

Relaciones tóxicas y control: normalizado entre las adolescentes

Por: Marta Ostiz. 21/12/2021

Rocío formadora del programa **«El abuso no es amor»** organizado por **Fundación Ana Bella** cree que muchos **jóvenes han normalizado las relaciones tóxicas** a pesar de haber ido creciendo junto al **movimiento feminista**.

«Era un poco celoso, pero yo no lo veía mal, me parecía una muestra de amor». «Siempre quería saber dónde estaba y con quién, me pedía que le enviara mi ubicación... quería cuidar de mí». «Le molestaba que no respondiera inmediatamente a sus mensajes y yo pensaba: pobre, estará preocupado».

Las autoras de estas frases nunca se hubieran considerado **víctimas de violencia machista**. Son **mujeres que han crecido viendo cómo el movimiento feminista tomaba las calles**, cómo los lazos morados llenaban las fachadas de los ayuntamientos cada vez que una mujer era asesinada, y a pesar de todo, no contaron con las herramientas suficientes para identificarse como víctimas.

«La primera vez que alguien me dijo: Alba, ¿tú sabes que has sufrido **violencia machista**? Me quedé descuadrada». Efectivamente, con sólo 15 años Alba sufrió **violencia psicológica por parte de su pareja**, pero no fue consciente de ello hasta 10 años después.

En esos 10 años, las consecuencias de la relación afloraron en forma de **anorexia nerviosa, ansiedad, insomnio y depresión**, que no pudo superar hasta que fue consciente de lo que había vivido.

«**Me hacía sentir que estaba sola en el mundo**, que él era el único que me quería y que **yo era la culpable de su agresividad**», recuerda Alba en una entrevista con Efe.

Primeras relaciones: bajo el ideal del amorromántico

Con 15 años, y sin experiencias anteriores, todo lo vivía de manera «**más intensa**» y bajo el ideal del [amor romántico](#). «Ellos no llevan un cartel que ponga ‘**soy un maltratador**’, parecía un chico normal, atento, muy guay... era un poco celoso, pero no lo veía mal porque me **parecía una muestra de amor**».

El problema se hizo más evidente cuando ella quiso poner fin a la relación. «Me llevó a su casa e intentó que mantuviéramos relaciones, pero yo me negué, entonces me **cogió del cuello y me puso contra la pared**». A partir de entonces comenzaron **las amenazas, los chantajes emocionales, e incluso llegó a agredir a la nueva pareja de Alba**.

Esa relación marcó el resto de las [experiencias sentimentales](#) de Alba. «**Tenía miedo a los hombres y el sexo se convirtió en un tabú**», reconoce. Hasta que un día acudió al teatro a ver la obra «**No sólo duelen los golpes**», de **Pamela Valenciano**. «Se me cayó la venda de los ojos y las piezas del puzzle empezaron a encajar».

Detectar las señales de una relación tóxica

Para ayudar a encajar estas piezas, la **Fundación Ana Bella** ha puesto en marcha el programa «**El abuso no es amor**», que pretende acercarse a **23.000 adolescentes en tres años** y ayudarles a detectar las señales de una relación tóxica.

En el mes que llevan de funcionamiento han dado **charlas a 1.800 estudiantes de 3º de la ESO**, fundamentalmente en Andalucía, y han detectado 30 casos de potenciales víctimas, mientras que otras 11 han acudido a la Fundación para pedir ayuda.

Rocío (que fue víctima y prefiere ocultar su verdadero nombre) es una de las formadoras del programa y cree que muchos **jóvenes han normalizado las relaciones tóxicas**. «Gran parte de los adolescentes piensan que la [violencia machista](#) es un problema que sufren mujeres mayores, amas de casa, sin estudios. Se sienten muy alejados de esa realidad».

Lo mismo ocurre con la [violencia sexual](#). «Desconocen qué es abuso porque **lo relacionan con un extraño que te asalta en un callejón**, pero no con su pareja».

Durante los talleres, les ponen ejemplos del día a día: controlar **las publicaciones de Instagram, los seguidores, intentar aislarte de tus amigos**, el sexo no consentido bajo acusaciones de que ser una estrecha o una aburrida...

«Les hacemos ver hacia dónde puede llevar esa relación y que, aunque no te pegue, **te está condicionando la vida. El control y las limitaciones son un tipo de maltrato psicológico**».

Al final de estas charlas -detalla- muchas chicas se han acercado y nos han dicho: **«me he dado cuenta de que estoy viviendo una relación abusiva»**

Relaciones tóxicas

Image not found or type unknown

Detalle de una carpeta con la etiqueta ##BastaYa ##NiUnaMenos, en una imagen de archivo. EFE/Fernando Alvarado

Del control sutil a los golpes

La vida de Sara hubiera sido muy distinta si, en su día, alguien le hubiera enseñado a ver esas primeras señales.

«Con 16 años empecé una relación con un chico diez años mayor que yo. Él no me decía nada de la ropa porque le gustaba que me miraran y que los demás supieran

que era su novia, **pero me cogía el móvil, me preguntaba con quién hablaba** y si no le contestaba al teléfono pensaba que estaba con otro».

A ojos de Sara todo resultaba «muy sutil», hasta que empezaron los golpes. A pesar de todo, el clima de chantaje y sometimiento en el que se encontraba -aislada por su pareja de amigos y familia- **hizo que la relación se prolongara tres años**.

«Nos habíamos trasladado de Gandía, donde tenía a mi familia, a Valencia. Una noche me dio una paliza y al día siguiente fui a trabajar. Mi compañera me dijo: **tienes que denunciarle** porque te va a matar».

Sara pasó una última noche con su agresor en la que aprovechó para recoger todas sus cosas y volver a Gandía para denunciarle. **Le condenaron a dos años de prisión**.

«Yo pensaba que a mí nunca me pasaría, que nunca consentiría que un [hombre me pegara](#), porque **mi madre también fue víctima de violencia machista** y yo fui testigo de ese maltrato», pero no fue así.

Sara cree que **el machismo está muy extendido entre los jóvenes**. «**Está normalizado**» y ven como normal comportamientos que no lo son. Ella va a empezar a colaborar con la Fundación Ana Bella para dar charlas y ha puesto en marcha con su madre una marca de cosmética natural (Kiérete) que recauda fondos para luchar contra la [violencia machista](#).

Tanto Alba como Sara coinciden en la importancia de **la formación a jóvenes y adolescentes**, y se dirigen a las chicas que estén pasando por una situación similar para decirles: «**Pedid ayuda. A una amiga, a una profesora, al médico, pero pedid ayuda**».

También destacan la importancia del [acompañamiento psicológico](#) a las víctimas. «**La violencia** hace mella en tu **autoestima**, en tu capacidad de **decisión** y **necesitas recomponerte**».

Inteligencia artificial para detectar el amor tóxico

Con el mismo fin, un grupo de alumnos de 2º de FP Básica de **Margarita Martínez**, profesora del **IES Extremadura (Mérida)**, ha creado una **aplicación** que permite

distinguir si una **conducta es tóxica o sana** en una relación.

Se trata de «**amorSano**», que se puede descargar desde la web del instituto e instalarla en el móvil y que ha obtenido el premio a Mejor Recurso Digital de Creación Propia del Salón Internacional de Tecnología e Innovación Educativa (Simo Educación 2021).

«Frases o hechos que a ti te pueden resultar muy obvios, para ellos no lo son tanto», señala Martínez. «Por ejemplo, ‘mira si estoy en línea mientras estoy en el instituto’ para ellos puede significar ‘se preocupa por mí’, aunque en realidad es un control claro».

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Efeminista

Fecha de creación
2021/12/21