor y sufrimiento**

Amar duele, implica pasarlo mal y sacrificarse. “Quien bien te quiere te hará llorar”.



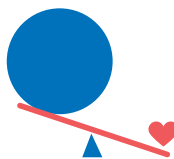
### **Amor y pertenencia**

Somos propiedad de nuestra pareja en exclusiva.



### **La erótica de lo difícil**

Como observa Carmen Ruiz Repullo: cuanto más difícil me lo pone el otro o la otra, más me gusta e interesa.



### **El amor lo puede todo**

El amor puede superar cualquier dificultad o cambiar a las personas.



**Esta visión idealizada del amor puede llevar a que interpretemos conductas abusivas (los celos, el control o el aislamiento) como muestras de amor.** También, a aguantar relaciones violentas con la convicción de que el amor lo puede todo y lo hará cambiar, o a pensar que sin esa relación no somos nada. Como explica Elena Gómez, “las primeras relaciones sentimentales y de pareja se construyen en base a estos mitos del amor romántico y estas creencias en torno al amor fusión, a que haya una princesa y un salvador... Desde ahí es fácil que se den dinámicas de control, que el control se confunda con el amor y el enamoramiento”. Su compañero Francesc Alcobet añade que “se tiende a comparar las relaciones, y entonces uno pone mucha presión en cómo es esa relación porque la compara con la relación ideal”.

También hay que tener en cuenta de que se trata de las primeras relaciones afectivas y que muchas chicas y chicos están probando. Muchas veces actúan según lo que creen que se debe hacer, o según un modelo idealizado de relación que luego se dan cuenta de que no se corresponde con la realidad. Para Elena Gómez, “la experiencia de transitar por estas primeras relaciones también puede ser un punto de inflexión y de aprendizaje para no repetir dinámicas que han sido violentas, y les puede llevar a hacer un cambio para no repetir estos patrones”.

## Factores de riesgo y factores protectores

A pesar de las creencias que tenemos sobre quienes ejercen y quienes sufren violencia, **la evidencia nos muestra que no existe un perfil de maltratador o víctima.** La violencia machista es estructural y nos puede afectar a todo el mundo. “Todos los chicos están socializados en la cultura patriarcal, y aunque tengamos otras fuentes de socialización críticas con todo esto, esto supone un riesgo”, explica Elena Gómez. Si somos conscientes de esta cultura patriarcal, podremos ir desarrollando un criterio y una mirada crítica hacia todos esos mensajes, pero se trata de un proceso que implica un esfuerzo y lleva tiempo.

Aun así, sí que podemos identificar algunos factores que pueden favorecer la existencia de violencia machista, así como factores que ayudan a prevenirla. Eso sí, es muy importante enfatizar que se trata de factores, no de una relación de causa-efecto, ya que puede que haya violencia de género y estas circunstancias no estén presentes.

Siguiendo lo que identifica la guía coordinada por Georgina Oliva i Peña y Margarida Saiz i Lloret<sup>10</sup>, **los factores de riesgo son:**

- **Tener interiorizada la ideología sexista y asumidos los modelos tradicionales normativos de masculinidad y feminidad.** Este factor de riesgo es el más claro y el que nombran la mayoría de estudios, ya que se trata de un sistema de creencias que justifica la sumisión de la mujer y la desigualdad.

---

- **Tener interiorizados los mitos del amor romántico.** Como hemos visto antes, esta visión del amor genera relaciones de dependencia y dificulta que se identifiquen comportamientos violentos porque se confunden con muestras de amor.

---

- **Tener interiorizadas pautas autoritarias y/o violentas de resolución de conflictos en las relaciones interpersonales.** Esto implica normalizar que la forma de resolver las cosas es a través de la violencia o el autoritarismo.

---

- **En la adolescencia, se añade el factor de tener una baja autoestima, la existencia de carencias afectivas importantes y un sentimiento de soledad.** Estas características pueden llevar a que se vea en la relación amorosa abusiva un refugio, a que se acepte la sumisión a cambio de protección y afecto.

---

Pero también hay una serie de **factores de protección**, que pueden ayudar a evitar la violencia, o a facilitar salir de ella:

- **Tener capacidad de percepción del abuso** o del maltrato.

---

- **Tener información y conocimiento suficientes y adecuados** sobre el fenómeno de la violencia machista.

---

- **Vivir en un entorno que utiliza el diálogo para hacer frente a los conflictos y tensiones** en las relaciones interpersonales y que rechaza la violencia como mecanismo de solución de los problemas.

---

- **Tener una autoestima alta y confianza en sí mismo/a.**

---

10 Georgina Oliva i Peña y Margarida Saiz i Lloret (2015), op.cit.

# Detector

Detectar la violencia no es una tarea fácil. Por un lado porque, salvo que se produzca de violencia física, se trata de una agresión que no deja huellas evidentes. Además, es muy probable que chicas y chicos eviten hablar de ella, ya sea por miedo o por vergüenza. Por eso, debemos estar atentas y atentos a diversos indicios y, sobre todo, conocer los mecanismos que explicábamos anteriormente para entender cómo opera la violencia. También, debemos evitar los sentimientos de culpa, fustigarnos por no haberlo visto antes, por no haberlo impedido. Lo importante es ser **conscientes y actuar.**

# Cómo detectar si tu hija sufre violencia

¿A qué cosas podemos estar atentas y atentos?

La psicóloga Esther Vázquez nos explica **los signos más comunes** a los que debemos prestar atención:

---

**Cambios en la autoestima y autoimagen.** Esto incluye, por un lado, cambios en la forma de vestir o arreglarse de la chica: “Hay un abandono y un deterioro de sí mismas y de su propia identidad. Chicas a las que les gustaba un tipo de estilo, que les gustaba arreglarse y ahora parece no importarles”. Puede también afectar a la percepción que tienen de sí mismas: se sienten feas, torpes, que no valen...

---

**Tienen un estado de ánimo que fluctúa,** con cambios de humor, “pueden mostrarse de pronto contentas como tristes o enfadadas, sin motivo aparente”. También pueden mostrarse más irascibles: “tienen que canalizar las emociones que están experimentando fruto de la violencia de género por alguna vía, y las familias suelen ser las que reciben esa irascibilidad”.

---

**Están a la defensiva.** No admiten comentarios sobre su relación y “se enfadan cuando se les dice algo relacionado con él, aunque no tenga ninguna importancia, pero ellas lo perciben como un ataque y salen en su defensa”.

---

**Falta de motivación.** Han perdido el deseo de hacer cosas, de proyectarse hacia el futuro. Las cuestiones que antes les gustaban, sus aficiones e intereses, ya no les interesan. También es muy habitual que baje su rendimiento académico y su interés en los estudios.

---

**Aislamiento.** Hay un cambio en sus relaciones. Ya no quedan con su grupo de amigas y pasan todo el rato con él, o encerradas en su habitación y hablando con él por el móvil o el ordenador.

---

**Cambios de alimentación y de sueño.** “Empiezan a tener problemas para conciliar el sueño, dejan de tener hambre o tienen hambre en exceso”.

---

**Su presencia en redes sociales ha cambiado.** Él puede tratar de ejercer su control sobre lo que ella publica en redes, las personas con las que interactúa, las fotos que sube, o pidiéndole que le dé sus contraseñas. Si observamos un cambio importante en ese sentido, entre cómo solía actuar ella en redes antes y ahora, puede ser un indicador de que algo está pasando. Por ejemplo, que ella antes fuese muy activa y publicase muchas fotos suyas, y de pronto empieza a dejar de hacerlo; o que se da de baja en redes sociales. Además, el control que él ejerce provoca que ella esté muy pendiente del móvil, para responder a sus mensajes y demandas.

---

**Si observamos un cambio importante en ese sentido, entre cómo solía actuar ella en redes antes y ahora, puede ser un indicador de que algo está pasando.**

Por último, cabe añadir que todo cambio brusco que conlleve un cambio de cómo solía funcionar la chica puede ser una señal, sobre todo cuando implica que está anulada o deteriorada.

# Cómo detectar si tu hijo ejerce violencia

Del mismo modo que sucede con las chicas, detectar si un chico está ejerciendo violencia en su relación no es sencillo. Esto se debe, sobre todo, a que quienes ejercen violencia no la suelen identificar como tal. Sienten que están actuando de manera normal, como debe ser, y minimizan o justifican sus comportamientos y actitudes.

Por otro lado, como señala Francesc Alcobet, “muchas veces la violencia aparece cuando hay malestares en la relación”. Por eso, es recomendable estar atentas y atentos a esos malestares, para que no acaben derivando en actitudes violentas.

Alcobet y su compañera Elena Gómez nos dan **algunas pistas para detectar si un chico ejerce violencia:**

---

**Está a la defensiva**, poco comunicativo, se encierra más. “Todos estos signos pueden indicar que algo pasa en la relación”.

---

**Se muestra despectivo hacia su pareja**, se queja de su actitud o comportamiento.

---

**Expresa la frustración que le provoca la relación en otros ámbitos.** Fijarnos en su actitud nos puede dar pistas, porque “si expresa violencia en otros ámbitos es fácil que la ejerza también en el ámbito de la pareja”. Un buen indicador es su comportamiento en el instituto, por ejemplo, metiéndose en peleas o desafiando al profesorado.

---

**Cómo es su relación con la chica.** La familia puede estar atenta a cómo él trata a su pareja: si la controla, si trata de “dirigir” su vida, si le trata mal en público. Pero, también, cómo está ella les puede dar muchas pistas. “A través de la chica podremos tener mucha más conciencia de que el chico está ejerciendo violencia, porque muchas veces él no es consciente. Y si la chica lo sufre y lo puede expresar, es una forma de saberlo”.

---



**Cómo es su comportamiento en redes sociales.** Este es otro ámbito al que podemos prestar atención, ya que ahí podemos observar conductas agresivas o humillantes. Por ejemplo, si se dedica a publicar comentarios machistas, publica mensajes denigrando a su pareja o expone o difunde fotos íntimas de ella con la intención de hacer daño y humillarla.

---

**Muchas veces, quienes ejercen violencia no la suelen identificar como tal. Sienten que están actuando de manera normal.**

# Actuar

Una vez que tenemos la certeza de que se están produciendo situaciones de violencia, intervenir no es una tarea sencilla. Debemos ser capaces de **asumir lo que sucede, aceptar y elaborar lo que sentimos, y saber pedir ayuda.** Estar bien nos permitirá generar un espacio de confianza y escucha para actuar con nuestras hijas e hijos.

# Cuando la violencia entra en casa

¿Qué pasa en un hogar cuando, de pronto, la sospecha de que tu hija está viviendo una relación de maltrato se convierte en una certeza? ¿O cuando tienes evidencias de que tu hijo ejerce violencia contra su pareja? Se trata de una vivencia dolorosa que nadie imagina cuando inicia la aventura de la maternidad o la paternidad. Y es algo difícil de aceptar y asimilar. Por eso, antes de hacer nada, es importante ver qué nos pasa a las personas adultas ante este acontecimiento. Porque para poder ayudar, tenemos que estar bien.

## De la no aceptación a los sentimientos de culpa, ira, tristeza, vergüenza o miedo

Es probable que, ante todos los signos de la relación de violencia de tu hija o hijo, hayas tardado en reaccionar. Es comprensible que en casa no hayáis podido o sabido verlo. No es fácil de ver, es algo impensable a nuestros ojos. “¿Cómo esa personita a la que he educado con amor y respeto, en los valores de la libertad, la autonomía y la igualdad, se encuentra en esta situación?”, podrías preguntarte. Es un pensamiento recurrente y que tendría cualquier persona en esa circunstancia.

Cuando por fin asumes lo que está pasando, te pueden invadir muchos sentimientos, entre ellos la culpa. Culpa por no haberlo sabido ver antes, por no haberlo podido prevenir, por no haber actuado... Culpa incluso por considerar que la actitud de tu hija o tu hijo es tu responsabilidad.

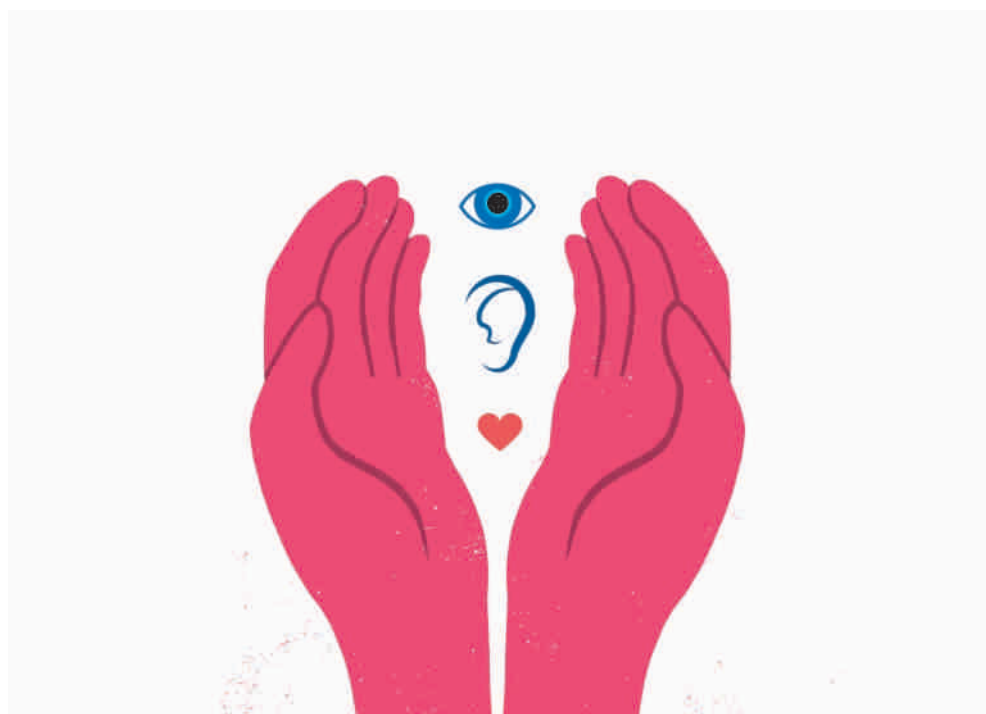
Otros de los sentimientos que pueden aflorar son la ira, la vergüenza (propia o ajena), la tristeza, el miedo... Puedes sentir ira hacia tu hijo o tu hija, hacia su pareja, rabia hacia ti o tu pareja, o rabia porque sí. Y lo mismo con el resto de emociones. Es un momento difícil, de crisis, de incertidumbre, de miedo. Todos estos sentimientos son normales y comprensibles. Pero si nos dejamos invadir por ellos, puede llevarnos a no actuar, a un bloqueo, o a actuar de una manera no deseada.

Por eso, lo primero que puedes hacer cuando te enfrentas a una situación así, es **aceptar lo que está pasando y los sentimientos que eso te genera**. Intenta perdonarte, ser

indulgente contigo, entender que no es tu responsabilidad. Que tu hija y tu hijo toman sus propias decisiones y pueden equivocarse y meterse en relaciones dañinas. Pero, también, que pueden salir de esta situación, que esto no les va a convertir en una ‘víctima’ o ‘maltratador’ toda su vida. Y que necesitan tu cariño, apoyo y acompañamiento.

## Pedir ayuda

Ya lo hemos dicho: esta situación no es fácil. Se trata de un proceso doloroso, donde predomina la incertidumbre. Como madre, padre, tutora o representante legal, no tienes por qué tener todas las respuestas, ni saber qué hacer en todo momento. De hecho, lo lógico es que te sientas dentro de un laberinto del que no sabes salir. Por eso, en esas situaciones es muy recomendable pedir ayuda. Que te pongas en manos de profesionales que saben cómo te sientes y te pueden aconsejar qué hacer y cómo acompañar de la mejor manera a tu hija o a tu hijo.



**Al final de esta guía puedes encontrar un listado de recursos** a los que acudir si necesitas ayuda.

# ¿Qué hacer si tu hija está viviendo una relación de maltrato?

No existe una única forma de acompañar a una chica joven o adolescente que esté sufriendo violencia por parte de su pareja. El momento de la relación, el grado de reconocimiento por parte de la joven de su situación o la relación que tenga con su familia, son algunos factores que condicionan la forma en la que podemos actuar.

Sin embargo, y a pesar de toda esta casuística, la psicóloga Esher Vázquez apunta **cuatro supuestos que pueden servir de marco:**

## Si la joven no reconoce que está sufriendo violencia pero los padres sí lo detectan

Si tu hija no pide ayuda y no ve el problema, pero ves que hay algo en ella que está cambiando y que tiene que ver con la relación, puedes actuar proporcionándole un espacio de escucha, confianza y seguridad. El acompañamiento en este supuesto se traduce en que se sienta escuchada y en la creación de un espacio propio en el que pueda sentir seguridad y cariño. Recuperar su confianza, los espacios de relación, de ocio, de distensión donde, simplemente, estar bien con tu hija.

Recordemos que, en una relación de maltrato, la persona que agrede va a ir tratando de alejar a la joven de su familia, de aislarla de sus relaciones sociales. Por tanto, el que su familia esté disponible es muy importante para la joven. Pero tu hija no debe que sentir que atacas a su novio. Tiene que ser un espacio sin reproches, sin culpas, para no reforzar lo que su pareja le está diciendo sobre su familia.

Tampoco hay que preguntar sobre las cosas que ella no está contando, hay que respetar sus tiempos y necesidades. Puede que esa semana no sea el momento, pero puede que el mes que viene, cuando ya esté agotada, porque él ha vuelto a hacerle algo, sí lo cuente, porque sabe que con su madre y su padre tiene ese espacio seguro y de protección.

## Si la joven no reconoce la violencia pero sí cuenta que hay problemas en la relación

La actuación en esta situación es muy similar a la del escenario anterior, pero se puede ir un paso más allá y recomendarle ir a algún sitio para aliviar su malestar, como acudir a terapia, o a un recurso municipal donde recibir ayuda.

Que tu hija te cuente que está teniendo problemas en su relación (“él se enfada un montón”, “salimos y al final termino siempre con él”, “me dice que hay chicos que me están mirando pero yo no estoy haciendo nada”...) es un avance.

Como es posible que ella no identifique esas situaciones como violencia ni que lo verbalice como tal, es importante que desde la familia se evite nombrar la situación como violencia de género o maltrato. Si se le dice “hija, eso que cuentas es maltrato” o “lo que te pasa es violencia de género”, puede ser que la joven sienta rechazo o se ponga a la defensiva. Lo importante en este punto es escucharla y recomendarle que pueda acudir a algún sitio donde se pueda sentir mejor y elaborar lo que le está pasando.

## Cuando la joven cuenta que está viviendo violencia

En ocasiones, es la joven la que alerta de su situación. Puede que no lo nombre como “estoy en una relación donde sufro violencia de género” pero sí que exprese la violencia de muchas de las situaciones que está viviendo. Este supuesto puede parecer el más fácil porque ya hay una identificación y un reconocimiento de la violencia de género, pero también es importante tener mucha capacidad de escucha y cuidado.

Se trata de un momento clave en el que hay que reforzar la relación con la familia. Escuchar a tu hija, mostrarle apoyo y cariño. Evitar la culpa, el reproche o los consejos (“te lo dije, no nos has hecho caso, se veía venir”). También, buscar un recurso especializado y tomar las decisiones judiciales que sean necesarias dado el caso.

## Si hay un riesgo vital para la joven

En ese caso, como madre, padre o tutor/a de una hija menor de edad debes denunciar la situación y acudir a un punto de violencia o a un centro especializado. Es una decisión muy difícil de tomar, pero si existe un riesgo vital hay que hacerlo, ya que se trata de velar por su salud y su vida.

Dar el paso de denunciar a la pareja de tu hija no es fácil y es posible que te encuentres con el rechazo de la propia joven. Es posible que tu hija se ponga a la defensiva y que te reproche que le hayas denunciado o que le hayas “destrozado la vida”. Sin embargo, en algunas situaciones ellas también se sienten agradecidas.

Al igual que en los otros supuestos, es recomendable establecer previamente un espacio de escucha y una conversación con tu hija para explicarle que debes protegerla ante la situación de riesgo en la que se encuentra.

Como explica Esther Vázquez:

*“Que ella entienda el proceso que se va a comenzar, que sienta que es escuchada y tenida en cuenta, que comprenda que su bienestar y seguridad son nuestra prioridad. Debe sentir que cuenta con nuestro apoyo y el de otros profesionales al buscar ayuda, que no estará sola y que, si es necesario, se establecerán medidas para protegerla”.*

”

**Escuchar a tu hija,  
mostrarle apoyo y  
cariño. Evitar la culpa,  
el reproche o los  
consejos.**



## Actitudes que *dificultan* el problema

---

**Culpabilizarte** de lo que está pasando.

---

**Culpabilizar** a tu hija de lo que le está pasando.

---

**Regañarla.**

---

**Hablar mal** de su novio.

---

Decirle que **tiene que dejar a su novio.**

---

**Prohibirle hablar o ver** a su novio.

---

**Quitarle el móvil** o las redes sociales.

---

**Controlar** lo que hace.

---

**Prohibirle hacer cosas** que hasta ese momento hacía.

---

**Opinar** sobre lo que está viviendo en su relación.

---

**Preguntar directamente** por cuestiones de la relación que ella no está contando.

---

**Decirle que está sufriendo violencia de género** o que está en una relación machista.

---

**Sobreproteger.**

---

**Hablar con sus amigas para actuar a espaldas** de tu hija.

---

**Poner normas diferentes y contradictorias** entre los progenitores y/o tutores/as de la joven.

---

Intentar **solucionarle el problema.**

---

## Actitudes que *facilitan* una salida

---

**Reconocer** tus emociones y las de tu hija.

---

**Escuchar** a tu hija.

---

**Darle cariño** y amor.

---

**Mostrarle un apoyo incondicional**, que sepa que siempre se la va a apoyar.

---

**Entender que le puede pasar a cualquier chica**, que ella no tiene nada raro.

---

**Confiar en que hay salida** para esta situación.

---

**Tener paciencia.**

---

**Crear un espacio de confianza** y seguridad con tu hija.

---

**Intentar que en la familia haya buen ambiente** y hacer planes juntos.

---

**Hablar con tu hija** de cosas cotidianas.

---

**Confiar en ella.**

---

**Pedir ayuda profesional** o asesorarte en un centro especializado.

---

# ¿Qué hacer si tu hijo está ejerciendo violencia hacia su pareja?

Actuar cuando te das cuenta de que tu hijo ejerce violencia machista es como intentar salir de un laberinto. No te han enseñado cómo hacerlo, no hay mapas, ni nadie que te guíe. Es un camino en el que, ya lo hemos dicho, probablemente tengas miedo, rabia, tristeza y mucha incertidumbre. La parte buena es que, cuando te das cuenta de la situación, ya solo queda dar un paso hacia adelante, no puedes quedar inmóvil. La cuestión es ¿cómo actuar?

Desde el Servicio de Atención a Hombres para la promoción de relaciones no violentas (SAH), Francesc Alcobet y Elena Gómez ofrecen algunas ideas que pueden ser de ayuda:

## Tu hijo ejerce violencia, pero no es un maltratador

Es necesario tener una mirada benevolente hacia tu hijo, aunque no complaciente. Un enfoque que te ayude a entender que tu hijo, por las razones que sea, está comportándose de manera agresiva, pero esto puede cambiar y no se tiene por qué repetir a lo largo de su vida.

Esta mirada, como explica Francesc Alcobet, te puede ayudar a no estigmatizar a tu hijo: “Ser un maltratador no es lo mismo que ser alguien que ha ejercido violencia, porque una persona es muchas cosas. Es Álex, que juega al fútbol, tiene estos amigos, le gusta el trap... No es Álex, que es un maltratador. Es todas esas cosas y además ha ejercido violencia, pero no es solo eso. Vamos a poner el foco ahí, pero sin estigmatizarle, sin culpabilizarle, intentando acompañarle para ver qué es lo que le pasa, para que luego se relacione de otra forma”.

## No es tu responsabilidad

Quien ha ejercido violencia es tu hijo y es a él a quien le toca asumir la responsabilidad de reparar el daño y de cambiar. Como madre, padre o tutor/a, puedes acompañarle al tiempo que le das cariño y muestras apoyo, pero no trates de resolver el problema por él.

Hay que poder responsabilizar al chico de sus actos. La familia no tiene que asumir esa responsabilidad, ni intentar solucionar lo que es responsabilidad del chico. Porque entonces estás lanzando el mensaje de que tiene carta blanca para ejercer violencia o que no tiene capacidad para reparar el daño. Y eso hará más fácil que perpetúe estas conductas y que se repitan.

## Ni culpar ni eximir de responsabilidad

Aunque pueda resultar difícil, es importante no regañar, castigar o culpar a tu hijo por su comportamiento. Los castigos —por ejemplo, quitarle el móvil, prohibirle ver a su novia o a sus amigos— pueden provocar que se ponga a la defensiva, o tienda a no reconocer las cosas que ha hecho. Lo que tenemos que conseguir es acompañar a esa persona en algo que está viviendo y que no está gestionando bien.

Si se le culpa, además, tu hijo puede no responsabilizarse de sus actos. Como afirma Alcobet, “si le transmitimos la idea de ‘tú eres malo’, parece que ya está, no puedes hacer nada más porque eres malo”. La culpa le posiciona ante lo que ha hecho de manera pasiva, es una condena a su persona e implica una sensación de castigo, de malestar hacia sí mismo, que paraliza y no ayuda a enmendar los errores.

Lo que se debe intentar es que quien ha ejercido o ejerce violencia asuma lo que hace, reconozca el daño, sea capaz de responsabilizarse de sus actos. La responsabilidad, a diferencia de la culpa, es una posición activa, que le permite reconocer su error y hacerse cargo de sus acciones, tratando de enmendar la situación. No se le juzga a él como persona sino a sus acciones. De esta manera, puede entender lo que ha hecho y realizar cambios en su conducta y de cara al futuro. En último lugar, se puede buscar una reparación del daño, tanto desde la familia como desde servicios especializados.

## ■ Buscar ayuda

No es fácil entender que si tu hijo tiene este comportamiento no es una mala persona y no merece un castigo. Es importante buscar una forma integradora y asertiva de entender el fenómeno de la violencia. Para no culpar a tu hijo y para no culparte a ti. Un primer paso es entender que cualquier chico, en función de las situaciones que viva, tiene posibilidad de ejercer esta violencia. También, comprender que la violencia en adolescentes a veces se viste de forma sutil, a partir de comportamientos aprendidos socialmente.

¿Cómo hacemos, a partir de aquí, para que un chico asuma su responsabilidad alejado de la culpa? ¿Cómo hacer para que repare el daño que ha hecho? ¿Cómo mostrar comprensión con lo que puede estar pasando para que no lo repita? ¿Cómo darle apoyo y no reñirle para que no se ponga a la defensiva y no se aleje? Muchas veces no sabemos cómo abordar esta situación con nuestros propios medios. En esos casos, podemos ponernos en manos de profesionales. Pedir ayuda, buscar personas expertas que te asesoren y puedan comenzar un trabajo con tu hijo.

**Lo que se debe intentar es que quien ha ejercido o ejerce violencia asuma lo que hace, reconozca el daño, sea capaz de responsabilizarse de sus actos.**

## Actitudes que *dificultan* el problema

---

**Culpabilizarte** como madre, padre o tutor/a de lo que está pasando.

---

**Culpabilizar** a tu hijo.

---

**Regañar.**

---

**Castigar.**

---

**Decirle** que es un maltratador.

---

**Quitarse el móvil** o las redes sociales,

---

**Controlar** lo que hace.

---

**Prohibirle hacer cosas** que hasta ese momento hacía.

---

**Sobreproteger.**

---

**Intentar resolver** el problema por él.

---

**Poner normas diferentes y contradictorias** entre los progenitores y/o tutores/as de la joven.

## Actitudes que *facilitan* una salida

---

**Reconocer** tus emociones y las de tu hijo.

---

**Escuchar** a tu hijo.

---

**Darle cariño** y amor.

---

**Mostrarle que confías en él** y en su capacidad de cambiar.

---

**Entender que esta es una situación que podía pasar.**

---

**Entender que no es un maltratador**, que es algo circunstancial y que si lo trabaja, puede reparar el daño y no tiene por qué volver a pasar.

---

**Pedir ayuda** para que se puedan trabajar tres ejes: **reconocer la violencia, responsabilizarse de sus actos, reparar el daño.**

**Al final de esta guía puedes encontrar un listado de recursos** a los que acudir si necesitas ayuda.

# Superar la violencia

“Cuando empiezo a trabajar con chicas jóvenes hay una cosa que les ayuda a entender la situación. Les digo: ‘si ahora estás conmigo es porque hay otras jóvenes y otras mujeres que han conseguido vivir sin miedo, en libertad, que han salido de la violencia de género que vivían’”

(**Esther Vázquez**, psicóloga)

“Si ellos todavía no creen que pueden ser capaces de superar su ejercicio de violencia, que lo crea la familia, su entorno más cercano. Que haya una figura que les siga considerando buenas personas a pesar de todo esto que está pasando, que siga confiando en ellos. Que no se queden solos, que sepan que hay una red de apoyo, no a la violencia, pero sí a su capacidad de cambiar”.

(**Francesc Alcobet**, psicólogo)

Tu hija puede salir de una relación de maltrato y volver a ser feliz. Puede tener otras relaciones que sean placenteras, donde no se reproduzca la violencia machista. Tu hijo puede dejar de ejercer violencia y cambiar estas conductas en el futuro. No es un proceso fácil, no se consigue solo con proponérselo. Ni siquiera se consigue siempre. Pero es una meta alcanzable y deseable. Para conseguirlo, es fundamental que las y los jóvenes se vean capaces de hacerlo. También, que sus familias confíen en su capacidad para llevarlo a cabo.

**Que una chica sufra violencia no implica que vaya a reproducir ese patrón siempre.** Solo significa que ha habido un momento de su vida en el que, por las razones que sea, se ha visto envuelta en esa situación, que le ha provocado una gran herida. Pero en el momento en que se deja atrás la relación de violencia, y gracias a un proceso de acompañamiento y terapia, la herida se va curando. Como dice la psicóloga Esther Vázquez, **es una herida que no va a desaparecer, pero que ya no estará abierta.** Será una cicatriz y formará parte de su vida pero sin implicar sufrimiento.

En los procesos de acompañamiento a jóvenes que han sufrido violencia, se trabaja con ellas este proceso de cicatrización de las heridas. Tienen que sacar fuera todo lo que les ha pasado, ordenarlo. Pero, además, se trabaja la prevención de cara a futuras relaciones. Para que puedan ver señales y puedan anticiparse a situaciones no deseadas.

**El papel de las familias resulta imprescindible.** Incluso cuando parece que las chicas no quieren saber nada de sus mayores, que no les necesitan. Esto no es así, siguen siendo su madre o su padre, son un apoyo fundamental. Y deben creer en la recuperación de sus hijas.

Por su parte, el trabajo con chicos que están ejerciendo violencia en su relación también exige de la perseverancia y confianza de su familia, de las ganas de acompañarle y de confiar en él. **El proceso de reconocer lo que se ha hecho, la voluntad de reparar el daño y cambiar solo son posibles si el joven se siente arropado,** si siente que hay quien no ha tirado la toalla con él.

Cuando te encuentres en una situación así con tu hijo, piensa que la situación puede mejorar. Si emprende un proceso de reflexión sobre el daño que ha causado, se responsabiliza y trabaja sus emociones, aprendiendo a gestionarlas de manera no violenta, no tiene por qué repetir esos comportamientos en el futuro. Podrá volver a sentirse bien consigo mismo, a tener relaciones sanas, a estar en paz y ser feliz.



# Para profundizar

**Mª Jesús Díaz-Aguado**, *La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España*, Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, 2020.

**Aharon Fernández Cuadrado y Bàrbara Roig Merino** (coords.), *Guía de recomendaciones para la detección de violencia machista en hombres*, Ajuntament de Barcelona, Barcelona, 2013.

**Georgina Oliva i Peña y Margarida Saiz i Lloret** (coords.), *Intervención con adolescentes que viven o que ejercen relaciones afectivo-sexuales abusivas u otras manifestaciones de violencia machista*, Ajuntament de Barcelona, Barcelona, 2015.

**Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán**, *Guía para madres y padres de hijas adolescentes que sufren violencia de género*, Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla, 2014.

**Carmen Ruiz Repullo**, *Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes*, Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla, 2016.

# Recursos

---

## **Centro de Servicios Sociales de Torrelodones**

Avda. de la Dehesa s/n  
(junto al Centro de Salud)  
28250 Torrelodones  
Teléfonos: **91 856 21 50 / 91 856 21 51**  
Fax: **91 859 15 60**  
[torrelodones@mancomunidad-tham.org](mailto:torrelodones@mancomunidad-tham.org)

---

## **Centro Municipal de Servicios Sociales de Hoyo de Manzanares**

Avda. de la Paloma, 11  
28240 Hoyo de Manzanares  
Teléfono: **91 856 78 74**  
[hoyodemanzanares@mancomunidad-tham.org](mailto:hoyodemanzanares@mancomunidad-tham.org)

---

## **Centro Municipal de Servicios Sociales de Alpedrete**

C/ Pozo Nuevo 4-6. 28430 Alpedrete  
Teléfono: **91 850 80 80**  
Fax: **91 857 04 14**  
[alpedrete@mancomunidad-tham.org](mailto:alpedrete@mancomunidad-tham.org)

---

## **Centro Municipal de Servicios Sociales de Moralzarzal**

C/ Iglesia, 7. 28411 Moralzarzal  
Tel.: **91 849 47 21 / 91 842 79 10** ext. 230  
Fax: **91 857 99 59**  
[moralzarzal@mancomunidad-tham.org](mailto:moralzarzal@mancomunidad-tham.org)

---

## **Comunidad de Madrid. Teléfono de atención 012**

El **012** es el teléfono de la Comunidad de Madrid, al que puedes acudir si sufres algún tipo de violencia de género pero aún no has decidido denunciar. Está atendido por psicólogas y podrás recibir información sobre los recursos disponibles (jurídicos, administrativos y sociales).

---

## **Comunidad de Madrid. Unidad de atención a adolescentes víctimas de violencia de género en sus relaciones de pareja y a sus familiares**

Facilita información, orientación y asistencia psicológica especializada a chicas adolescentes y a sus familias. Desarrolla un Proyecto de Prevención y Sensibilización en materia de violencia de género en Centros Educativos (alumnas/os, AMPAS, profesorado).

Teléfono de contacto: **91 720 62 28**

---

## **Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género**

Servicio de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres:

Atención telefónica: **016**  
Online: [016-online@igualdad.gob.es](mailto:016-online@igualdad.gob.es)  
Atención por WhatsApp: **600 000 016**

