

CAPÍTULO 4:

VIOLENCIA HACIA LAS JUVENTUDES



VIOLENCIA EN LA PAREJA Y DE GÉNERO



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Exige siempre respeto, es necesario entender que la violencia no sólo es aquella que termina en golpes, también son los insultos, las amenazas, las imposiciones o cuando te hacen sentir temor. Una relación no se basa en el poder y el dominio de una persona sobre otra. Es importante evitar conservar una relación por miedo, no hay que soportar “porque se está enamorada o enamorado”⁸.

Es necesario internalizar que los celos no expresan amor, sino que buscan el dominio de una persona por sobre otra, como, por ejemplo: No debes hablar con otros hombres/ mujeres, no puedes salir con las amigas o amigos, no debes vestir de tal forma, etc.).

Igualmente, para evitar violencia en la pareja se recomienda en primer momento: Promover una comunicación clara y efectiva entre parejas y establecer buenas y cercanas relaciones con familiares y amigos, es decir, no alejarse de ellas y ellos. También, cuando se enfrente a un conflicto en la pareja es estrictamente recomendable que la resolución de este se realice de manera no violenta, hablando y comprendiéndose la una a la otra, así mismo, propiciar un ambiente de confianza, incentivar los valores de igualdad, tolerancia, amor y respeto mutuo en una relación, saber auto-controlar emociones y sentimientos de ira y enojo que generan agresividad y si sientes estrés o intranquilidad se recomienda la práctica de un deporte o actividad física.

Ahora bien, no sólo la prevención es relevante en el ciclo de la violencia psicológica o física, sino que, si se está viviendo, lo importante es saber enfrentar dicho escenario desde el ámbito psicológico y legal. Se recomienda que si se es víctima de violencia de pareja buscar tanto apoyo psicológico como legal⁹, empoderarse y denunciar.

VIOLENCIA EN LA PAREJA Y DE GÉNERO



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN

Para Labbé (2020) es muy recomendable que en la pareja se vayan poniendo ciertos límites, y así, cada persona miembro de la pareja se vea como sujeto y no como objeto de posesión. Es muy importante no confundir una relación amorosa con una propiedad, ya que esto genera conflictos que pueden ocasionar violencia de pareja.

Otro consejo, es poner atención a ciertas conductas que las y los jóvenes deben aprender a identificar para comprender que ya es violencia, por ejemplo, si se pide que no se junte con tal persona, eliminar a personas de redes sociales, no mostrar partes del cuerpo cuando se usa tal vestimenta, etc (Labbé, 2020).

No normalizar el control de una persona sobre la otra, al igual que poner atención en relaciones con “ciclo luna de miel”, la cual hace referencia a parejas que se están muy bien en un momento y luego entran en periodos de conflicto (Labbé, 2020). Se recomienda poner énfasis y alejarse de situaciones y parejas como esta, debido a que estos ciclos son cada vez más crecientes, más graves y frecuentes, y para luego volver a un estado de luna de miel que hace dudar si terminar o no la relación.



 **Hablemos de todo**

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

