

GUÍA

para la detección precoz
de violencia de género
en adolescentes



Gizakia es una entidad social sin ánimo de lucro promovida por la Diócesis de Bilbao, con más de 40 años de experiencia en el ámbito social. Desde hace tres décadas, a través de un equipo de profesionales especializado, desarrolla una labor dedicada a la atención a adolescentes, ofreciendo tratamiento a chicas y chicos de entre 12 y 21 años, así como acompañamiento a sus familias.

Material financiado por el Departamento de Empleo, Cohesión Social e Igualdad de la Diputación Foral de Bizkaia.



Edita:



Avenida Lehendakari Aguirre, 133
48015 Bilbao

☎ 944 44 05 07 ☎ 688 80 62 42

adolescentes@gizakia.org

@Fgizakia

www.gizakia.org

Guía para la detección precoz de violencia de género en adolescentes

2025

Autoría: Fundación Gizakia

Diseño y maquetación: Marra S. L.



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España. Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Licencia completa: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Índice

1. Introducción	4
2. Adolescencia y relaciones amorosas	5
3. ¿Qué es la violencia de género?	6
4. Tipos de violencia de género	8
5. ¿En qué se diferencia la violencia de género en adolescentes y personas adultas?	9
6. Factores de riesgo y factores de protección	10
7. Indicadores de violencia de género en la adolescencia: señales de alerta	11
8. La influencia social en las relaciones amorosas adolescentes	13
8.1. Estrategias recomendadas para la comprensión de la socialización del amor	14
9. Los mitos del amor romántico	15
9.1. Estrategias recomendadas para trabajar los mitos del amor romántico	16
10. Percepciones adolescentes del amor y la atracción	17
10.1. Estrategias recomendadas para trabajar las percepciones	19
11. Los vínculos afectivo-sexuales en la adolescencia	20
11.1. Estrategias para trabajar Las relaciones afectivo-sexuales	21
12. Violencia de género digital	22
12.1. Estrategias para trabajar La violencia digital	23
13. En resumen	24
Anexos	25
Anexo 1. “Lo que aprendimos del amor”	26
Anexo 2. “Escalera de la violencia”	28
Anexo 3. “¿Mito o realidad? La quiniela del amor”	30

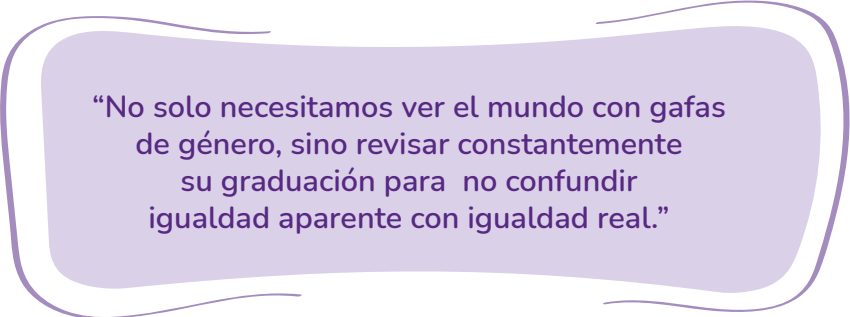
1. Introducción

En los últimos años ha crecido la preocupación por las relaciones de pareja en la adolescencia, especialmente por la presencia de violencia de género, influenciada por factores como el uso de redes sociales, la aparición de ciberdelitos y ciertas formas de socialización afectivo-sexual que llegan a justificar la violencia en nombre del “amor”.

Los estudios reflejan que la violencia de género no ha desaparecido entre adolescentes, sino que adopta nuevas formas, demostrando que no se limita a ciertas edades ni a grupos sociales específicos. Su raíz se encuentra en un sistema cultural y de valores, transmitido por los distintos agentes de socialización, que aún dista mucho de ser igualitario.

Existe un “espejismo de igualdad”, basado en la creencia errónea de que los avances en equidad entre mujeres y hombres, así como entre todas las identidades de género, no pueden revertirse. Sin embargo, la ausencia de una educación para la igualdad real, transversal y coherente, junto con la persistencia del pensamiento patriarcal, contribuyen a la reproducción de la violencia de género.

Para prevenir esta violencia en la adolescencia, es fundamental conocer cómo construyen sus relaciones afectivo-sexuales las y los adolescentes, qué valores les guían y qué modelos siguen, con el fin de diseñar intervenciones más eficaces y transformadoras desde una perspectiva de género.



“No solo necesitamos ver el mundo con gafas de género, sino revisar constantemente su graduación para no confundir igualdad aparente con igualdad real.”

2. Adolescencia y relaciones amorosas

La adolescencia es una etapa evolutiva de transición entre la infancia y la adultez. Se caracteriza por profundos cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Durante este periodo, se construye la identidad personal, se afianzan los vínculos sociales y se comienzan a vivir las primeras relaciones afectivas y sexuales de forma más consciente.

Estas relaciones no se desarrollan en un vacío. Están marcadas por las normas sociales, los estereotipos de género y los modelos de pareja que circulan en la familia, los medios, el entorno escolar y digital. Desde una perspectiva de género, es importante entender cómo estas influencias impactan de forma desigual según las expectativas que se asignan a chicas, chicos y personas con identidades diversas.

Las ideas tradicionales sobre el amor romántico –como la posesión, los celos o el sacrificio– aún están presentes y pueden llevar a vínculos desequilibrados e incluso a formas normalizadas de violencia de género. Esta violencia no solo aparece en relaciones adultas o de convivencia: puede manifestarse también en relaciones adolescentes, ya sean formales o esporádicas, a través del control, la presión emocional o la manipulación.

Adoptar una mirada crítica y con enfoque de género permite:

- Reconocer que la adolescencia es una etapa clave para aprender a construir relaciones igualitarias.
- Visibilizar los estereotipos que condicionan la forma en que se vive el amor y la sexualidad.
- Fomentar relaciones basadas en el respeto mutuo, el consentimiento, la autonomía y la diversidad.

Acompañar a la adolescencia desde la educación afectivo-sexual y la coeducación es esencial para prevenir la violencia de género y promover vínculos más sanos y justos.

3. ¿Qué es la violencia de género?

Según la Ley Orgánica 1/2004, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género (España): “La violencia de género es aquella que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas 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.” (Artículo 1, Ley Orgánica 1/2004).

Puntos clave de esta definición legal:

- Reconoce la desigualdad estructural entre hombres y mujeres como raíz del problema.
- Fue un hito legal en el reconocimiento de la violencia machista como un problema estructural y no solo individual.
- Abarca violencia física, psicológica, sexual, económica, entre otras, dentro de relaciones afectivas.

Pero desde una perspectiva de género más amplia, interseccional y actualizada, cabe señalar que la ley:

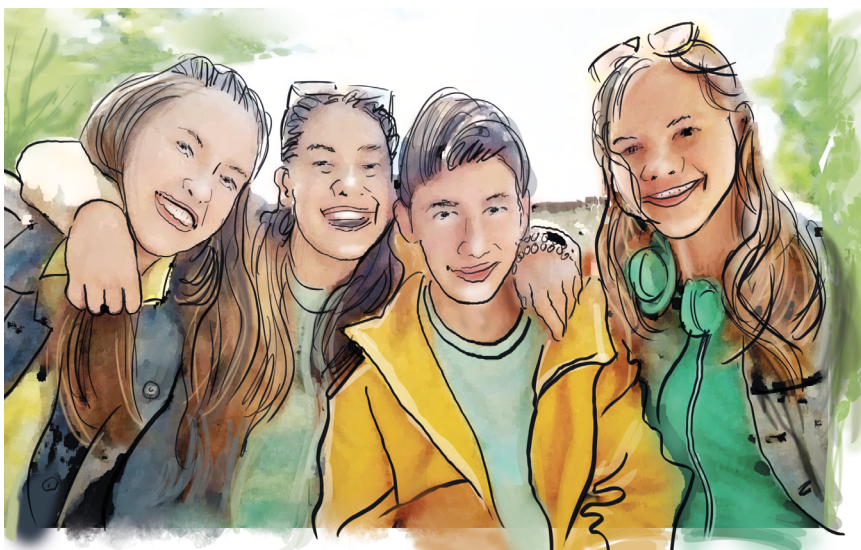
- Restringe el concepto al ámbito de pareja, sin abordar otras formas de violencia machista que ocurren fuera de ese ámbito: laboral, institucional, obstétrica, sexual, callejera, digital, etc.
- Se centra en la violencia sobre las mujeres desde el binarismo hombre – mujer, sin abarcar otras identidades no normativas.
- No menciona directamente la violencia simbólica y estructural. Cabría reconocer la violencia que se ejerce desde los medios, la educación o las instituciones, que legitima y reproduce desigualdades.

3. ¿Qué es la violencia de género?

- Aunque no menciona directamente a adolescentes, se aplica en relaciones sin convivencia ni matrimonio, por lo que puede incluirles. Cabría visibilizar específicamente a jóvenes e incluir medidas adaptadas a relaciones adolescentes y al contexto digital.
- Se enfoca principalmente en la protección. Cabría reforzar la prevención a través de medidas en el ámbito de la educación y coeducación.

La violencia sexista es toda forma de violencia física, sexual, psicológica, económica, digital, simbólica o estructural que se ejerce contra una persona por el hecho de ser mujer o por su identidad de género no normativa y que tiene como fin o resultado el mantenimiento de relaciones de poder desiguales.

Esta violencia puede manifestarse en el ámbito de la pareja, familiar, educativo, laboral, institucional o social.



4. Tipos de violencia de género

	Características principales	Ejemplos
Física	Uso de la fuerza para causar daño corporal	Golpes, empujones, quemaduras, agresiones con objetos
Psicológica o emocional	Genera miedo, baja autoestima, dependencia o sufrimiento emocional	Insultos, humillaciones, chantajes, control, amenazas, celos excesivos
Sexual	Impone prácticas sexuales sin consentimiento o bajo presión	Violaciones, tocamientos forzados, coerción sexual, manipulación afectiva
Económica	Control o limitación del acceso a recursos económicos o decisiones financieras	Impedir trabajar o estudiar, quitar el dinero, controlar gastos
Digital o cibernética	Violencia ejercida a través de tecnologías y redes sociales	Espiar el móvil, difundir imágenes íntimas, controlar redes, ciberacoso
Simbólica	Refuerza y naturaliza la desigualdad a través de imágenes, mensajes o discursos	Publicidad sexista, roles de género estereotipados, medios que culpabilizan a las víctimas
Estructural	Se manifiesta desde las instituciones, leyes o sistemas que perpetúan la desigualdad de género	Brechas salariales, escasa representación femenina en espacios de poder, educación sexista

- Varias pueden coexistir en una misma situación.
- No siempre es visible o física.
- Se da en relaciones adolescentes, adultas, pareja, familiares o institucionales.
- En adolescentes, la violencia física es la que más reconocen, sin embargo, la violencia psicológica pasa, en muchos casos, desapercibida o la normalizan dentro de la relación.

5. ¿En qué se diferencia la violencia de género en adolescentes y personas adultas?

Aspecto	Adolescencia	Adulthood
Tipo de relación	Relación esporádica "rollo de una noche", relación prolongada "rollo estable", relación formal "novio o novia"...	Relaciones estables, matrimonios, convivencia
Conciencia del problema	Menor reconocimiento; muchas conductas violentas se normalizan o romantizan	Mayor visibilidad del problema, aunque también puede existir dependencia emocional o económica
Medios de control	Redes sociales, control digital, presión entre pares	Control económico, emocional o físico
Intervención externa	Menor denuncia, mayor invisibilización ("son cosas de adolescentes")	Mayor acceso a recursos institucionales, aunque con obstáculos

¿Por qué es importante abordarla desde la adolescencia?

- Construcción de los primeros vínculos afectivos y sexuales.
- Normalización de comportamientos y conductas machistas en chicos y chicas como "pruebas de amor".
- Tendencia a relacionar violencia de género con relaciones amorosas estables con convivencia y no con relaciones esporádicas.

Prevenir implica hacer visible lo que no se reconoce y educar desde edades tempranas en igualdad, respeto, consentimiento y autonomía, rompiendo con estereotipos dañinos sobre el amor y las relaciones.

6. Factores de riesgo y factores de protección

Factores de riesgo	Factores de protección
Mandatos de género tradicionales (masculinidad dominante, feminidad pasiva)	Fomento de nuevas masculinidades igualitarias
Mitos románticos que normalizan el sufrimiento por amor	Educación afectivo-sexual crítica y feminista
Consumo acrítico de pornografía y contenidos hipersexualizados	Desmitificación del amor romántico
Falta de educación afectivo-sexual con enfoque de género	Empoderamiento emocional de las chicas
Colonización del cuerpo femenino y pérdida de autonomía	Modelos positivos de relaciones igualitarias
Violencia sexual justificada por la “confianza” en la pareja	Intervención comunitaria y familiar

La violencia de género en la adolescencia está influida por factores sociales, culturales y educativos que moldean la forma en que se aprende a relacionarse afectivamente. Los factores de riesgo favorecen relaciones desiguales y violentas, mientras que los factores de protección promueven vínculos sanos y respetuosos.

7. Indicadores de violencia de género en la adolescencia: señales de alerta

Un modo accesible y visual de abordar este tema es a través de una clasificación por **niveles de intensidad y fases** de la violencia de género:

Clasificación	Enfoque	Fases
Ciclo de la violencia	Enfatiza el repetir del ciclo: tensión → agresión → luna de miel → reinicio	Se repite constantemente
Fases progresivas	Describe una escalada lineal: del control emocional al peligro real si la chica quiere irse	Explica cómo se instala y crece la violencia desde formas sutiles hasta más graves

Ambas clasificaciones son complementarias, no excluyentes. Puedes usar una u otra según lo que quieras enfatizar: el proceso repetitivo o la evolución gradual.



Indicadores de violencia de género en la adolescencia: señales de alerta

Ciclo de la violencia	Fases progresivas	Consecuencias
Fase de Tensión Acumulación de conflictos, control y malestar creciente	Fase 1: Control coercitivo y abuso emocional Microviolencias normalizadas como control, celos y manipulación emocional disfrazadas de amor	Disminución de la autoestima, aislamiento progresivo, culpa y confusión emocional
Fase de Agresión Estalla la violencia: física, verbal, psicológica o sexual	(Se mantiene en todo el proceso)	Aumento del daño emocional o físico, miedo intenso, pérdida de autoestima y mayor dependencia del agresor
Fase de Luna de Miel Agresor se arrepiente, pide perdón y promete cambiar	Fase 2: Vínculo afectivo reforzado Alternancia entre episodios de maltrato y gestos de arrepentimiento	La chica mantiene la relación por amor, esperanza de cambio o culpa, dificultando la ruptura
Reinicio del ciclo La tensión regresa y el ciclo se repite	Fase 3: Amenazas ante la ruptura Aparecen amenazas si la chica intenta salir (hacia ella, hacia el agresor o su entorno)	Aumento del control, riesgo de violencia física o emocional más intensa, miedo y parálisis ante la posibilidad de salir del vínculo

8. La influencia social en las relaciones amorosas adolescentes

La violencia de género adolescente no puede abordarse eficazmente sin analizar cómo se construyen los vínculos afectivos y sexuales en esta etapa vital. Amar, desear y vincularse también son aprendizajes sociales: los adolescentes no inventan el amor, lo aprenden.

La socialización amorosa actúa como un proceso de interiorización de normas, valores y expectativas sobre cómo deben ser las relaciones de pareja, atravesado por mandatos de género. Se enseña a las chicas a complacer, ceder, cuidar y sacrificarse, y a los chicos a dominar, decidir, tomar y conquistar.

Aunque están expuestos a estos mandatos, los y las adolescentes también están en proceso de construcción de identidad. Es un momento clave para desmontar mitos y proponer formas de amar con autonomía, placer e igualdad.

Agente	Influencia principal
Familia	Reproduce o cuestiona roles de género. Determina los primeros modelos relacionales y afectivos
Escuela	Puede reforzar el patriarcado o promover el cambio, según su currículum formal e informal
Medios de comunicación y redes sociales	Refuerzan modelos tóxicos de pareja, idealizan el amor posesivo y fomentan la hipersexualización femenina
Grupo de iguales	Puede reafirmar normas tradicionales o actuar como motor de cambio, según el contexto social
Cultura, religión, instituciones	Sostienen discursos que normalizan la subordinación femenina y el sufrimiento como parte del amor

8.1. Estrategias recomendadas para la comprensión de la socialización del amor

Ámbito de acción	Estrategia profesional
1. Educación emocional y afectiva	Promover espacios donde adolescentes reflexionen sobre sus emociones, vínculos y expectativas amorosas. Favorecer el desarrollo de una identidad propia, más allá del rol de género
2. Análisis crítico del amor romántico	Desmontar mitos (como el amor todo lo puede, los celos son amor, o la media naranja) y fomentar modelos de relaciones basadas en la igualdad, la autonomía y el respeto
3. Trabajo con agentes de socialización	Incluir a familias, escuela, grupo de iguales y medios en las intervenciones. Acompañar a las familias en la revisión de roles tradicionales
4. Currículum con perspectiva de género	Incorporar actividades y contenidos en el aula que cuestionen estereotipos sexistas y promuevan relaciones equitativas. Evaluar el currículum oculto (cuentos, juegos, lenguaje)
5. Consumo crítico de medios y redes	Analizar con adolescentes el impacto de redes sociales, programas de TV y contenidos hipersexualizados en sus modelos relaciones amorosas. Fomentar pensamiento crítico y autonomía digital
6. Apoyo entre iguales y referentes positivos	Impulsar grupos de reflexión y apoyo entre adolescentes que promuevan relaciones igualitarias. Visibilizar referentes juveniles que cuestionen el machismo y vivan desde el respeto
7. Fomentar la agencia y la subjetivación	Reforzar la idea de que no todo está determinado: cada adolescente tiene capacidad para transformar lo aprendido y construir su propia forma de amar, libre de violencia

9. Los mitos del amor romántico

Son estructuras simbólicas que configuran la manera en que se aprende a amar, especialmente en las chicas. Estos mitos actúan como guiones afectivos normalizados que legitiman desigualdades, refuerzan la dependencia emocional, invisibilizan la violencia y consolidan el sistema patriarcal en las relaciones íntimas.

En la adolescencia, estos guiones se interiorizan con fuerza debido a la búsqueda de identidad, el deseo de reconocimiento afectivo y la presión social por tener relaciones amorosas. Son, por tanto, un factor de riesgo clave en la perpetuación de la violencia de género.

Mito representativo	Descripción del mito	Riesgos y consecuencias
1. El amor todo lo puede “Con mi amor haré que cambie”	Se cree que el amor tiene poder de transformar al otro, incluso si hay abuso	Las chicas asumen el rol de redentoras. Si no logran el cambio, se sienten culpables
2. El amor está predestinado “Estamos hechos el uno para el otro”	Se basa en la creencia de la “media naranja” y el destino amoroso	Favorece la dependencia emocional y la permanencia en relaciones tóxicas
3. El amor requiere entrega total y sufrimiento “Contigo pan cebolla”	El amor implica sacrificio, dolor y aguante ante conflictos o malestar	Se deslegitiman relaciones sanas y se normaliza el sufrimiento
4. El amor es posesión y exclusividad “Si no tiene celos, es porque no me quiere”	Control, vigilancia y celos se interpretan como pruebas de amor	Se legitiman conductas de control, sobre todo en redes sociales y entornos digitales

9.1. Estrategias recomendadas para trabajar los mitos del amor romántico

¿Por qué trabajar los mitos del amor romántico?

Trabajar estos mitos es esencial para prevenir la violencia en las relaciones adolescentes

Incluir análisis crítico	• Usar frases, películas, series y canciones populares para identificar y debatir mensajes sexistas o idealizados sobre el amor
Crear espacios seguros de diálogo	• Fomentar la expresión emocional y la reflexión, sin juicios ni burlas, permitiendo cuestionar lo aprendido sobre el amor • Ayudar a las chicas a priorizar su bienestar emocional. Fomentar que los chicos aprendan a vincularse desde la empatía, sin controlar
Visibilizar otras formas de amar	• Presentar modelos basados en reciprocidad, consentimiento, libertad y respeto mutuo, alejados del control o la dependencia
Acompañar el duelo de la deconstrucción	• Reconocer que romper con los ideales románticos genera dolor o confusión. No ridiculizar sus vivencias: acompañar con empatía

“ No queremos que dejen de amar. Queremos que dejen de sufrir por amar como les han enseñado. ”

10. Percepciones adolescentes del amor y la atracción

El deseo también se educa

El deseo y la atracción no son naturales ni individuales, sino que se aprenden social y culturalmente. Lo que consideramos “atractivo” responde a modelos de género dominantes que moldean nuestra forma de amar, desear y vincularnos.

Prevenir la violencia de género implica transformar el modelo de atracción, que hoy sigue erotizando la dominación y restando atractivo a la igualdad (Gómez, 2004)

“No se trata de enseñar a amar mejor, sino de construir deseos más justos.”

Procesos clave en las relaciones adolescentes

	¿Qué es?	Consecuencias
Atracción	Construcción social del deseo. Lo que aprendemos como “sexy”, “atractivo” o deseable	Refuerza el modelo del “chico malote” y la idea de que el buen trato es “aburrido”
Elección	Decisión personal influenciada por lo social. Elegimos según lo que la sociedad premia o valora	Se elige lo hegemónico: dominancia en chicos, sumisión en chicas

Percepciones adolescentes del amor y la traición

Modelos Hegemónicos de Masculinidad y Feminidad		
Identidad	Características impuestas	Consecuencias
Feminidad hegemónica	Sumisa, sensible, sexualidad reprimida, sufridora	Normaliza el sacrificio por amor
Masculinidad hegemónica	Frío, dominante, difícil de conquistar, sexualmente activo	Es visto como “más deseable”. Refuerza la violencia simbólica

¿Por qué se perpetúan estos modelos?

- **Medios de comunicación**, redes sociales y cultura popular refuerzan la figura del chico “malo pero atractivo”.
- Las chicas que reproducen **modelos masculinos dominantes** son estigmatizadas. Se les llama “fáciles” o “frías”, lo que limita su libertad para definirse fuera del marco patriarcal.
- Los chicos que adoptan **modelos igualitarios-sensibles**, afectuosos o cooperativos- son etiquetados como “débiles” o “calzonazos” o pierden visibilidad.



10.1. Estrategias recomendadas para trabajar las percepciones

Erotizar la igualdad: Hacer atractivo el modelo igualitario
Hacia nuevos modelos de relación.

Estrategia	Objetivo
1. Romper con mitos de atracción	Cuestionar la falsa dicotomía entre deseo y respeto, o entre pasión y estabilidad. Mostrar que se puede desear desde la igualdad
2. Construir un modelo alternativo de atracción y elección	Promover procesos coeducativos e igualitarios que permitan reconfigurar el deseo y las elecciones afectivo-sexuales
3. Cuestionar colectivamente los referentes de atracción	Facilitar preguntas clave en talleres o sesiones: ¿Por qué me atrae este tipo de persona? ¿Qué efectos tiene este patrón?
4. Visibilizar modelos igualitarios como deseables	Mostrar que la ternura, la empatía o el cuidado también pueden generar deseo. Igualdad no como “opción aburrida”
5. Trabajar el lenguaje del deseo y de la ética a la vez	Integrar ambos lenguajes en espacios grupales: erotizar la igualdad, evitar la dicotomía “bueno pero no atractivo”
6. Reconocer el dolor adolescente sin culpabilizar	Acompañar a las chicas que están “enganchadas” a relaciones tóxicas, sin juzgar ni ridiculizar sus sentimientos
7. Promover modelos relacionales saludables y no moralistas	Fomentar relaciones basadas en placer mutuo, seguridad emocional y libertad afectiva

11. Los vínculos afectivo-sexuales en la adolescencia

La adolescencia es una etapa de exploración, de búsqueda de identidad, de descubrimiento de los propios límites y placeres.

No se trata de enseñar “cómo tener relaciones sexuales seguras”, sino de acompañar a las y los adolescentes a **pensarse como sujetos deseantes y no objetos del deseo ajeno**. A identificar aquello que desean de verdad y no aquello que deben aceptar.

Por ello, la **educación sexual** debe ser transformadora: abordar temas como consentimiento, placer, desigualdad, presión social, diversidad, violencia simbólica, redes sociales y pornografía.

Las relaciones afectivo-sexuales en la adolescencia no pueden ser entendidas sin analizar las relaciones de poder que las atraviesan.

Educar desde un enfoque crítico y no biologicista es urgente, especialmente en contextos donde la pornografía ha ocupado el lugar de la educación sexual.

11.1. Estrategias para trabajar las relaciones afectivo-sexuales

Estrategia	Líneas de actuación
Nombrar lo que no se dice	• Introducir términos como colonización amorosa, violencia simbólica, violación por confianza, placer femenino, etc. • Trabajar la relación entre amor y deseo desde una mirada crítica, no romántica, basada en consentimiento y deseo propio
Analizar críticamente el porno	• Desmontar estereotipos. ¿Quién disfruta? ¿Qué prácticas se representan? ¿Hay afecto, consentimiento, comunicación?
Educar en el consentimiento real	• Trabajar más allá del “sí o no”, explorando la presión, miedo, culpa, deseo ausente, chantaje emocional • Aprender a diferenciar entre aceptar y desear
Proponer referentes alternativos	• Mostrar literatura, cine, arte y testimonios que representen relaciones igualitarias, placenteras, diversas y empoderadas
Crear espacios de expresión	• Espacios no mixtos para que chicas y chicos donde hablen libremente sobre deseo, presión social, miedo, inseguridades, dudas o expectativas • Validar sin juzgar ni patologizar
Introducir la sexualidad en el currículum	• Tratar la sexualidad como un eje transversal que atraviesa educación emocional, ética, biología, literatura, filosofía e historia • Requiere formación continua del profesorado

12. Violencia de género digital

Las redes sociales se han convertido en espacios centrales para la socialización adolescente, donde se construyen identidades y vínculos, pero también se reproducen y desafían los mandatos de género patriarcales.

Plataformas como Instagram, TikTok, Snapchat o WhatsApp no son neutrales; están diseñadas para amplificar la visibilidad, el juicio social y la necesidad de aprobación externa.

En este contexto, especialmente las chicas sufren violencia simbólica digital, ya que sus cuerpos y comportamientos son constantemente objetivados y evaluados.

Los mitos del amor romántico persisten y se refuerzan en estos entornos digitales. El control digital se manifiesta en prácticas como la exigencia de contraseñas, la vigilancia constante de la ubicación, la petición de eliminar contactos o fotos, y la presión para compartir imágenes íntimas.

El sexting, en contextos de desigualdad de poder puede usarse para coaccionar, chantajear o ejercer violencia digital. La difusión sin consentimiento de imágenes íntimas es una grave forma de violencia que provoca consecuencias emocionales como ansiedad, aislamiento y estigmatización.

12.1. Estrategias para trabajar la violencia digital

Estrategias para profesionales	Líneas de actuación
Educar en alfabetización digital y emocional	• Reflexionar sobre la huella que dejamos con lo que compartimos • Preguntar por qué damos likes • Analizar a quién seguimos y por qué • Cuestionar los mensajes que transmite la estética predominante
Identificar el control digital como violencia	• Realizar talleres sobre violencia simbólica online • Usar dinámicas con ejemplos reales de mensajes o actitudes controladoras disfrazadas de amor • Trabajar los límites, autonomía y confianza
Desmontar mitos románticos y estéticos	• Analizar canciones, publicaciones virales o influencers que refuerzan estereotipos • Debatar sobre la representación del amor, deseo y pareja
Protocolos ante casos de sexting no consentido	• Formación específica para equipos docentes y educadores/as • Derivación responsable a servicios de protección y apoyo psicológico • Intervención restaurativa que evite la revictimización
Resistencias digitales y nuevos modelos relacionales	• Visibilizar adolescentes que usan redes para compartir contenido feminista, queer, corporalmente diverso y emocionalmente honesto • Dar herramientas para elegir, cuestionar y resistir los modelos de relación tradicionales

13. En resumen...

La violencia de género en la adolescencia no es un fenómeno aislado ni accidental, sino el reflejo de un proceso social que reproduce mandatos desiguales, mitos del amor romántico y relaciones marcadas por el poder, la dominación y la culpa.

Por ello, prevenirla implica mucho más que reaccionar ante los casos visibles y extremos; requiere una intervención temprana y sostenida que cuestione y desmonte las lógicas afectivas y sexuales que la mantienen.

Prevenir la violencia de género en la adolescencia significa crear espacios y condiciones donde chicas, chicos y personas no binarias puedan construir sus relaciones desde la igualdad, el respeto, el cuidado y el placer, y no desde el miedo, el control o el sacrificio.

Apostar por nuevas formas de amar es apostar por una transformación cultural profunda y urgente, que permita romper con los patrones heredados y abrir camino a vínculos libres, diversos y emancipadores.

Solo así podremos construir un futuro donde el amor y el deseo sean una fuente de bienestar y libertad para todas las personas.

Anexos



Anexo 1. “Lo que aprendimos del amor”

Público objetivo:	Adolescentes de 13 a 18 años. Grupo de 10 a 30 personas.
Duración:	60 minutos (puede adaptarse a 45 min)
Objetivos de la dinámica:	Promover una reflexión crítica sobre los modelos afectivos tradicionales. Identificar factores de riesgo y protección en las relaciones adolescentes. Favorecer el diálogo colectivo para construir nuevas formas de vincularse.
Materiales:	Cartulinas (o papel grande tipo rotafolio), Rotuladores de colores, Fichas o tarjetas con frases , pegatinas o gomets.

Desarrollo de la dinámica:

1. Rompehielo (5 min):

¿Qué creen que es el amor? ¿De dónde aprendieron lo que saben del amor?

Objetivo: visibilizar que el amor no es instintivo, sino aprendido (introducción a la socialización afectiva).

2. Actividad central (30 min): “Semáforo de los mensajes amorosos”.

Paso 1: Repartir tarjetas con frases. (Una por grupo pequeño).

Verde (saludables): Amar es cuidar sin controlar. El consentimiento no se da por sentado. Puedo estar bien sin pareja.

Amarillo (dudosos o mitificados): Los celos son normales si amas. Perdonar es prueba de amor. A veces hay que ceder por amor.

Rojo (violentos): Si no me das la contraseña, es porque escondes algo. Si me dejas, me mato. Si me quieres, demuéstalo con fotos.

Anexo 1. “Lo que aprendimos del amor”

Paso 2: Clasificar en semáforo.

En tres cartulinas (verde, amarilla y roja), cada grupo debe leer en voz alta la frase y pegarla donde crean que corresponde.

Objetivo: identificar mitos románticos, conductas de riesgo y señales de violencia.

Discusión guiada:

¿Por qué pusieron esta frase en ese color?

¿Les parece que estas frases se ven en relaciones adolescentes?

¿Qué consecuencias pueden tener?

¿Cuáles creen que se disfrazan de amor?

3. Reflexión final (20 min): “¿Qué aprendimos y qué queremos desaprender?”

En un cartel nuevo, escribir entre todas/os:

Cosas que aprendimos del amor y queremos mantener.

Cosas que queremos desaprender.

Nuevas ideas sobre cómo podemos amar mejor.

Objetivo: integrar el contenido trabajado (mandatos de género, factores de riesgo/ protección, espejismo de igualdad), fomentando una mirada crítica y propositiva.

Cierre y reflexión (5 min)

Cerrar recordando que la violencia de género no es solo física, y que amar es cuidar.

Reforzar la idea de que el amor se puede aprender desde el respeto, la libertad y la igualdad.

Anexo 2. “Escalera de la violencia”

Público objetivo:	Adolescentes de 13 a 18 años. Grupo de 10 a 30.
Duración:	60 minutos (puede adaptarse a 45 minutos).
Objetivos de la dinámica:	Identificar las fases del ciclo de la violencia (tensión, explosión, luna de miel). Reconocer la escalada progresiva de la violencia en relaciones amorosas. Reflexionar sobre signos de alerta temprana y el papel del entorno en su detección. Favorecer el pensamiento crítico y empático para prevenir relaciones dañinas.
Materiales:	Tarjetas con acciones o frases relacionadas con las fases e intensidad de la violencia. Cartel grande con el dibujo de una escalera (puede estar dividido en 3 tramos: inicio, medio, crítico). Rotuladores, cinta adhesiva, cartulinas. Post-its o gomets.

Desarrollo de la dinámica:

1. Rompehielo (10 min):

Actividad breve: “¿**Cómo empieza una relación violenta?**”.

En parejas o grupos pequeños, responder a esta pregunta: ¿La violencia aparece de repente o va creciendo poco a poco?

Se recogen ideas en voz alta y se introduce el concepto de violencia progresiva: “La mayoría de las relaciones violentas no comienzan con un golpe, sino con actitudes que van creciendo y normalizándose.”

Objetivo: Activar la reflexión sobre las señales tempranas y romper el mito de que la violencia solo es física.

Anexo 2. “Escalera de la violencia”

2. Actividad central (35 min):

Nombre: “Escalera de la violencia”

Paso 1: Dibujo de la escalera.

Colocar en la pared o el suelo una escalera de 8 peldaños. Dividir la escalera en 3 zonas:

Inicio (fase de tensión)

Zona media (fase de explosión)

Zona crítica (fase de luna de miel y repetición)

Paso 2: Repartir tarjetas con frases/acciones.

Cada tarjeta representa una conducta dentro de una relación, por ejemplo:

Inicio (tensión):

Te revisa el móvil “por tu bien”.

Te dice cómo vestirse.

Se molesta si hablas con otras personas.

Te hace sentir culpable cuando dices no.

Explosión: Te insulta o grita en una discusión. Te empuja o agrede físicamente. Te amenaza con hacerte daño o hacerse daño. Difunde fotos íntimas sin tu permiso.

Luna de miel o repetición: Pide perdón llorando, promete cambiar. Te regala cosas después de un conflicto fuerte. Culpa a tus amigas por “meterse en vuestra relación”. Te dice que nadie te va a querer como él/ella.

Paso 3: Subir la escalera

Cada grupo lee su tarjeta y la coloca en el peldaño que considera adecuado.

Se abre el debate: ¿Es violencia? ¿En qué fase estamos? ¿Puede parecer algo “normal”? Se permite mover tarjetas si hay consenso tras el diálogo.

3. Cierre (15 min):

¿En qué momento crees que una persona debería pedir ayuda?

¿Por qué a veces cuesta identificar que se está en una relación violenta?

Anexo 3. “¿Mito o realidad? La quiniela del amor”

Público objetivo:	Adolescentes de 13 a 18 años. Grupo de 10 a 30 personas.
Duración:	45–60 minutos.
Objetivos de la dinámica:	Identificar y cuestionar los mitos del amor romántico. Promover modelos relacionales más igualitarios y saludables.

Desarrollo de la dinámica:

1. Introducción (5-10 min):

“¿Todo lo que nos cuentan sobre el amor... es cierto?”

Introducir la idea de que algunos mensajes están cargados de mitos que pueden ser perjudiciales.

Anexo 3. “¿Mito o realidad? La quiniela del amor”

Nº	Frase	Mito/ Realidad	Explicación breve
1	Los celos son una prueba de amor	Mito	Los celos suelen indicar inseguridad o control, no amor saludable
2	El amor no duele	Realidad	El amor sano se basa en el cuidado, no en el sufrimiento
3	Si me cela, es porque le importo	Mito	El control no es una muestra de amor, sino una señal de posible violencia
4	Puedo ser feliz sin tener pareja	Realidad	La plenitud personal no depende de estar en pareja
5	El amor todo lo puede	Mito	Idealizar el amor impide poner límites y reconocer relaciones dañinas
6	Si no quiere estar conmigo, me voy a morir	Mito	Esta frase refuerza la dependencia emocional y el chantaje afectivo
7	El consentimiento se puede retirar en cualquier momento	Realidad	El consentimiento es dinámico, puede cambiar en cualquier punto
8	El amor verdadero es para siempre	Mito	Las relaciones pueden cambiar o terminar, y eso también es válido y sano
9	En una relación sana hay confianza, no control	Realidad	La confianza es base de una relación saludable, no la vigilancia
10	A veces hay que soportar cosas por amor	Mito	Amar no significa aguantar maltrato, celos, chantajes o falta de respeto

