



Investigadoras de la Universidad Autónoma de Chile acaban de lanzar una guía sobre el tema:

# Estos consejos ayudan a los adolescentes a tener una relación de pareja sana

Si bien no hay una sola forma de comportarse en las relaciones, sí se puede orientar a los jóvenes sobre los aspectos que deberían estar o no presentes en el pololeo para evitar la violencia", indica Lara.

Aprender a tomar decisiones de forma consensuada, demostrar valor en las opiniones del otro y practicar la confianza permiten reducir el riesgo de violencia, tanto física como psicológica, en el pololeo. Los especialistas advierten que las agresiones son una situación cada vez más normalizada en este grupo etario.

JANINA MARCANO

“La investigación en Chile y en el mundo da cuenta de que la violencia está muy normalizada en las relaciones de pareja adolescente, tomando en cuenta el uso de tecnología como WhatsApp y redes sociales”, comenta Laura Lara, doctora en psicología e investigadora de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Autónoma de Chile.

“Lo que hemos hallado en nuestros estudios es que ellos creen que es normal que te controlen por el celular, que tengas que enviar una ubicación para demostrar dónde estás, situaciones que ellos minimizan y que constituyen un tipo de violencia”, añade la académica.

Los resultados de estas investiga-

ciones llevaron a Lara y a dos de sus colegas, las académicas Lesliee Providell y Paloma Labra, a realizar el texto “Relaciones sanas, una guía para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven”.

Se trata de una publicación en que las autoras entregan una serie de consejos para llevar una relación sentimental sana en la adolescencia y abordan los mitos del amor a los que se enfrenta este grupo etario.

A continuación, algunos de los puntos más relevantes que presenta la guía y que pueden ser conversados en familia.

#### ■ Trabajar en equipo

“Las decisiones asociadas a la relación deben ser tomadas de mutuo acuerdo, no por medio de una imposición”, indica el texto. Lara explica: “Es importante hacerles entender a los jóvenes que esto puede aplicarse en decisiones tan simples como decidir qué hacer el fin de semana y que lo importante es que deben tomarse en cuenta las opiniones del otro para llegar a los acuerdos”.

A juicio de Susana Saravia, psicóloga infanto-juvenil de la Clínica Universidad de los Andes, quien no participó de la realización de la guía, se trata de un punto importante: “Trabajar como equipo en objetivos comunes, que efectivamente pueden ser de la cotidianidad, impulsa la comunicación fluida, que es básica en una relación estable”, dice la especialista.

Y añade: “Es muy relevante ha-

cerles ver que, en las relaciones de pareja, cuando las cosas son consensuadas se fortalece un vínculo positivo, y que eso puede incluir algo simple como elegir a qué fiesta ir”.

#### ■ Demostrar respeto y valor por el otro

Si alguno no está de acuerdo con las ideas u opiniones del otro, puede hacérselo saber sin herir o hacerlo sentir mal, si no más bien con la idea de potenciar lo mejor de cada uno, indica la guía.

“Una forma muy sutil en la que empieza a ejercerse la violencia en los adolescentes es cuando uno comienza a menospreciar lo que el otro opina o pretende hacerle quedar como un tonto”, comenta Lara. “Por eso se debe hacerles ver que sus ideas son tan válidas como las de los demás, pero también que si queremos presentar una opinión diferente, debe hacerse siempre con cariño y respeto para que esto sea una constante en la relación”, añade.

Maruzzella Valdivia, psicóloga clínica e investigadora que estudia la violencia en el pololeo desde la Universidad de Concepción, comenta: “La adolescencia es una etapa de muchas inseguridades, entonces es necesario que puedan entender que es normal y esperable tener opiniones distintas y que eso puede expresarse sin problema, pero siempre con la intención de ayudar al otro, lo que además fortalece el autoestima de cada uno”.

#### Para descargar

“Relaciones sanas, una guía para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven” está dirigida a los jóvenes y, por lo tanto, está escrita en un lenguaje cercano a ellos, aseguran sus autoras. Esta se puede descargar de forma gratuita en el siguiente link <https://repositorio.uaautonoma.cl/handle/20.500.12728/3233>

#### ■ Confiar y conversar

Esto significa respetar los espacios de cada uno y confiar en el otro, dice la publicación. “Por ejemplo, si uno tiene ganas de pasar tiempo con sus amigos, puede decirle eso a su pareja sin temor a que se sienta mal; o si es fin de semana, saber que ambos pueden salir a solas con sus amigos y que eso no quiere decir que estén enojados”, indica.

Sobre este punto, Valdivia dice: “Los adolescentes suelen ver las relaciones de pareja con mucha intensidad, como que esa otra persona se convierte en su mundo, pero hay que mostrarles que pese a estar en un pololeo, cada quien sigue teniendo su vida y que básicamente cualquier cosa que transgrede tu libertad es violencia”.

Lara complementa: “Desde el punto de vista psicológico, cuando a ti tu pareja te impone algo o te restringe, efectivamente te violenta, porque te quita de a poco tu identidad, lo que también merma el autoestima y a la larga genera sentimientos que ponen en riesgo la relación”.

#### ■ Ambos deben disfrutar

De acuerdo con la guía, los actos que se realicen dentro de la relación deben ser llevados a cabo de forma consensuada, libre de manipulaciones o sentimientos de obligación. Esto, indica, incluye hasta las situaciones más íntimas, como las caricias, por ejemplo.

“Algo sumamente importante dentro de una relación es no sentirse obligado a hacer algo que no queremos hacer”, comenta Lara. Y añade: “Con esto queremos decir que se debe recalcar el mensaje de que cualquier cosa que se haga es para disfrutar de ambos, porque no se trata solo de complacer al otro, sino de ser felices los dos”.

Las especialistas explican que obligar a realizar acciones es también una forma de violencia.

#### ■ Entender que no solo los golpes hacen daño

“Ninguna relación sana se constituye de malos tratos, ya sea psicológicos, verbales y menos de agresiones de tipo físicas”, se lee en el texto. Y continúa: “Puede que tu pareja nunca te haya maltratado físicamente, pero si le ha dado una patada a la mascota que amas o ha roto algún objeto alegando que estaba enojado, al fin y al cabo está usando la violencia”.

Respecto de este tema, Lara dice: “Hay que estar atentos porque la violencia es muy sutil en la adolescencia, cuesta identificarla y la confundimos con signos de amor”. Y puntualiza: “No hay que minimizar las humillaciones, ni los malos tratos; en cambio, hay que darle el peso que tiene y no permitirlo, porque finalmente una relación es para disfrutarla y no para sufrirla”.

#### Los celos, un mito del amor

Que los celos son una prueba de amor es uno de los mitos más comunes entre los adolescentes, según la publicación, en la cual se indica que estudios internacionales y locales así lo han evidenciado. “Efectivamente, los jóvenes tienen la idea errónea de que si te quiero, te celo, pero eso es muy irracional y sería ideal que lo entiendan así”, comenta Valdivia. Según explica la investigadora, los celos están relacionados con el control. “Son dañinos porque implica controlar al otro, un tipo de violencia también, porque limita tu vida y tu bienestar”.



JOSE ALVAREZ

La ministra del Medio Ambiente, Carolina Schmidt, fue una de las figuras destacadas.

ELABORADO POR ONG:

#### Chile destaca en ranking de los 100 latinos más influyentes en acción climática

En el marco del No Planet B Latino Summit, la ONG Sachamama presentó su lista de los 100 latinos más influyentes en temas ambientales, entre los que figura la ministra del Medio Ambiente, Carolina Schmidt, junto a los expresidentes Ricardo Lagos y Michelle Bachelet. Además, destacan el Presidente de Costa Rica, Carlos Alvarado; el secretario General de Naciones Unidas, António Guterres, como también actores como Eva Longoria, Diego Luna y Joaquín Phoenix.

“Los 100 seleccionados son personalidades reconocidas y comprometidas en su sector, quienes a través de su trabajo impulsan la concientización global sobre la emergencia climática y la necesidad de implementar soluciones”, explicó Carlos Zegarra, director ejecutivo de Sachamama.

La ministra Schmidt destacó que “el que Chile sea nombrado en este ranking demuestra que la vocación medioambiental de nuestro país es potente, ya que se trata de una política de Estado”.

#### Sonda Osiris-Rex:

## La Nasa recogió muestras “más que suficientes” del asteroide Bennu

“Estamos muy emocionados de ver lo que parece ser una muestra abundante”, dijo la agencia espacial. Eso sí, debido a piezas más grandes, el recolector no ha logrado sellarse totalmente.

EFE

La Administración Nacional de Aeronáutica y el Espacio (Nasa) anunció que las muestras recogidas por la sonda estadounidense Osiris-Rex sobre la superficie del asteroide Bennu son “más que suficientes”.

La sonda Osiris-Rex recogió las muestras el pasado martes, pero se estaba a la espera de que se confirmara si se habían alcanzado los 60 gramos que se habían marcado como objetivo mínimo.

En un comunicado, la Nasa confirmó que pudo comprobar a través de imágenes enviadas por la sonda que el recolector de muestras está lleno y que lo recogido es “más que suficiente”.

De hecho, detalló que se están perdiendo lentamente algunas partículas debido a que piezas más grandes no han permitido que el recolector se selle del todo.

Es por ese motivo que la Nasa anunció que cancela la prueba que tenía que hacer este fin de semana para medir el tamaño de la muestra y que ahora procederá a almacenarla directamente para que no se pierda más.

“Aunque es posible que tengamos que movernos más rápido para almacenar la muestra, no es un problema grave. Estamos muy emocionados



Representación artística de la nave espacial Osiris-Rex descendiendo en el asteroide Bennu para recolectar una muestra de la superficie. El martes, la sonda tocó el suelo del asteroide durante unos seis segundos para obtener, con la ayuda de un brazo, granos de arena y polvo.

AFP

dos de ver lo que parece ser una muestra abundante”, dijo el administrador asociado de la Dirección de Misiones Científicas de la Nasa, Thomas Zurbuchen.

Bennu se encuentra a más de 320 millones de kilómetros de la Tierra y la sonda llegó al asteroide tras un trayecto de más de cuatro años, ya que fue lanzada en septiembre de 2016 de Cabo Cañaveral.

La Osiris-Rex llegó a Bennu el 3 de diciembre de 2018 y empezó a orbitar el asteroide el 31 de ese mismo mes.

Este martes la sonda contactó con el asteroide y arrojó nitrógeno comprimido sobre su superficie para levantar polvo y grava para recogerla para la muestra.

La Nasa destacó entonces que el asteroide Bennu “ofrece a los científicos una ventana al sistema solar primitivo, ya que empezó a tomar forma por primera vez hace miles de millones de años y arroja ingredientes que podrían haber ayudado a sembrar la vida en la Tierra”.

Si la misión se confirma exitosa, en marzo de 2021 (la próxima vez que Bennu se alinee con la Tierra de forma adecuada) la Osiris-Rex emprenderá su vuelta.

Su aterrizaje en paracaídas está previsto para el 24 de septiembre de 2024 en el desierto de Utah.