



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

El concepto de relación amorosa entre los jóvenes y el posible vínculo con la manipulación psicológica.

The concept of love relationship among young people and the possible link with psychological manipulation.

Autor/es

Marina Miravete Lacoma

Director/es

Ana Cristina Tesán Tesán

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

2022

RESUMEN

Las relaciones interpersonales son cambiantes y variadas, y éstas dependen de la personalidad, contexto y genética de cada una de ellas. En esta investigación, se llevará a cabo un análisis y exposición del conocimiento y concepto sobre las relaciones de pareja entre los jóvenes, la posible existencia de un vínculo entre éstas y la manipulación psicológica, así como el nivel de presión social a la hora de tener pareja en este contexto relacional, ya sea en primer persona, en su entorno cercano o, incluso, en los medios de comunicación. Este estudio se ha ejecutado mediante de la recogida de información facilitada en entrevistas realizadas a dos profesionales de la salud sexual y mental de la Zona de Salud Joven Amparo Poch y, por otro lado, a través de un cuestionario que recoge la concepción que tienen los jóvenes de 16 años de una clase sobre la manipulación psicológica.

ABSTRACT

Interpersonal relationships are changing and varied, and these depend on the personality, context and genetics of each of them. In this research, an analysis and exposition of the knowledge and concept about couple relationships among young people will be carried out, the possible existence of a link between these and psychological manipulation, as well as the level of social pressure when having couple in this relational context, either in the first person, in their close environment or even in the media. This study has been carried out through the collection of information provided in interviews with two sexual and mental health professionals from the Amparo Poch Youth Health Area and, on the other hand, through a questionnaire that collects the conception that the 16-year-olds from a class on psychological manipulation.

PALABRAS CLAVE: manipulación psicológica, jóvenes, presión social, relaciones amorosas y educación sexoafectiva.

Índice

1.	Justificación	4
2.	Introducción	5
3.	Contextualización	6
3.1.	Marco teórico	7
3.1.1.	Revisión de la literatura.....	7
3.1.2.	Una aproximación al concepto de la violencia	8
3.1.3.	Otras formas de violencia desde el ámbito psicológico	11
3.1.4.	Manipulación psicológica	12
3.2.	Marco legislativo	13
3.3.	Institución: Zona de Salud Joven Amparo Poch	16
4.	Objetivos de la investigación.....	19
5.	Metodología de la investigación.....	20
6.	Análisis de los datos de la investigación.....	22
6.1.	Concepción y entendimiento de los jóvenes sobre la manipulación psicológica en la pareja.....	22
6.2.	Formas de identificación y reacción ante la manipulación psicológica en la pareja.....	24
6.3.	Presión contextual hacia los jóvenes sobre las relaciones de pareja.....	27
7.	Proyección de los resultados del estudio y conclusiones de la investigación	32
8.	Referencias	34
8.1.	Bibliografía.....	34
8.2.	Webgrafía	35

1. Justificación

Hoy en día, podemos ver la variabilidad que existe en las relaciones y las modalidades relacionales entre las personas en lo que respecta al nivel de intimidad, el nivel de exclusividad, la orientación sexual, a la sexualidad, la flexibilidad, la diversidad de pensamiento e ideas, entre otras, y cómo estas las llevan a cabo desde su punto de vista, marcado por sus experiencias anteriores, conocimientos y aprendizajes, la cultura o los valores individuales. Dentro de este tipo de relaciones, la idea de la existencia (o no) de relaciones que pueden resultar dañinas o producir malestar, o en cambio, sanas, entre los jóvenes, es un tema que me resulta muy interesante por diversos motivos.

En primer lugar, como estudiante que ha recibido en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria charlas, talleres y sesiones educativas acerca de las relaciones en los jóvenes, el respeto y los límites de las personas, sobre todo, en lo que tiene que ver con el aspecto más amoroso y sexoafectivo, me resulta inquietante conocer qué perspectiva tienen los jóvenes de estas enseñanzas, si de verdad aprendieron algo, si se inculcan estos valores en casa, se aprenden en otras instituciones; o, en cambio, han aprendido, mantienen un pensamiento y comportamiento que puede ser perjudicial anímica, emocional y psicológicamente para sus iguales, sin mostrar interés por el cambio.

En segundo lugar, otro de los motivos es que, relacionado con el anterior, se trata de un tema familiar para mí, es decir, he presenciado conductas de violencia y manipulación psicológica en la pareja, aunque no de forma directa, sí a mi alrededor. Tras haber vivido dichas experiencias, esta temática representa para mí un campo de intervención al que puedo poner mayor implicación e interés.

Finalmente, el último motivo, y de igual forma relacionado con el expuesto previamente, mi intención es realizar una investigación a través de la cual los jóvenes y los profesionales puedan obtener un nivel de concienciación acerca de la concepción que tienen los jóvenes sobre la manipulación psicológica en la pareja joven hoy en día. Y me refiero, por ejemplo, a conductas basadas en el chantaje, la mentira, el control, la invalidación, la creación de dependencia emocional, entre otras. Todo ello teniendo en cuenta que se encuentran en una etapa considerablemente importante de su ciclo vital, por lo que están, simultáneamente, en una fase muy influenciada para su autoestima, atendiendo a todos aquellos fenómenos que representan estímulos para la persona adolescente, como la interrelación con sus iguales y su núcleo familiar, las redes sociales o los medios de comunicación. Además, enfocar dicha investigación hacia las posibles formas de prevención a través de la educación y la concienciación es, para mí, imprescindible.

Me gustaría, a través de este trabajo, ayudar a los jóvenes a sensibilizarse sobre estos temas, aportar la importancia que se merecen tanto para el presente en el que se encuentran, como para su futuro, pues, como he comentado anteriormente, todo lo que experimenten en estas etapas marcará sus posteriores relaciones personales y sociales.

2. Introducción

A lo largo de estos últimos años, hemos podido observar grandes cambios en el contexto en el que vivimos, en el estilo de vida, la cultura, las relaciones, los pensamientos, nuevas facilidades y descubrimientos. Sin embargo, en lo que respecta a la interacción humana y a conceptos como el amor, la amistad, la ética, la moral, etc., aunque adaptados a todos los nuevos estímulos y novedades de la actualidad, no han sufrido tantas modificaciones, pues el ser humano tiende a comportarse de forma relativamente similar en las diferentes épocas, teniendo en cuenta el cambio de valores de cada una de ellas. Se recogen, antaño, ciertas formas de comportamiento coincidentes con aquellas que se dan hoy en día entre las personas.

Esta investigación se va a centrar en las relaciones que se establecen entre jóvenes y adolescentes. Como ya sabemos, es una etapa del ciclo vital en la que el individuo se está desarrollando física, mental y psicológicamente, para formar su identidad y establecer las bases relacionales, de maduración, personalidad, cognición, etc., para el futuro. Por tanto, debemos tener en cuenta que es tremendamente influenciable y que, cualquier tipo de interacción o estímulo es mucho más significativo en esta etapa, al igual que en la edad infantil, que el cualquier otra etapa de su vida.

Por ello, es de especial importancia poner el foco en la red social del individuo, en aquellas relaciones sociales con las que más interactúa, sus iguales, ya que de ello dependerá gran parte de su desarrollo futuro, si bien hay otros factores de gran importancia como su núcleo familiar o el ámbito educativo, en los que no me detendré en este trabajo, pero es necesario mencionar a su vez. Dentro de la red social del individuo, me centraré en las relaciones amorosas en los jóvenes, en el concepto que tenemos en la actualidad de las mismas y como se están desarrollando bajo presión social.

Es destacable, en este aspecto, la Teoría Triangular del Amor, extraída del libro “Las ideas del amor” del autor Sternberg, la cual se define en la página web de la Universidad Sergio Arboleda (2019), como “un conjunto de sentimientos, emociones y valores que se encuentran presentes en una relación y que está compuesto por tres elementos fundamentales: la intimidad, la pasión y el compromiso”. Sin embargo, y de forma complementaria con estos tres factores fundamentales, se debe tener en cuenta el componente neurológico, ya que dada la presencia de hormonas como la dopamina, serotonina o noradrenalina se puede observar un claro efecto sobre las reacciones que provocan el sentimiento de amor.

No obstante, además existen factores externos. Debemos tener en cuenta que el arte cinematográfico, los medios de comunicación y las redes sociales, entre otros aspectos, han tenido gran influencia sobre las relaciones amorosas en los jóvenes. Me refiero, por ejemplo, a los métodos basados en la persuasión y manipulación como método de marketing y ventas, con el fin de atraer la atención del espectador y consumir el producto y contenido producidos. En estos elementos se vende una imagen de las relaciones un tanto romantizada y con un carácter notablemente tóxico, que fomenta la inseguridad y dependencia, en muchos casos, tras caer en una conclusión falsa y alejada de la realidad. Ello, junto con el carácter influenciable de los jóvenes, no resultan unas relaciones realmente sanas, sino que fomenta las inseguridades, la manipulación psicológica y la dependencia emocional, seguido, si cabe, de otros maltratos.

En esta investigación, pondré el foco en la idea de relaciones tóxicas, donde cabe la posibilidad de la existencia de manipulación psicológica entre una pareja de jóvenes derivada de la escasa o inexistente educación sexoafectiva en este rango de edad a causa del insuficiente tratamiento y dedicación de las instituciones competentes, así como del desconocimiento en los núcleos familiares, que, al fin y al cabo, son factores determinantes en la vida del individuo.

3. Contextualización

Ante nuestra exposición constante a todos los estímulos recibidos desde el medio educativo, social y cultural, y teniendo en cuenta nuestra naturaleza como seres sociales, hemos desarrollado una dependencia entre sí a la hora de establecer nuestras relaciones, en forma de intercambios, ya sean materiales, sentimentales, sociales, etc. Sin embargo, sí se puede afirmar que somos seres humanos ciertamente más libres.

Basándome en generaciones anteriores, era palpable los roles sociales claramente definidos que existían entre ambos géneros, limitando y marcando el margen de actuación de cada uno de ellos, y cuya causalidad venía dada por la educación, las ideas sociales, las críticas, etc. Sin embargo, estos roles han sufrido variaciones a lo largo del tiempo, acompañados de cambios sociales.

No obstante, y a pesar de que los derechos de la mujer han experimentado grandes avances, hoy en día todavía pervive esa cierta dependencia y toxicidad en las relaciones, acompañada de conductas no hacen sino aumentarla en el ámbito mental y emocional, a través de manipulación psicológica, entre otros tipos de violencia. Por tanto, a pesar de gozar de multitud de libertades, siempre se van a ver coartadas de innumerables formas en referencia a la Comunidad Europea, según indican López Sánchez et al (2021).

Este tipo de comportamientos no son tan perceptibles en la sociedad. Se han realizado multitud de investigaciones sobre la violencia física, así como se han propuesto medidas para combatirla. Sin embargo, y ante las recientes investigaciones sobre la manipulación psicológica, cabe mencionar la dificultad de medición y valoración de este tipo de violencia, puesto que no es perceptible (Rodríguez-Carballeira et al, 2005). Siguiendo con estos autores, se evidencian diversas causas por las cuales existe esta complicación. Aquellas que son de carácter psicosocial son, entre otras, la cultura, las creencias y los valores de una sociedad, así como la visión y testimonio de la víctima sobre su situación, los cuales pueden no ser siempre claros. Desde una visión más técnica, encontramos el amplio abanico de intensidades y frecuencia de este tipo de comportamientos, la combinación con otras formas de violencia, la insuficiencia de instrumentos aptos para su evaluación y las limitaciones de estos. Quizá este tipo de comportamientos hayan supuesto una preocupación secundaria para la ciencia y las instituciones que ofrecen protección hacia el bienestar, cayendo en evidencias que solo percibimos con los sentidos, apartando a un lado los efectos psicológicos provocados.

Por otro lado, y desde una perspectiva social, existe cierta tolerancia e ignorancia hacia este tipo de comportamientos por diversos motivos, como una concepción “natural” de los mismos, por incomodidad, etc. (Rodríguez-Carballeira et al, 2005).

Desde la perspectiva de la víctima psicológicamente manipulada, quizá ésta no percibe que su situación pueda ser motivo de importancia para su entorno, debido a los continuos estímulos que ha recibido por parte de su pareja. Debido a esto, puede encontrarse en una posición social baja por la resultante incapacitación y distorsión mental y emocional.

Desde el punto de vista de los mismos manipuladores, ocultan estos comportamientos frente a personas ajenas al núcleo doméstico o relacional por su conciencia y conocimiento de que sus conductas no son sanas ni adecuadas hacia su pareja, además de no querer llamar la atención y ofrecer una buena imagen al medio social en el que se encuentran. Así, Vicente Casado (pp. 29, 2006) relata en su libro ‘Manipuladores Cotidianos’ que “aunque el miedo y la culpa están presentes en nuestras relaciones con ellos y constituyen un factor motivador importante, muchas veces las personas del entorno no se dan cuenta de lo que está

sucedendo". Es decir, trata de presentar a las personas que desarrollan este tipo de conductas como "lobos con piel de cordero".

A continuación, mi intención es plasmar, de forma teórica, legislativa e institucional, de qué formas se dan las relaciones entre los jóvenes, la existencia de manipulación psicológica en las mismas, y las diversas formas que existen de prevenir, tratar y combatir este aspecto.

3.1. Marco teórico

3.1.1. Revisión de la literatura

Previo a la explicación y acercamiento del tema que nos ocupa, es relevante averiguar sobre qué cuestiones han investigado diversos autores acerca de las relaciones de pareja, en concreto, en edades jóvenes, y si tienen algún tipo de conexión con los conceptos de toxicidad, dependencia y manipulación psicológica.

En primer lugar, y como institución clave, es imprescindible incluir las investigaciones y conclusiones de la OMS, la cual define la violencia en la pareja como cualquier comportamiento físico, psíquico o sexual a los miembros de la relación (OMS, 2017). En este estudio en concreto, se ha puesto el foco en la violencia hacia la mujer, asegurando que ésta se encuentra expandida por diferentes países del mundo (algunos de procedencia africana, latinoamericana y Europa del Este). En lo que respecta a las relaciones más jóvenes, este artículo refiere que este tipo de violencia también se da con gran frecuencia, debido a la cultura, pensamiento y otros aspectos de estos (matrimonios prematuros o relaciones de pareja tempranas y en absoluto experimentadas).

Otros de los autores profundizaron en la diferenciación entre la violencia física y la violencia psicológica, ya que, aunque su punto en común es la dominación, bien es cierto que el foco se ha inclinado hacia la de tipo físico por motivos, además de urgentes, objetivos (Rodríguez-Carballeira et al, 2005). Con ello, este último tipo de violencia es tolerada por la sociedad en la medida en que el umbral de la misma admita los comportamientos que acompañan a este tipo de violencia.

Relacionado con ello, Follingstad (2007) se centró en la concienciación progresiva de la sociedad acerca de la violencia psicológica, y sobre cómo ésta tiene una presencia y valor de gran importancia en la sociedad, en este caso, en las parejas. Señala, además, que este tipo de abuso es un claro precedente de la violencia física, por lo que al mismo cabría dedicar buena parte de la educación afectiva y preventiva (O'leary, 1999).

Desde Prado Psicólogos (2021), también aportan una serie de conceptos que no son sino rasgos de una personalidad tóxica y manipuladora, como pueden ser el egocentrismo, falta de empatía, irresponsabilidad, maquiavelismo o facilidad para detectar las debilidades ajenas, entre otros. También señalan la capacidad que tiene una persona manipuladora en cuanto a la alteración de la realidad respecto a la persona que está manipulando, y el poder de culpabilizar a la misma.

Otros autores como Sebastián y Figueroa (2017), introducen el término *gaslighting*, el cual hace referencia al proceso intencional para hacer pensar a una persona que está perdiendo la cordura mediante la negación, la mentira, el uso de falsa información y descalificación de los sentimientos y percepciones de la persona que es víctima de este.

Estudios relacionados con la etapa más joven de la relación definen la violencia en las relaciones de pareja como aquella donde ocurren actos que lastiman a la otra persona, en el contexto de una relación en

la que existe atracción y en la que las dos personas implicadas tienen citas amorosas (Close, 2005). Dicho autor une los conceptos de maltrato y conductas ofensivas con conductas de comportamiento amoroso, el cual viene aceptado previamente por la cultura, y por lo cual no saltan las alarmas.

Autores como González Lozano et al (2003) señalan que la violencia en las parejas jóvenes no comienza en el matrimonio o convivencia, sino en la misma etapa del noviazgo. En este mismo artículo, se mencionan a autores como Murphy y Hoover (2001), ya que añaden que los cuatro tipos de agresiones psicológicas que se dan en las parejas jóvenes son las actitudes de hostilidad, dominar o intimidar a la pareja, degradar y un control restrictivo. Así, en dichos estudios, se ha concluido que los jóvenes ven este tipo de conductas a lo largo de la convivencia como naturales.

Blázquez et al (2009) han realizado su investigación alrededor del maltrato psicológico en las relaciones de pareja de jóvenes universitarios (en concreto, entre edades de 17 y 23 años) a través de un cuestionario, el cual, tras analizar los resultados obtenidos, concluyeron que el maltrato psicológico se encontraba muy presente en más de la mitad de los participantes, además de que, según éstos, habían vivido algunos conductas relacionadas con la desvalorización, la intimidación y/o la imposición de conductas.

Finalmente, encontrada una investigación realizada por Arias et al (1987), refiere que las parejas de jóvenes normalizan este tipo de conductas, entrando en una espiral de la que es complicado salir, ya que estos comportamientos suelen darse de forma lenta y progresiva, sumadas a un carácter manipulador basado en el engaño y que, a veces, no deja otra opción a la parte maltratada.

3.1.2. Una aproximación al concepto de la violencia

Una vez introducidas diversas investigaciones, y teniendo una visión más global de la cuestión en la que nos vamos a centrar, es pertinente realizar, ahora sí, una búsqueda en primera persona acerca de estos conceptos.

En primer lugar, Cañete (2016) introduce tres componentes a través de los cuales los seres humanos han construido y desarrollado su identidad: biológico, psicológico y social. En este caso, me centraré en los dos últimos ante su mayor pertinencia al objeto de investigación.

El componente psicológico recoge todos aquellos aspectos como los procesos cognitivos, la representación de la realidad, las conductas, etc. Así, tal como indica Cañete (pp.151, 2016), “las conductas observadas en los actores de la violencia en la pareja [...] están basadas en la construcción psíquica particular de cada uno”. Siguiendo con este autor, se indica que multitud de personas han vivido una infancia y/o juventud que no gozaban de elementos imprescindibles como el afecto o la socialización, desarrollando traumas y experiencias determinadas que han condicionado en gran medida su autoestima e identidad personal (Cañete, 2016). Una de estas secuelas que más influyen en las interrelaciones personales y de pareja es el desarrollo de un apego inadecuado, como es el de tipo ansioso, el cual lanza muestras de amor de forma intermitente, o bien, el de tipo evitador, basado en la insuficiencia de amor recibido (Varela, 2009).

En lo que respecta al componente social, Cañete (2006) muestra una relación entre el individuo, su entorno y la interacción entre sí, así como los roles que se dan a través de estas interrelaciones, como puede ser en la familia o en la escuela.

Todos los componentes mencionados participan tanto en un desarrollo óptimo del ser humano desde edades tempranas, como en aquel que influye negativamente en él. Se ve condicionado por todos los factores que intervengan en este proceso, y de su aportación al mismo. Por tanto, experiencias negativas o determinantes, así como carencias en la vida de un individuo marcará su rumbo en el establecimiento y desarrollo de las relaciones sociales y personales, y como es el caso de esta investigación, en las relaciones de pareja.

En algunas ocasiones, la existencia de estos factores puede dar lugar a un desarrollo de la personalidad en la que se da la violencia. Existe un amplio abanico de definiciones y conceptos, todos recogidos en un término como el de violencia. Para ello, me voy a basar en el artículo “¿Qué es violencia? Una aproximación al concepto y a la clasificación de la violencia”, escrito por San Martín (pp.9, 2007). En él se refiere a ésta como “cualquier conducta intencional que causa o puede causar daño”.

Una vez definida, procederé a explicar la clasificación de esta. Según San Martín (2007), debemos diferenciar, por ejemplo, en qué ámbitos se da la violencia, hacia quien va dirigida o qué tipos hay de la misma, entre otras categorías.

Por un lado, encontramos la violencia activa y pasiva. La primera consta de un comportamiento más directo y accionado, mientras que la segunda se caracteriza, principalmente, por la inacción u omisión, tal como cuenta San Martín (2007).

También podemos diferenciar la violencia según a qué personas va dirigida: puede ser a personas mayores, a mujeres, a niños, violencia penitenciaria, etc. En nuestro caso, nos centraremos en la violencia que se ejerce a través de las relaciones interpersonales entre los miembros de la pareja.

Relacionado con ello, también la podemos distinguir según el lugar donde se ésta se da: en el trabajo, en un centro educativo, violencia doméstica, violencia cultural, violencia callejera o violencia a través de las pantallas, tal como indica Sanmartín (2007). Profundizaremos en la violencia que tiene lugar en el ámbito privado de una pareja, más concretamente, de una pareja joven, la cual todavía no convive en conjunto, sino que se encuentra en fase inicial o poco avanzada.

Cabe destacar que me centraré en la violencia realizada tanto a hombres como a mujeres, sin importar género u orientación de la pareja, sino poniendo el foco en la personalidad que ejerce la misma y en la personalidad que recibe dicha violencia. Tal como indica Cañete (2006), se trata de una problemática que no abarca únicamente aquellas situaciones en las que la mujer es la principal víctima, sino que recoge todas las relaciones entre individuos, en general.

Pero, para poder tener previa una base de entendimiento de este término, podemos observar que presenta una tipología (quizá una de las más escuchadas hoy en día) en cuanto al tipo de violencia ejercida: hacia uno mismo, física, psicológica, verbal, sexual y económica, entre otras.

Tal vez las más escuchadas actualmente son la violencia física, psicológica o sexual. El primer tipo de violencia se relaciona, según señala Torres Giménez (pp.5, 2014) basándose en la definición aportada por el Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones de Estados Unidos, con todo “uso intencionado de la fuerza física con el potencial de causar la muerte, discapacidad, lesión o daño físico”. Puede ser puntual o desembocar en situaciones dadas con mayor frecuencia conforme el paso del tiempo. En muchos casos, aunque no siempre, ésta viene acompañada de violencia sexual.

La violencia sexual, que según cuenta Torres Giménez (pp.6, 2014), se trata de “cualquier tipo de actividad sexual no consentida o forzada en el contexto de una relación íntima”. En esta definición se incluyen, por tanto, términos relacionados como la agresión, violación, abuso, control de carácter sexual.

Finalmente, encontramos la violencia de carácter psicológico, que representa una forma de esta que provoca grandes efectos y consecuencias negativas a la persona receptora, cuestión que se viene hablando entre la sociedad desde que comenzó este tipo de concienciación social, así como se ha demostrado empíricamente mediante estudios de elevada importancia.

Significa una forma de comportamiento y actos que, de manera directa e indirecta, así como frecuente o puntual, pueden herir o hieren psicológica y emocionalmente a la persona que los recibe, obteniendo una visión de sí que no concuerda con la realidad, ante la conducta de la persona que la ejerce, basadas en la coacción, el control y la intimidación, tal como cuenta Torres Giménez (2014).

Además, otra característica significativa es que suele basarse en una manipulación que persuade y limita los pensamientos y movimientos de la otra persona en beneficio propio, así como provoca un gran sufrimiento interno a través de la utilización de las vulnerabilidades del sujeto dominado conocidas previamente y a través del paso del tiempo entre estas dos personalidades. De ahí que socialmente se haya difundido la idea de que la violencia psicológica provoca mayores y negativas consecuencias, en comparación con la de tipo físico. Para su fundamentación, Almendros et al (2009) realizaron un estudio en el que un porcentaje de un 72% de las mujeres que han recibido algún tipo de maltrato declararon que este tipo de violencia tenía un impacto de mayor gravedad que la de tipo físico.

Siguiendo este concepto, abarca multitud de diferentes tipos de violencia hacia la persona violentada psicológicamente pues, incluso sin llegar al carácter físico de la misma, puede ser un factor clave para provocar efectos devastadores en la personalidad de esta. Éstos pueden ser alteraciones en su autoconcepto y autoestima, e incluso algunos trastornos mentales, dependiendo de cada situación y cada pareja. Por ejemplo, tal como aporta Torres Giménez (2014), abarca en este concepto términos como la violencia económica, aislamiento, abuso verbal, intimidación, amenazas, culpabilización o acoso, entre otras, todas de gran importancia.

De esta forma, y relacionado con ello, encontramos un elemento de gran importancia en estudios relacionados, como es el Ciclo de la Violencia que, explicado por Cuervo y Martínez (2013), se compone de diversas fases. En la primera fase, la presencia de violencia en una pareja comienza con momentos de incertidumbre, donde la víctima teme el inicio de comportamientos violentos y el fin de su relación amorosa, lo cual podría verse amenazado por un detonante, justificado por la pareja que ejerce la violencia como razón de dichos comportamientos.

La segunda fase, comienzan los actos de tensión, factores que provocan malestar emocional en la víctima, a los cuales pueden seguir actos de violencia física de cualquier tipo y su correspondiente respuesta defensiva por parte de la víctima.

La tercera y última de las fases se da la reconciliación, en la cual la persona que ejerce la violencia se muestra arrepentida y promete no repetir estos comportamientos, aunque no sabe exactamente cómo, por lo que vuelve a caer en la misma dinámica posteriormente. A su vez, se da la justificación por parte de la víctima de los comportamientos que ha recibido como consecuencias originadas por su culpa, por lo que, a través de la aceptación, normaliza este tipo de método de “resolución de conflictos” para la víctima, creando una dependencia hacia su pareja, permitiendo la repetición de este ciclo una y otra vez.

3.1.3. Otras formas de violencia desde el ámbito psicológico

Como sabemos, el término violencia, una vez nos encontramos en el terreno psicológico, engloba diversos tipos de actos, comportamientos y procesos que son diferenciados pero que, a su vez, pueden suceder simultánea o consecutivamente. De ello depende la situación en la que cada pareja se encuentre. Me refiero, por ejemplo, a conceptos como la agresión, abuso, acoso, control o manipulación, entre los aspectos más importantes. Aunque es en ésta última en la que nos vamos a centrar, es de gran importancia que puede ir, en muchos casos, acompañada de otro tipo de violencias.

Es cierto que multitud de autores asemejan dichos términos, sin establecer diferencias entre ellos. Sin embargo, con el fin de ofrecer una visión global y, a su vez, diferenciada, de cada uno de éstos, creo pertinente aportar una breve explicación, para entender las formas en las que se pueden dar estos tipos de violencia, así como la relación que hay entre sí.

Por un lado, podemos explicar el abuso psicológico como aquellas conductas basadas en “críticas recurrentes y/o agresiones verbales hacia la pareja, y/o los actos de aislamiento y dominación de la pareja” (O’Leary, 1999 en Almendros et al., pp.437, 2009). Por otro lado, otros autores como Murphy y Cascardi, mencionados en la investigación realizada por Almendros et al (pp.437, 2009), lo señalan como “actos coercitivos o aversivos que tienen como propósito producir daño emocional o amenaza de daño”. Es decir, podemos observar que el abuso psicológico ejerce acciones y conductas a través de las cuales la persona ejecutora desea imponer poder sobre la persona a la que pretende dominar, anulándola de diversas formas como, por ejemplo, a través de amenazas, insultos, humillación o retirada afectiva (Almendros et al., 2009) y el chantaje emocional (Fernández Puerta y Navas Luque, 2016), entre otros. Además, es necesario recordar que sentirse capaz de obligar a una persona a realizar determinadas acciones o comentar ciertos aspectos, produce en el sujeto dominante una sensación de dominio, dependencia y superioridad sobre la persona y la situación cuyo objetivo es minimizarla y desvalorizarla a través del maltrato emocional, tal como indican Orchel et al, 2002 en Porrúa et al, 2010).

Este mismo tipo de violencia implica, en muchas ocasiones, otro tipo de violencia, como puede ser el control sobre la víctima, el cual comienza con indirectos intentos de influencia y persuasión (Porrúa et al, 2010). No obstante, con el paso del tiempo, éste termina desarrollándose en un poder coercitivo impuesto combinado con la manipulación psicológica, en variados casos, dependiendo de cada miembro de la pareja.

Siguiendo con estos mismos autores, definen el término agresión, otro tipo de violencia, como aquellos actos de tipo esporádico o puntual que constituyen comportamientos abusivos. La misma Real Academia Española de la Lengua (2022) aporta la siguiente definición: “acto de acometer a alguien para matarlo, herirlo o hacer daño”. Es decir, desde la perspectiva psicológica, se trata de obrar o actuar con el fin de damnificar a la otra persona. Desde el estudio realizado por Bernal Pinilla et al (2016) se hace alusión a la agresión como el uso intencionado de poder provocado por la parte agredida.

En último lugar, en relación con el término acoso, se define desde la RAE (2022) como “práctica ejercida en las relaciones interpersonales consistentes en un trato vejatorio y descalificador hacia una persona, con el fin de desestabilizarla psíquicamente”. Sin embargo, comúnmente se conoce esta definición por ciertos comportamientos realizados desde la parte acosadora que se basan en no respetar e invadir el espacio personal de la persona acosada. Vemos, como ejemplo de ello, las llamadas insistentes, revisión frecuente del teléfono móvil, redes sociales u otros objetos personales, mensajes o exigencias de explicaciones sobre relaciones interpersonales (familiares y sociales), tal como indican Delgado Álvarez y Mergenthaler Márquez (2011).

3.1.4. Manipulación psicológica

Como hemos podido comprobar, los conceptos explicados en el apartado anterior tienen una elevada cantidad de características en común con la manipulación psicológica. Una de ellas, y mayormente prevalentes, son los celos o celotipias, a partir del cual la persona que los padece considera que tiene “exclusividad afectiva y sexual de la pareja”, alcanzando una dependencia emocional hacia la misma y, por consiguiente, miedo a la finalización de la relación, basada en el parasitismo ante la necesidad de su pareja (Varela, pp.163, 2009).

Así, centrando nuestro foco en la manipulación psicológica y, como indica Rosario Linares en el Blog Prado Psicólogos, se trata de un comportamiento que implica acciones de distorsión mental y explotación emocional para ejercer control sobre una persona, con el objetivo de obtener cierto beneficio u objetivo, ya sea a través de la mentira u omisión de la verdad. Este concepto es de gran importancia ya que, en base a éste, podremos entender el desarrollo de la investigación de este tipo de conductas llevadas a cabo por una persona manipuladora.

Tal como dice Vicente Casado (pp.23, 2006), “mediante las estrategias de manipulación se convence a la otra parte de que coopere con las necesidades del manipulador”. Este mismo autor distingue dos modos de conseguir este objetivo. Por un lado, de forma agresiva, utilizando una combinación de diversos tipos de violencia como el chantaje emocional o el acoso, como comentaba anteriormente. Por otro lado, también puede lograrse a través de una actuación pasiva, es decir, desresponsabilizarse, obligando así a la otra persona a tomar la iniciativa sobre cuestiones que no le pertenecen. Este tipo de manipulación pasa más desapercibida, ya que la persona manipulada se centra en la carga que se le ha impuesto, sin cuestionarse por qué, al menos a corto plazo. Además, ambas también pueden darse en conjunto.

Como vemos, supone para la parte manipulada todo un encuentro desestabilizador en su estado anímico, emocional, e incluso físico, ya que va haciendo mella en su persona y su carácter conforme más se alarga dicha interrelación entre ambos (Vicente Casado, 2006). Al depositar en la persona manipulada estas responsabilidades, ésta puede llegar a presentar sentimientos de culpabilidad y miedo por no poder llegar a cumplir con dicha carga.

Quizá, otros aspectos que vienen dados de un trato de manipulación psicológica son, como dicen Porrúa et al (2010), la degradación, ridiculización, expectativas rígidas de roles y expresiones contingentes de amor, entre otros.

Siguiendo con estos autores, se procedió a crear un conjunto de seis categorías que conformaban los diferentes aspectos de un proceso de manipulación psicológica, según su importancia y gravedad y el juicio de personas expertas (Porrúa et al, 2010). Estas categorías son las que a continuación expongo, en orden según su gravedad: abuso emocional, control de la vida personal, aislamiento, imposición del propio pensamiento, control y manipulación de la información e imposición de un rol servil.

Como se puede comprobar, las estrategias de manipulación y abuso psicológico realizadas a la otra parte de la pareja que más pueden afectar, sin duda, son aquellas relacionadas con sus emociones, así como cualquier aspecto relativo a todo aquello que le rodea.

En lo relativo a aquellos comportamientos basados en la manipulación psicológica, y que tienen lugar en las parejas jóvenes, puede ser complicados de identificar, debido a la etapa del ciclo vital en la que se encuentran y al proceso de composición de identidad, completo de cambios y nuevas adaptaciones (Cantera et al, 2009).

Por tanto, la influencia de la cultura del amor romántico, propagada tanto por los medios de comunicación, como por los mismos factores socializadores, como la familia o los iguales, promueve una imagen de las relaciones tóxicas y dañinas, justificarlas y normalizarlas, obteniendo una visión de las relaciones de pareja inadecuada (Cantera et al, 2009).

Teniendo en cuenta que se trata de relaciones adolescentes o de parejas jóvenes, es determinante el elemento de la no convivencia ya que, tal como señalan Cantera et al (pp.14, 2009) “puede hacer que la violencia sea intermitente y/o más difícil de percibir”.

Sin embargo, y en contra de lo que muchas opiniones muestran, se puede observar que la presencia de manipulación psicológica en la pareja joven puede llegar a ser tan determinante y destacable como aquella que se da en las relaciones de parejas adultas.

3.2. Marco legislativo

Desde el ordenamiento y legislación jurídicos existentes en el ámbito internacional, europeo, estatal y autonómico, encontramos aquellos relacionados, en mayor o menor medida, con la violencia psicológica, la cual engloba la manipulación psicológica.

En primera instancia, y como documento de rango internacional y más superior, encontramos la Declaración Universal de Derechos Humanos, la cual defiende el respeto por las personas, sus libertades y derechos. En concreto, es interesante fijarse en el artículo 18, donde dice que “toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento [...]”. Por otro lado, el artículo 27.2 hace referencia al derecho que todo ser humano posee de proteger “sus intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autor”.

Encontramos, desde la normativa europea, la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea. En ella se destacan diversos puntos relacionados a la protección de la integridad psicológica, entre otros diversos factores contra los que lucha este documento. En primer lugar, el artículo 3 nos habla del derecho que toda persona tiene a su “integridad [...] psíquica”. Y, como he mencionado antes, en el artículo 10 también indica protección a la libertad de pensamiento, entre otras cuestiones. En lo que respecta al artículo siguiente, tratando sobre libertad de expresión y de información, éste comprende la protección, además, de la opinión y de su comunicación.

Desde otro punto de vista, y siguiendo con la Carta, en su artículo 35 se expone el derecho que tiene toda persona a “acceder a prevención sanitaria y a beneficiarse de la atención sanitaria en las condiciones establecidas por las legislaciones y prácticas nacionales”. Es decir, aplicado a nuestro objeto de estudio, toda persona puede acudir a las autoridades sanitarias en caso de haber recibido algún tipo de violencia, maltrato, abuso, etc.

En lo que respecta al ámbito estatal, contamos con diversas leyes, sobre todo, que enmarcan este ámbito de intervención. De manera evidente, se destaca la Constitución Española, donde en su artículo 9 se encomienda a los poderes públicos el fomento de todas aquellas condiciones y situaciones para el respeto y la igualdad de cada uno de los individuos, así como eliminar o reducir todos aquellos impedimentos para ello.

Uno de sus artículos más famosos, y relacionados, es el artículo 14, el cual defiende la igualdad ante la ley de todos los ciudadanos del territorio español y el rechazo de discriminación por motivos de nacimiento, raza, sexo, opinión, entre otros. De igual manera, encontramos el artículo 15, que promulga el

“derecho a la vida y a la integridad física y moral [...]”. El adjetivo moral hace referencia al componente mental y psicológico del ser humano.

Por otro lado, encontramos la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. En lo que respecta al artículo 3, destaca la importancia de la existencia del Plan Nacional de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género, acompañado de campañas de información impulsadas por los poderes públicos con el objetivo de prevenir situaciones en las que exista una amenaza a la integridad de una de las partes de la pareja.

Siguiendo con el artículo 4, éste adquiere elevada importancia debido a tratarse sobre los principios y valores en el sistema educativo. Menciona la inclusión de formación basada en el “respeto de los derechos y libertades fundamentales y de igualdad entre los hombres y las mujeres”. Habla, además, sobre los diversos niveles educativos, entre ellos, la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional, donde menciona la intención del desarrollo de “una capacidad para relacionarse con los demás de forma pacífica”, así como “para consolidar su madurez personal, social y moral, que les permita actuar de forma responsable y autónoma [...]”.

En cuanto al artículo 6, hace especial mención al fomento de la igualdad, donde explica que las Administraciones educativas procurarán una igualdad entre hombres y mujeres a través de la eliminación de “los estereotipos sexistas o discriminatorios y para que fomenten el igual valor de hombres y mujeres” en el material educativo. Con ello, se pretende reducir la influencia de los estímulos externos, en este caso, aquellos que se dan en el ámbito educativo, a la hora de asentar y desarrollar comportamientos basados en estas ideas discriminatorias.

Siguiendo con el entorno educativo, es de vital importancia la formación inicial y permanente del profesorado señalada en el artículo 7, ya que representan factores educativos de gran influencia para todos aquellos alumnos que se encuentran en determinadas fases de su ciclo vital. Así, se propugna una “educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad entre hombres y mujeres”, “en la prevención de conflictos y en la resolución pacífica de los mismos, en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social”, así como “la detección precoz de la violencia en el ámbito familiar [...]”.

Siguiendo con aquellos estímulos verdaderamente influyentes en la percepción y realidad de la figura adolescente, encontramos el artículo 10, donde habla brevemente de la publicidad ilícita y de la ilegalidad que supondría emitir publicidad que “utilice la imagen de la mujer con carácter vejatorio o discriminatorio” según la Ley 34/1988, de 11 de noviembre, General de Publicidad.

Relacionado con éste se encuentra el artículo 13, sobre los medios de comunicación, donde la Administración Pública proveerá de “protección y salvaguarda de los derechos fundamentales, con especial atención a la erradicación de conductas favorecedoras de situaciones de desigualdad de las mujeres en todos los medios de comunicación social”. Finalmente, y en la misma línea, muestra el artículo 14 la seguridad de una difusión de información en relación con la violencia de género de manera neutral velando por los derechos humanos.

Desde la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, encontramos, entre otros aspectos que ya se han comentado recogidos en otras leyes, la integración del principio de igualdad en la política de educación, en su artículo 24 del Título II, donde se promulga una reducción de aquellas conductas discriminatorias entre géneros y sobre el material educativo disponible, introducción del principio de igualdad en las aulas, etc.

En lo relativo a Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, se incluyen criterios generales como la prevención de la violencia en niños y adolescentes, la promoción de la educación basada en el respeto y la igualdad, así como la misma adaptada al profesional docente y demás cargos institucionales, entre otras cuestiones ya comentadas.

Se menciona, por otro lado, en el artículo 10 del Título I el derecho a la información y asesoramiento del que pueden disfrutar los y las jóvenes que hayan sufrido algún tipo de violencia. Son ofrecidos por las instituciones públicas a través de un lenguaje comprensible para el receptor, siempre teniendo en cuenta su individualidad. En relación con estas mismas medidas, encontramos el artículo 11, el cual propugna el derecho de las víctimas a ser escuchadas, garantizando un acceso universal y mayormente adecuado desde la perspectiva profesional. Esta atención, proporcionada por diversas disciplinas, y tal como aporta el artículo 12, que dice debe ser de carácter integral, incluye una serie de medidas de “información y acompañamiento psicosocial, social y educativo”, “atención terapéutica de carácter sanitario, psiquiátrico y psicológico para la víctima [...]”, “apoyo formativo”, entre otras cuestiones de similar relevancia.

Esta misma ley, según el artículo 21 del Título III, establece la Estrategia de erradicación de la violencia sobre la infancia y la adolescencia. En cuanto al artículo 22, refiere una promoción por parte de las administraciones públicas de campañas y actividades cuyo objetivo es la concienciación social y la eliminación o reducción de comportamientos que violen de alguna forma los derechos de los niños/as y adolescentes. Seguidamente, en el artículo 23, el cual trata sobre la prevención en el ámbito familiar y educativo, entre otros, en aquellos contextos donde el niño/a o adolescente se encuentre en una situación de vulnerabilidad. Las medidas preventivas comprenderán la reducción de condiciones que puedan provocar un riesgo de exclusión o inestabilidad social, eliminación de aquellos factores de riesgo que la provocan, facilidad de acceso a información relevante y útil, fomento de igualdad interrelacional entre iguales, etc.

Desde el ámbito educativo, entre otros, esta ley también actúa, por ejemplo, y tal como dice el artículo 33, en la formación en materia de derechos, seguridad y responsabilidad digital, donde se garantizará [...] el aprendizaje de un uso de los medios digitales que sea seguro y respetuoso con la dignidad humana, los valores constitucionales, los derechos fundamentales [...]. Representa un beneficio palpable para poder navegar en las redes sociales y otras plataformas que generen contenido de calidad, así como saber distinguir aquellas que representan una amenaza para su integridad personal. Desde el artículo 45, se recoge un uso seguro y responsable de internet, encontrándose en la misma línea de actuación que el artículo anterior, de la mano de las Administraciones Públicas.

En lo relativo a la Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad, y como último elemento de tipo nacional, encontramos en su artículo 6 del Título I todas aquellas actuaciones de las Administraciones Públicas Sanitarias, como la promoción sanitaria, una educación sanitaria ciudadana, “garantizar una asistencia sanitaria [...]”, así como una “rehabilitación funcional y reinserción social del paciente”. Se encuentra relacionado, por ejemplo, con aquellos casos en los que la manipulación psicológica puede haber alcanzado límites mentales de alta peligrosidad, que precisan de atención sanitaria para una recuperación óptima.

En última instancia, y desde el ámbito autonómico, encontramos la Ley 6/2002, de 15 de abril, de Salud de Aragón, en su artículo 2 del Título I reúne los principios rectores, entre los que se encuentra una “concepción integral de la salud”, calidad de los servicios y prestaciones”, “conocimiento y ejercicio de los derechos y deberes de los ciudadanos en materia de salud”, entre otros. Estos derechos, según el artículo 4 del Título II, son, por ejemplo, “una atención sanitaria adecuada a las necesidades individuales [...], a

“información adecuada y comprensible [...], “promoción de la salud tendente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y a modificar las condiciones ambientales, sociales y económicas”.

3.3. Institución: Zona de Salud Joven Amparo Poch

Como se va a explicar posteriormente, parte de la investigación se ha destinado a recoger información extraída de una visión profesional de expertos trabajadores en una institución dedicada a la información, educación y terapia de los jóvenes: la Zona de Salud Joven Amparo Poch, la cual se va a explicar a continuación. Su ubicación geográfica se encuentra en la Plaza Añón. n.º 3-5, en Zaragoza.

La finalidad que persigue este centro es “la mejora de la salud de la población joven, incidiendo en los hábitos de la vida saludable y dotando al joven de recursos, habilidades y capacidades para la toma de decisiones en su vida diaria” (Ayuntamiento de Zaragoza, pp.1, 2020). Tal como se señala, es de vital importancia una buena educación en esta etapa del ciclo vital ante el alto nivel de vulnerabilidad e influenciabilidad existente, combinado con una serie de cambios desde diversos aspectos (fisiológicos, psicológicos y sociales).

Para alcanzar este objetivo, se proporcionan diferentes servicios, como “información, valoración, diagnóstico, asesoramiento y orientación” desde este organismo. Sin embargo, también se realizan actividades de prevención y educación en colaboración con el Sistema educativo desde las mismas aulas (Ayuntamiento de Zaragoza, pp.1, 2020).

Todas estas tareas son realizadas por los diversos profesionales que componen este centro: un psiquiatra, dos psicólogas, un auxiliar administrativo, un auxiliar de clínica, una operaria, una médica de medicina familiar y comunitaria, dos técnicos en planificación familiar, una técnica en atención maternofamiliar, una auxiliar de clínica y una ginecóloga.

Este organismo, dependiente del Ayuntamiento de Zaragoza, está compuesto por tres áreas distintas: el Área de Promoción de la Salud Mental, el Área de Promoción Salud Sexual y Reproductiva y el Área de Programas de Educación Afectivo-sexual. Todas ellas están a disposición de cumplimentar los objetivos propuestos de la forma más adecuada posible.

En primer lugar, encontramos el Área de Promoción de la salud mental, desde la cual “se ofrece consulta de psicoterapia, atendiendo problemas personales, relacionales, sexuales, familiares o sociales”. Se persigue un alivio “del malestar psíquico de los y las jóvenes, intentando favorecer su maduración, reflexión sobre el alcance y significado de su situación” a través de la enseñanza de nuevos modelos de afrontamiento de sus circunstancias (Ayuntamiento de Zaragoza, pp.3, 2020). Los profesionales encargados de ello, y los cuales componen este área son dos psicólogas y un psiquiatra, el cual también es especialista en psicoterapia y tratan, específicamente, de favorecer la “promoción y restauración del nivel óptimo de salud mental” (Ayuntamiento de Zaragoza, pp.3. 2020).

Cuando un usuario llega al centro, se le realiza una valoración a partir de la cual se lleva a cabo una intervención psicoterapéutica y su respectivo seguimiento para observar la evolución de la persona. La atención puede darse tanto de forma individual, como en pareja o grupales. Prima el elemento terapéutico en el proceso de atención, dejando en un segundo plano el tratamiento farmacológico.

Algunas de las demandas que mayormente se atienden son, entre otras, aquellas relacionadas con el ámbito laboral y económico (pérdida de empleo, falta de ingresos, dependencia económica), relacionales

(a causa del distanciamiento y aislamiento social provocados por la pandemia de la COVID-19) y la restricción de movimiento y de la libertad de las personas (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

Por otro lado, se realizan terapias en grupo como alternativa de carácter igualmente terapéutico. Este tipo de encuentros requiere previo detenimiento y coordinación profesional para agrupar a aquellas personas con personalidades y caracteres que pueda suponer un beneficio dinamizador y estimulante entre sí y para sí mismos. Este tipo de terapias permiten a cada usuario conocerse a sí mismos emocional y mentalmente, o como se denomina desde esta institución, *insight* (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

En segundo lugar, contamos con el Área de Promoción Salud Sexual y Reproductiva. De igual forma que el área anterior, ésta realiza atención tanto individual como grupal. Su primer nivel en la estructura de intervención es *Espacio de acogida. Educación y asesoramiento sexológico*. Se valora la demanda presentada y se realiza una derivación al área más oportuna según las características de la misma (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

Normalmente, durante la acogida de un caso, se presentan jóvenes con una demanda o problemática concreta (explícita) que poco o nada tiene que ver con sus preocupaciones reales (implícita) por motivos de dificultad de expresión o se muestran reacios a la ayuda profesional, entre otras cuestiones. Sin embargo, es de vital importancia esclarecer la total disponibilidad de la institución en caso de que el usuario se vea impedido a seguir acudiendo, pero desee continuar la atención en un futuro si lo precisa (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020). En esta área, algunas de las demandas más comunes han sido información y asesoramiento acerca de riesgos en las relaciones sexuales, anticoncepción, menstruación, ITS o establecimiento de relaciones afectivas (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

Otra de las actividades que se han ejecutado es la *Consulta Joven*. Su finalidad es “cuidar la salud sexual y el uso correcto de los métodos anticonceptivos de los y las jóvenes”, donde se les ofrece información de ámbitos diversos como, por ejemplo, sobre sexualidad, prevención de ITS, ciclo menstrual, embarazo no deseado, entre otras. Además, también se realiza su correspondiente seguimiento, una evaluación de la condición mental del usuario y, en los casos más necesarios, la coordinación con CMAPA (Centro Municipal de Atención y Prevención de Adicciones) o con el MAP (Médico de Atención Primaria), entre otras instituciones (Ayuntamiento de Zaragoza, pp.9, 2020).

La última de las actividades es el *Programa Apoyo a maternidad y paternidad juvenil*. Se atienden a jóvenes cuya edad no supera los 26 años y se les proporciona facilidades a través de cada una de las partes componentes de este programa: preparación al nacimiento, masaje infantil y crianza, en coordinación con el Centro Municipal de Servicios Sociales y el Centro de Atención Primaria.

En tercer y último lugar, se encuentra el Área de programas de Educación afectivo-sexual, donde se trata de ampliar la educación y el conocimiento que tienen los jóvenes sobre la salud afectivo-sexual a través de la utilización de sus experiencias, personalidades, ideas, pensamientos, capacidades y factores contextuales, para alcanzar un mayor control de sus vidas y de la toma de decisiones relacionadas con su sexualidad. Se incluye una perspectiva “de género, de afectividad, de respeto hacia uno mismo y hacia el otro, los sentimientos, las emociones, la búsqueda del placer, del deseo y la salud sexual, entre otros” (Ayuntamiento de Zaragoza, pp.13, 2020).

La educación en este ámbito supone grandes beneficios para los jóvenes y para un desarrollo correcto en su etapa del ciclo vital, pues tener en cuenta este tipo de conocimientos y aprender más sobre ellos, amplía su punto de vista de la sexualidad del ser humano (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

Igualmente, todos estos saberes son de gran utilidad para evitar relaciones dañinas, prevenir ETS o embarazos no planificados, establecimiento de relaciones violentas o abusivas, o la influencia negativa de ciertas páginas de contactos o pornografía de internet. En definitiva, promover la salud sexual.

Por un lado, se realizan *Talleres Temáticos* a través de sesiones en grupo dirigidas por las educadoras, en los cuales se responden, razonan y debaten necesidades y cuestiones sobre la salud sexual. Un ejemplo de ellos es el Taller sobre Prevención y Anticoncepción.

Por otro lado, encontramos el *Programa de educación sexual*, basado en el traslado de la educación afectivo-sexual impartida en este organismo, a centros educativos, como colegios, institutos y centros sociolaborales. Su objetivo es “que chicos y chicas se conozcan, se acepten y se expresen satisfactoriamente y en su conducta sepan evitar los riesgos” (Ayuntamiento de Zaragoza, pp.15, 2020). Algunos de los temas concretos acerca de los cuales se habla durante estas sesiones son, entre otros, sexualidad, coeducación, habilidades sociales o autoestima. No obstante, estas sesiones de carácter informativo también se imparten hacia las familias, ya que suponen un elemento clave en el desarrollo de sus hijos y, por tanto, deben ser partícipes de ello disponiendo de las mejores herramientas aquí ofrecidas.

Otras de las actividades que se han realizado para dar mayor visibilidad a la Zona de Salud Joven Amparo Poch son las actividades educativas dirigidas a otros grupos de promoción de la salud, como Fundación Down o YMCA; y aquellas realizadas para establecer mayor contacto entre esta institución y las Casas de Juventud, a través de sesiones informativas (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

La Zona de Salud Joven Amparo Poch se ha visto gravemente afectada por la situación provocada por la pandemia de la COVID-19, reduciendo la demanda y aumentando las dificultades de mantener la misma y los métodos de atención. Afortunadamente, las consultas se dieron tanto vía telemática (telefónica o mail) como presencial, por lo que ha podido adaptarse favorablemente.

Las demandas, además, también se han visto alteradas, aunque no todas. Encontramos, entre otras, la ansiedad, crisis de identidad, baja autoestima, problemáticas de pareja, aquellas relacionadas con TCA, abusos sexuales, adicciones, etc. Sin embargo, desde la aparición de la COVID-19 en nuestras vidas, ha habido un aumento de una variedad diferente de las demandas, relativas al cansancio del confinamiento y medidas restrictivas, ansiedad social, hipocondría, desesperanza, miedo a la desprotección, miedo a no poder retornar a la vida previa a la pandemia, miedo a sentirse solo/a, problemas de procrastinación, desmotivación, reducción de hábitos de estudio y rutinas en demasía, entre otras (Ayuntamiento de Zaragoza, 2020).

Previamente a finalizar, considero importante saber algunas cifras de las personas asistentes a la Zona de Salud Joven. Aquellos que conocen este recurso fueron, sobre todo, por otros usuarios, por Servicios Sanitarios de la DGA, o amigos y familia. Asimismo, los motivos por los que acuden son por iniciativa propia, aunque también destacan las derivaciones desde el SALUD. Estos usuarios pertenecen a diversas nacionalidades, como españoles, en su mayoría, aunque también iberoamericanos, entre los más prevalentes. De igual forma, los barrios desde los que acuden son, en su mayoría, de El Rabal, Delicias y Actur Rey-Fernando. En última instancia, su ocupación también es diversa, acentuándose, los estudiantes con un porcentaje elevado.

4. Objetivos de la investigación

Una vez realizada una contextualización de este ámbito de estudio, procederé a explicar cuáles son, pues, mis objetivos.

En primer lugar, y como objetivo más general, trataré de averiguar si existe la manipulación psicológica, así como comportamientos, pensamientos y emociones relacionados con la misma, en las relaciones de parejas jóvenes. Es decir, en relaciones donde el vínculo interpersonal todavía está desarrollándose a través del conocimiento mutuo y la atracción en la pareja.

Así, y como uno de los objetivos específicos que componen el más general, se investigará cuál es el concepto que tienen los jóvenes acerca de las relaciones amorosas, qué comportamientos a través de los cuales se expresa el amor en la pareja son los más adecuados y cómo éstos se acercan o no a los términos de dependencia, toxicidad y manipulación psicológica. Es interesante, además, conocer si saben diferenciar una relación basada en el respeto, la comunicación y la escucha, de relaciones con bases dañinas, manipuladoras, junto con otras formas de violencia psicológica.

Así, mi intención también será investigar la presencia de manipulación psicológica en la pareja entre los jóvenes, así como su medición y análisis, y cómo ésta está encubierta por el concepto social de tolerancia hacia ciertos tipos de comportamientos de manipulación.

En segundo lugar, haré un análisis de qué factores contextuales son los responsables de la existencia y presencia del concepto de pareja amorosa que tiene la mentalidad joven y su tolerancia hacia el mismo. En este punto, hago alusión a las redes familiares, interrelaciones entre iguales, los mass media y redes sociales, entre aquellos más importantes.

Finalmente, también me centraré en la opinión que tienen los jóvenes sobre las iniciativas de educación afectiva y de prevención de conductas basadas en la manipulación psicológica entre éstos, tanto por parte de organismos públicos, como de entidades privadas, con el fin de ver si éstas son las más adecuadas y efectivas desde la perspectiva de los usuarios destinatarios.

Una vez realizado esta investigación, mi interés también se encuentra en que suponga un factor más para la concienciación y prevención de la existencia de este tipo de relaciones mediante la facilitación de unos conocimientos a través de los cuales sepan identificar si se encuentran en una relación similar, tanto ellos como alguien de su entorno.

5. Metodología de la investigación

Esta investigación presenta dos importantes metodologías que, junto con sus respectivas técnicas, se ha recogido la información, se ha analizado y expuesto de forma totalmente objetiva. Por tanto, se trata de un estudio llevado a cabo a través de una metodología mixta.

Por un lado, encontramos la metodología cualitativa, acompañada de un carácter descriptivo e imparcial. Es decir, se recogerá, valorará y expondrá aquella información que no se puede contabilizar y que sea más pertinente a los objetivos marcados.

Para ello, se ha utilizado la técnica de la entrevista. Ésta se ha realizado de forma semiestructurado, donde el entrevistado ha respondido a ciertas preguntas previamente preparadas por mí, combinado con un margen de maniobra, a través del cual ha tenido la oportunidad de añadir aspectos que ha considerado oportunos al caso y dignos de mención.

Siguiendo con la metodología cualitativa, se puede aclarar que ésta representa una fuente primaria de información, ya que son datos que he extraído de primera mano y de forma directa a través del contacto y colaboración con los profesionales de la Zona de Salud Joven Amparo Poch. La finalidad es recoger la visión, experiencia y opinión de aquellos expertos que atienden a los usuarios que ejercen una demanda relativa a la manipulación psicológica en sus relaciones y entorno. (Ver Anexos 7 y 8)

Estos profesionales con cuya colaboración he podido contar pertenecen a diversos ámbitos de actuación. Uno de ellos actúa en el Área de Salud Sexual de esta institución, como Técnico de Planificación Familiar, mientras que el otro profesional interviene desde el Área de Salud Mental, como psiquiatra y psicoterapeuta. No está de más añadir que existen otros profesionales dedicados a la atención de las demandas que surgen en este organismo, a los cuales no he tenido la posibilidad de entrevistar.

Además, se ha llevado a cabo la respectiva firma del consentimiento informado de cada una de ellas, para que quede constancia a cada persona entrevistada de cuáles son los objetivos de la investigación, qué información se pretende extraer y de qué manera se va a realizar, bajo la Ley de Protección de Datos, y respetando, por supuesto, su anonimato. (Ver Anexo 6)

Si bien es precisa la grabación de la entrevista para su correspondiente transcripción y análisis de los datos extraídos, en este caso no ha sido posible, por lo que puede existir un sesgo en la investigación y en la información que se extrajo de cada una de ellas por mi parte, como investigadora.

Sin embargo, también contamos con fuentes secundarias, que son todas aquellas de las cuales me he servido para extraer información de investigaciones anteriores realizadas por otros autores, representada en el marco teórico y cuya función no es sino sentar unas bases para poder realizar su respectiva comparación con los datos obtenidos de las fuentes primarias.

Por otro lado, también se ha contado con la metodología cuantitativa, acompañada de un carácter inferencial, a través del cual se ha obtenido información medible y veraz mediante una muestra poblacional.

La técnica utilizada ha sido el cuestionario. Éste se ha realizado para obtener información sobre cuál es la concepción que tienen los jóvenes sobre la manipulación psicológica en la pareja, la presencia de ésta y la capacidad que tienen de distinguirla de otras conductas psicológicas según su experiencia y entendimiento. Así, estos datos serán procesados de forma neutra y, sobre todo, anónima, ya que nos interesa el conteo del porcentaje de cada una de las preguntas formuladas. (Ver Anexo 5)

En un primer momento, el cuestionario estaba realizado y preparado para poder difundirse a las personas usuarias de entre 15 y 25 años de la Zona de Salud Joven Amparo Poch, de la localidad de Zaragoza. Sin embargo, por motivos totalmente comprensibles, finalmente la institución rechazó la difusión del cuestionario entre los usuarios y usuarias allí asistentes.

Por tanto, y con el fin de tomar en cuenta la opinión y percepción de los jóvenes sobre los objetivos de esta investigación, he seleccionado un universo de estudio enfocado en jóvenes de 16 años. A partir de este momento, y por motivos de disponibilidad y conveniencia, se ha elegido una muestra poblacional de jóvenes de esta misma edad, estudiantes de 4º de ESO, del IES Tiempos Modernos de Zaragoza, a los cuales se les ha proporcionado dicho cuestionario vía Google Forms (enviado a través de WhatsApp) para responder con total voluntad. Éste ha sido respondido por 16 personas, 12 chicas y 5 chicos.

Los criterios de inclusión al estudio fueron la pertenencia a una misma clase de estudiantes de este instituto, la convivencia de todos ellos en el mismo barrio, así como su edad.

Una vez he reunido todas las respuestas, he valorado y contabilizado de forma inferencial cuál es su concepción, entendimiento, frecuencia de presencia o realización de este tipo de conductas, grado de influencia del entorno, entre otras cuestiones de similar importancia.

6. Análisis de los datos de la investigación

Con respecto a los resultados obtenidos, tanto desde las entrevistas realizadas a los profesionales trabajadores de la Zona de Salud Joven Amparo Poch (a través de un análisis cualitativo), como a los alumnos, de 16 años, estudiantes en un instituto aleatorio (análisis cuantitativo), me permitirán evidenciar y reflejar diversas cuestiones obtenidas. En primer lugar, de qué formas perciben los jóvenes aquellos comportamientos relacionados con la manipulación psicológica en el ámbito íntimo de la pareja joven; en segundo lugar, su nivel de concienciación al respecto; y, por último, el grado en que éstos se ven afectados e influidos por su contexto social y cultural a vivenciar o expresar este tipo de conductas y actuaciones.

Análisis cuantitativo

Antes de proseguir, indicaré a continuación una representación estadística del nivel de participación en el cuestionario a través del cual se ha extraído la información cuantitativa, compuesto por hombres y mujeres.

Ítem 1			
Género			
H		M	
N	%	N	%
5	29,4	12	70,6

Tabla 1. Género de los participantes. Fuente: Elaboración propia.

6.1. Concepción y entendimiento de los jóvenes sobre la manipulación psicológica en la pareja

Las definiciones que los alumnos aportaron en la segunda pregunta o ítem 2 del cuestionario: “¿Cómo definirías la manipulación psicológica en la pareja, de forma breve?”, son variadas, aunque todas coinciden en algunos aspectos clave.

En primer lugar, y como elemento mayormente mencionado, los alumnos sitúan el control como uno de los principales factores que componen la manipulación psicológica, en ámbitos como la vida social de su pareja, su economía, su intimidad familiar y personal, entre otros.

Relacionado con el control, los estudiantes destacan la capacidad que tiene la persona que ejerce la manipulación psicológica sobre la persona que la recibe de obtener de ésta última lo que la primera desee, a través del control psicológico y otros elementos, como las condiciones, el chantaje emocional o la constancia de estos, tal como señalan los estudiantes, ya que, a largo plazo, puede provocar graves secuelas psicológicas y emocionales.

Desde el punto de vista de la persona manipulada psicológicamente, los alumnos están de acuerdo en varios puntos clave. Por un lado, destacan que este tipo de manipulación provoca un malestar psicológico seguido de sentimientos como el agobio o la infelicidad. Afecta, además, a la personalidad de la víctima de forma imperceptible para sí, y fomentando una percepción personal distorsionada, falsa o errónea de la realidad y cada vez más cercana a la inferioridad. Este cambio de punto de vista no hace sino desarrollar una

dependencia emocional que coarta la libertad de la persona manipulada ya que no percibe la realidad como es, sino como se la han transmitido, de forma dañina y tóxica.

Como último apunte en esta pregunta, es interesante remarcar una respuesta concreta y es que se señaló que la manipulación psicológica es más común de lo que se cree. Es decir, a pesar de que es invisible, y por ello puede pasar desapercibida, quizá es un elemento clave para poder ejercerse en mayor medida.

En lo que respecta la siguiente pregunta, encontramos que existe una notable prevalencia ante la respuesta “Sí”, con un 76,5% de jóvenes que creen que existen relaciones de pareja jóvenes en las que se da la manipulación psicológica, ya sea en su contexto más extendido o en su entorno más cercano. De este porcentaje, encontramos que el 23,5% son chicos, mientras que el 52,9% son chicas. (Ver Tabla 2)

Ítem 3	H		M	
	N	%	N	%
Sí	4	23.5	9	52.9
No	1	5.9	0	0
No lo sé	0	0	3	17.6

Tabla 2. Existencia de relaciones de parejas jóvenes en las que se da la manipulación psicológica, en especial, en el entorno cercano. Fuente: Elaboración propia.

Acerca de aquellos comportamientos que los jóvenes creen que son propios y tolerables en una pareja, se puede observar la decantación de la muestra participante hacia afirmaciones más orientadas a una educación sexoafectiva mayormente desarrollada. Así, encontramos en el subítem “Realizar ciertas actividades por separado, aunque haciendo otras de forma conjunta” se ha obtenido un total de 70,5% de participación, del cual un 17,6% son varones y un 52,9% son mujeres. De igual forma ocurre con “Realizar ciertas actividades por separado, aunque haciendo otras de forma conjunta”, pues los alumnos lo han seleccionado en un 64,7%, del cual un 11,8% son chicos y un 52,9 son chicas. (Ver Tabla 3)

Aquellos que además seleccionaron la opción “Otro”, añadieron elementos como “Apoyar el espacio personal del otro” o mantener “una buena comunicación, siempre desde el respeto”.

Ítem 4	H		M	
	N	%	N	%
Los celos, ya que está bien que mi pareja marque el territorio	0	0	3	17.6
El control, ya que me gusta que mi pareja esté pendiente de mí, de lo que hago y de con quién me relaciono	0	0	2	11.8
Realizar ciertas actividades por separado, aunque haciendo otras de forma conjunta	3	17.6	9	52.9
Hay actividades que prefiere realizarlas mi pareja, pues dice que yo no lo hago tan bien, y yo estoy de acuerdo	1	5.9	3	17.6
Es sano discutir para aclarar y arreglar un problema	2	11.8	9	52.9
Mentiras u ocultación de la verdad. Creo que cualquiera podemos mentir en algún aspecto, así que lo podría tolerar	0	0	3	17.6
Ninguno	0	0	0	0

Tabla 3. Comportamientos propios y tolerables en una pareja. Fuente: Elaboración propia.

En el ítem 5, tomando en cuenta que los participantes han tenido la posibilidad de seleccionar más de una opción, estas son las respuestas más frecuentes. En primer lugar, el subítem “Control sobre sus relaciones a través del teléfono móvil, redes sociales, etc.” han contestado un total del 94,1%, del cual un

29,4% son varones y un 64,7% son mujeres. En segundo lugar, le sigue “Chantaje emocional” con un porcentaje del 88,2%, siendo un 29,4% de los votantes, varones, y un 58,8 %, mujeres. (Ver Tabla 4)

Ítem 5	H		M	
	N	%	N	%
Celos	2	11.8	5	29.4
Control sobre sus relaciones a través del teléfono, redes sociales, etc.	5	29.4	11	64.7
Discusiones	1	5.9	3	17.6
Infravalorar las habilidades personales	4	23.5	10	58.8
Mentiras	3	17.6	7	41.2
Ocultación de la verdad por beneficio propio	3	17.6	10	58.8
Victimización	4	23.5	9	52.9
Chantaje emocional	5	29.4	10	58.8
Culpabilización	4	23.5	10	58.8

Tabla 4. Casos en los que se da la manipulación psicológica en la pareja. Fuente: Elaboración propia

6.2. Formas de identificación y reacción ante la manipulación psicológica en la pareja

En este apartado, se puede apreciar el grado de conocimiento y límites que establecen los alumnos sobre aquellos comportamientos, acciones o pensamientos relacionados con la manipulación psicológica, además de qué herramientas elegirían para poder evitarla o reducirla, según su punto de vista y experiencias.

En el ítem 6, se puede destacar la respuesta “Sí”, seleccionada por el 41,1% de los participantes, siendo un 23,5% las chicas votantes y un 17,6% los chicos. (Ver Tabla 5)

Ítem 6	H		M	
	N	%	N	%
Sí	3	17.6	4	23.5
No	0	0	3	17.6
No lo sé	0	0	2	11.8
No he tenido pareja	2	11.8	3	17.6

Tabla 5. Manipulación psicológica en pareja o de ex-parejas, en caso de haber tenido. Fuente: Elaboración propia.

En el ítem 7, se pregunta sobre aquellos sucesos que pudieran haber vivido los jóvenes y que, a su vez, relacionan con la manipulación psicológica. En este caso, ha habido variabilidad de respuestas.

Por un lado, las personas que han respondido indican que han estado expuestas a comportamientos basados en los celos y control hacia ellas a través de las redes sociales, el teléfono móvil, etc., pudiendo llegar a discusiones y conflictos.

Por otro lado, también han experimentado, tal como refieren, conductas de chantaje emocional, las mentiras, la victimización y culpabilización con el fin de que la persona que ejerce la manipulación obtenga de ellas algo a cambio. Relacionado con ello, son aquellos comportamientos cuya intención era forzarlas de alguna manera para ejercer una acción con la que no estaban de acuerdo, pudiendo llegar alguna vez a violencia física.

En el ítem 8, como se puede apreciar, no era una pregunta de respuesta obligatoria ya que existe un porcentaje de jóvenes que no ha tenido pareja, por lo que ha respondido el 76,5% de la muestra. Se puede

evidenciar que la respuesta “Sí” ha sido la que más incidencia ha tenido en este ítem, de la cual han respondido los chicos en un 17,6% y las chicas en un 35,5%. (Ver Tabla 6)

Ítem 8	H		M	
	N	%	N	%
Sí	3	17.6	6	35.3
No	1	5.9	2	11.8
No lo sé	0	0	1	5.9

Tabla 6. Percepción de comportamientos que pueden resultar incómodos o desagradables. Fuente: Elaboración propia.

Desde el Ítem 9, y relacionado con la pregunta anterior, se desea analizar cuáles han sido estos comportamientos incómodos o desagradable, teniendo en cuenta de igual manera que no toda la muestra ha respondido, ya que depende de sus experiencias personales. El subítem que mayor primacía ha recibido ha sido la “Culpabilización sobre algo que has hecho”, con un total del 41,2% de participación, del cual el 11,8% han sido varones y el 29,4% han sido mujeres. (Ver Tabla 7)

Ítem 9	H		M	
	N	%	N	%
Discusiones en un tono alto o incluso a gritos	1	5.9	3	17.6
Culpabilización sobre algo que has hecho	2	11.8	5	29.4
Ignorancia	3	17.6	3	17.6
Hacer como si nada hubiera pasado	2	11.8	3	17.6
Conductas que han llegado a la violencia física	2	11.8	1	5.9

Tabla 7. En caso de haber respondido afirmativamente, especificar qué comportamientos son. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al ítem 10, sobresalta la respuesta “Creo que no he hecho nada”, recibiendo una participación del 41,1%, del cual un porcentaje de respuestas masculinas era de 17,6%, mientras que de respuestas femeninas supone un 23,5%. (Ver Tabla 8)

Ítem 10	H		M	
	N	%	N	%
Mi pareja ha hecho algo que me ha disgustado	1	5.9	4	23.5
He hecho algo que creo que ha disgustado a mi pareja	0	0	4	23.5
Mi pareja estaba pasando por una mala racha	0	0	3	17.6
Yo estaba pasando por una mala racha	0	0	2	11.8
No ha sido solo por esta vez, sino que llevo acumulando muchos sentimientos de situaciones anteriores	2	11.8	3	17.6
Creo que no he hecho nada	3	17.6	4	23.5

Tabla 8. Razones de esos comportamientos. Fuente: Elaboración propia.

Respecto al ítem 11, “Si tienes o tuvieras pareja, y ésta se comportase de una forma que a ti no te ha gustado, ¿con qué frecuencia realizas los siguientes comportamientos?”, encontramos diversos subítems, donde se destacará la prevalencia de cada uno de ellos. En primer lugar, el alumnado ha indicado en un 47,1% de participación que “Nunca” ha actuado de la siguiente forma: “Le dejo de hablar hasta que me pida perdón”. De este porcentaje, un 5,9% ha sido participación masculina y un 41,2% ha sido femenina. El segundo subítem, “Le ignoro”, combinado con la frecuencia “Nunca” ha tenido un predominio del 52,9% de participación, toda ella femenina. El tercer subítem, “Le recuerdo todo lo que he hecho por él/ella”, ha sido seleccionado, junto con la variable “Nunca” por el 53%, siendo el 11,8% chicos y el 41,2% chicas. En cuarto

lugar, se ha indicado que “Nunca” se han comportado como muestra el siguiente subítem “Le echo la culpa de lo ocurrido, yo nunca la tengo”, en un 88,5%, siendo un 23,5% varones y un 65% mujeres. En cuanto al quinto subítem, “Intento dialogar con mi pareja hasta resolverlo”, y en contraposición a los anteriores, se ha seleccionado “Siempre” con una alta prevalencia, ya que el 70,6% de los participantes se han comportado de esta forma, del cual un 11,8% han sido chicos y un 58,8% chicas. En el sexto subítem, “Lo dejo pasar y actúo como si nada”, se muestra en un 47,1% que “Nunca” se ha llevado a cabo esta conducta por la muestra participante, del cual un 11,8% son chicos y un 35,3% son chicas. En el séptimo subítem, “Pienso que me lo tiene que compensar de alguna forma”, se puede observar una clara primacía hacia la frecuencia “Nunca”, con un 58,8% de participación, del cual un 5,9% han sido hombres y un 52,9% han sido mujeres. En octavo y último lugar, el subítem “Hago comparaciones con parejas anteriores”, existe una alta tasa en la variable “Nunca”, cuyo porcentaje ha sido un 53%, del cual un 5,9% han sido hombres y un 47,1% han sido mujeres. (Ver Tabla 9 en Anexo 1)

Siguiendo con el ítem 12, *“¿Cómo reaccionarías si tu pareja desarrolla las siguientes acciones?”*, comenzaremos con el subítem “Hablar con otras personas de tu mismo sexo”, a partir del cual los alumnos indican que “No me importa, puede hacer lo que quiera” en un 82,3%, del cual un 23,5% son varones y un 58,8% son mujeres. En segundo lugar, el subítem “Realizar una acción sin consultarte” supone una participación del 70,6% en la variable “No me importa, puede hacer lo que quiera”, del cual un 23,5% son chicos y un 47,1% son chicas. En el tercer subítem, “No hace lo que le has pedido”, encontramos que ha habido una participación muy similar, alrededor del 47%, tanto en la variable “No me importa, puede hacer lo que quiera” y “Me molesta, pero no creo que sea para tanto”. En cuanto al subítem “Tarda en contestar a tus mensajes”, ha recogido una tasa del 47% de participación en la variable “Me molesta, pero no creo que sea para tanto”, de la cual un 17,6% han sido chicos y un 29,4% han sido chicas. En lo que respecta al subítem “Viste de forma diferente (provocativa, llamativa, etc.)”, ha habido un predominio realmente notable en la variable “No me importa, puede hacer lo que quiera” del 94,1%, siendo un 29,4% de los varones y un 64,7% de las mujeres. En último lugar, el subítem “Sale de fiesta con sus amigos/as” ha tenido una incidencia similar al anterior, recibiendo una participación del 88,2%, del cual un 23,5% han sido hombres y un 64,7% han sido mujeres. (Ver Tabla 10 en Anexo 2)

En lo que respecta al ítem 13, *“Las siguientes afirmaciones son algunas de las expresiones que se dan en la pareja, ¿hasta qué punto estás de acuerdo con cada una de ellas?”*, encontramos variabilidad de respuesta. En el subítem “Tienes libertad para hacer lo que prefieras”, encontramos que el 70,6% de los participantes están totalmente de acuerdo, de los cuales un 23,5% son chicos y un 47,1% son chicas. En el segundo subítem, “¿No ves que hago esto solo porque te quiero?” se ha registrado un porcentaje de 52,9% de personas que no están en absoluto de acuerdo con esta expresión. De este total, un 17,6% eran chicos y un 35,3% eran chicas. En tercer lugar, el subítem “Mira lo que me has hecho hacer”, se ha recogido un porcentaje del 76,4% que opina que no está de acuerdo con esta afirmación, del cual un 23,5% han sido chicos y un 52,9% han sido chicas. En cuarto lugar, el subítem “Me gustaría hablar para arreglarlo”, encontramos que, a la inversa de los anteriores, un 70,6% de participantes están totalmente de acuerdo con esta expresión, cuyo porcentaje de varones es del 23,5% y un 47,1% de mujeres. En el siguiente subítem, “Creo que esto te conviene”, se puede apreciar una clara variabilidad de resultados, aunque predomina el porcentaje de personas que no están en absoluto de acuerdo con esta oración, el cual es un 35,3% (compuesto por un 5,9% de los chicos y un 41,2% de las chicas). En el subítem “No puedo vivir sin ti”, se ha destacado la respuesta “Nada de acuerdo” en un 53%, del cual un 11,8% son varones y un 41,2% son mujeres. En el último subítem, “No le he contado a nadie nuestras discusiones porque creo que no son importantes”,

prevalece “No estoy nada de acuerdo”, presentando porcentajes casi similares a otras variables. En este caso, ha recibido una participación del 35,3% (un 11,8% eran chicos y un 23,5%, chicas). (Ver Tabla 11 en Anexo 3)

En el ítem 14, “¿Te sientes identificado/a con alguna de estas conductas, ya sea por vivirlas en primera persona o hacia personas cercanas?”, encontramos diversas situaciones. En el primer subítem “Mi pareja me corrige cuando hablo sobre algo, haciendo ver que el/ella sabe más”, existe una mayor incidencia en “No” acompañada de un porcentaje del 58,9%, del cual la participación masculina constituye 11,8% y, la femenina, un 47,1%. En cuanto al subítem “Me hace quedar de tonto/a cuando me equivoco en algo, llegando a humillarme”, los alumnos señalan, igualmente, que “No” se han sentido identificados. Este porcentaje es un 64,7% (11,8% de hombres y 52,9% de mujeres). En el subítem “A veces siento tensión si digo/hago algo que creo que no le gusta”, la muestra participante se decanta por la respuesta “No” con un porcentaje del 35,3%, del cual un 5,9% son chicos y un 29,4% son chicas, aunque bien es cierto que las respuestas individuales están bastante repartidas entre las variables. En el subítem “Se irrita fácilmente, y lo paga conmigo”, encontramos un predominio de la respuesta “No”, apoyada por el 64,7% de las personas participantes, de las cuales un 17,6% eran varones y un 47,1% eran mujeres. En último lugar, en el subítem “Trato de evitar discutir, porque quiere tener la razón”, existe una tasa del 58,8% de personas que dice “No” haber vivido estas situaciones, siendo un 17,6% de hombres y un 41,2% de mujeres. (Ver Tabla 12 en Anexo 4)

Siguiendo con el ítem 15, y como decisión principal a tomar por los y las jóvenes, creen necesario “Hablar aquellos aspectos que me molesten o me impiden llevar mi vida diaria”, con un apoyo del 64,7% de la población participante, y de la cual un 23,5% eran varones y un 41,2% eran mujeres. (Ver Tabla 13)

Ítem 15	H		M	
	N	%	N	%
Es fácil, cortar la relación sin más	0	0	1	5.9
Hablar aquellos aspectos que me molestan o me impiden llevar una vida diaria	4	23.5	7	41.2
Acudir a un profesional especializado	1	5.9	1	5.9
Es muy difícil dejar a una persona en esta situación, ya que llevamos mucho tiempo juntos, no sabría que hacer	0	0	3	17.6

Tabla 13. Creencias sobre cómo se puede parar este tipo de conductas en las relaciones jóvenes, desde el punto de vista de la misma pareja. Fuente: Elaboración propia.

En el ítem 16, resalta el subítem “Acudir a un profesional especializado”, el cual recibe una participación del 47,1%, del cual un 5,9% son varones y un 41,2% son mujeres. (Ver Tabla 14)

Ítem 16	H		M	
	N	%	N	%
Acudir a un profesional especializado	1	5.9	7	41.2
Dejarlo estar ya que es cosa de ellos	2	11.8	0	0
Debería meterme para aportar una tercera perspectiva	1	5.9	3	17.6
Creo que debe haber cierto control en la pareja	1	5.9	2	11.8

Tabla 14. Creencias sobre cómo se puede parar este tipo de conductas en las relaciones jóvenes, desde el punto de vista de una persona de su entorno. Fuente: Elaboración propia.

6.3. Presión contextual hacia los jóvenes sobre las relaciones de pareja

En este apartado se analizará qué efectos tiene el contexto sobre el individuo, es decir, cómo afectan los factores socializadores como la familia, los amigos, los medios de comunicación, las redes sociales, etc., en

la vida de los jóvenes, en este caso, de la muestra y, en especial, en aquellos elementos que pueden desarrollar comportamientos de manipulación psicológica.

En el ítem número 17, en su respuesta “Sí”, se ha obtenido una prevalencia del 64,7% (al cual ha respondido un 41,2% de las chicas y un 23,5 en cuanto a los chicos). (Ver Tabla 15)

Ítem 17	H		M	
	N	%	N	%
Sí	4	23.5	7	41.2
No	0	0	2	11.8
No lo sé	1	5.9	3	17.6

Tabla 15. Percepción de una posible influencia del entorno familiar, iguales, medios de comunicación, etc., a la hora de desarrollar este tipo de comportamientos. Fuente: Elaboración propia.

En el ítem 18, encontramos mayor predominio en la respuesta “Amigos”, apoyada por en 47,1% de la muestra participante, de la cual un 5,9% son chicos y un 41,2% eran chicas. (Ver Tabla 16)

Ítem 18	H		M	
	N	%	N	%
Familia	1	5.9	0	0
Amigos	1	5.9	7	41.2
Televisión (series, películas, etc.)	2	11.8	2	11.8
Redes sociales (Instagram, Twitter, TikTok, Facebook, etc.)	1	5.9	1	5.9

Tabla 16. Ámbitos en los que se observan estos comportamientos. Fuente: Elaboración propia.

En lo respectivo al ítem 19, encontramos una similitud de resultados entre las respuestas “No” y “No lo sé”, con un porcentaje de entre el 41,1% y el 41,2%, y con su correspondiente variabilidad en el sexo de los participantes. (Ver Tabla 17)

Ítem 19	H		M	
	N	%	N	%
Sí	1	5.9	2	11.8
No	1	5.9	6	35.3
No lo sé	3	17.6	4	23.5

Tabla 17. Sentimiento de presión social a aguantar y/o ignorar estos comportamientos cuando te ocurren a ti o cuando los ves en otras parejas. Fuente: Elaboración propia.

El siguiente ítem destaca claramente la respuesta “Sí” con un porcentaje del 58,8%, siendo un 17,6% la tasa de chicos y 41,2% la correspondiente a las chicas. (Ver Tabla 18)

Ítem 20	H		M	
	N	%	N	%
Sí	3	17.6	7	41.2
No	0	0	2	11.8
No lo sé	2	11.8	3	17.6

Tabla 18. Percepción de eficiencia y utilidad a las relaciones personales que ofrecen los profesionales, programas y actividades que se dedican a este ámbito. Fuente: Elaboración propia.

En penúltima, el ítem número 21 registra un predominio en la respuesta “Sí”, apoyada por un porcentaje del 64,7%, del cual un 23,5% son chicos y un 41,2% son chicas. (Ver Tabla 19)

Ítem 21	H		M	
	N	%	N	%
Sí	4	23.5	7	41.2
No	1	5.9	5	29.4

Tabla 19. Asistencias anteriores a charlas sobre esta temática o relacionada. Fuente: Elaboración propia.

En última instancia, en el ítem 22, se ha solicitado a la muestra participativa una explicación breve de en qué tipo de sesiones educativas o charlas habían estado, si así ha sido. Las respuestas recogieron, sobre todo, sesiones relacionadas con la identificación y neutralización del control, celos, maltrato de tipo físico y psicológico en la pareja, la manipulación en las redes sociales y de la vida social, así como se ofrecieron diversas estrategias para sobrellevar este tipo de comportamientos y acciones.

Análisis cualitativo

A lo largo de este análisis, se va a exponer la información extraída de las entrevistas realizadas a los profesionales de salud mental y salud sexual de la Zona de Salud Joven Amparo Poch.

Desde la especialidad de Técnico en Planificación Familiar de la Zona de Salud Joven Amparo Poch, se recalcan, como elementos determinantes en el desarrollo de una persona, sus experiencias, conocimientos, vivencias pasadas, de cualquier tipo, que afectan al establecimiento de su componente psicológico y social, así como a la estructura de comportamiento y pensamiento que se desarrolla en el momento presente.

Tal como se explica desde Psiquiatría y Psicoterapia, el elemento psicológico del ser humano interviene en todos los aspectos de nuestro día a día y, conforme a éste, nos desarrollamos y desenvolvemos “a diferentes niveles de integración social, en las relaciones sociales, a nivel más o menos íntimo, a nivel cultural y social, etc.”. Sin embargo, y siguiendo con el discurso de este profesional, “el funcionamiento de las relaciones ha cambiado y, por ende, las necesidades también”.

Algunos usuarios, por un lado, saben distinguir qué tipologías de relaciones son más adecuadas y cuáles menos. Por ejemplo, se percibe que una persona que muestra una apariencia de invulnerabilidad y basada en conductas improductivas y dañinas puede no tener las herramientas necesarias para forjar una relación adecuada en ese momento. Por tanto, desde la profesión Técnico de Planificación Familiar, a lo largo de las sesiones educativas sobre sexo-afectividad, se observa niveles notables de concienciación e información de calidad sobre este tipo de relaciones íntimas, relaciones sociales, etc. Además, los jóvenes muestran, en gran porcentaje, su capacidad para establecer límites a las conductas relacionadas con la manipulación psicológica, o al menos, detectarlos.

Sin embargo, quizá otros jóvenes todavía no saben identificar comportamientos de violencia, maltrato o manipulación hacia sí mismos o en su entorno, dándose casos en los que existe cierto desconocimiento en la pareja sobre aquellas conductas que no son adecuadas para una relación y que, a partir de ello, se ejercen y soportan aquellas relacionadas con el chantaje afectivo, de imposición y no respeto, tal como indicada la profesional Técnico de Planificación Familiar.

De igual forma, la presencia de diversos rasgos relacionados con la violencia de género está a la orden del día, traduciéndose en una desigualdad relacional y personal, dando lugar a efectos psicológicos y emocionales negativos. Es decir, y según se indica desde Psiquiatría y Psicoterapia, la violencia y

determinados comportamientos con fines punitivos se dan, en mayor medida, hacia las mujeres ante la presencia de este tipo de pensamiento en la actualidad.

Siguiendo con esta idea, en lo que respecta al ámbito de la pareja, encontramos que la existencia del Ciclo de la Violencia en las relaciones de parejas jóvenes sigue vigente, atendiendo a los casos que acuden a esta institución. Se percibe ante una visión superficial realmente extendida del amor y, según aclara el profesional de Psiquiatría y Psicoterapia, “evitándose la reflexión y el juicio crítico”.

Otro elemento de gran presencia en este tipo de relaciones son los celos en la pareja, los cuales se dan a causa de la existencia de inseguridades de la persona que los padece. Combinado con ellos, aparece, en muchas ocasiones, el control hacia su respectiva pareja y hacia el contexto que le rodea, ante el sentimiento irónico de descontrol hacia sí misma, según esclarece la profesional Técnico de Planificación Familiar.

Por otro lado, y desde la disciplina de Técnico de Planificación Familiar, se perciben algunas conductas relacionadas con cierto “aburrimiento” a este tipo de lecciones ante charlas explicativas anteriores y, lo que parece, un conocimiento ya asentado. Sin embargo, muchos de los usuarios que a este centro acuden, no saben trasladar la teoría aprendida a la práctica. Así, tal como dice la profesional Técnico de Planificación Familiar, existen personas “que no son realmente conscientes de lo que puede representar un dinámica de no consenso, manipulación o toxicidad en la pareja”.

Por tanto, la intervención profesional a través de consultas y las sesiones educativas pueden resultar y evidenciar su efectividad y productividad en la vida personal de los usuarios, ya sea desde el mismo centro, como en centros educativos, e incluso por iniciativa privada y centros de tiempo libre. Así, se puede demostrar que los usuarios, al menos en buena parte, conciben una relación de pareja ideal basada en la igualdad entre las partes, la confianza y la comunicación. También presentan una noción de las rupturas en el momento en que deban ser necesarias para la pareja, en lugar de continuar con una dinámica dañina y negativa para ambos, siendo parte de su proceso de aprendizaje relacional y personal, tal como expresa la Técnico de Planificación Familiar.

Por este motivo, desde estas sesiones en grupo llevadas a cabo por la profesional de Planificación Familiar, se aportan vivencias, bien en primera persona o aquellas dadas en su entorno cercano, a través de las cuales los usuarios muestran su nivel de acuerdo o desacuerdo con estas experiencias, así como aquello aprendido. Por ejemplo, salen a la luz casos en los que ha habido conductas tóxicas, de dependencia emocional u otras relacionadas con la manipulación psicológica.

Por ejemplo, existen usuarios de la Zona de Salud Joven Amparo Poch cuyas conductas o pensamientos conciben los celos como un elemento normalizado, siempre que no se convierta en un comportamiento abusivo, tal como indica la profesional Técnico de Planificación Familiar. Así, a través de las dinámicas en grupo, se trata de neutralizar esta idea a través de su localización, procedencia, identificación con aquellas experiencias personales con las que se relaciona, así como se buscan formas de poder afrontarlo de la forma más respetuosa posible para el usuario y su contexto.

Un elemento fundamental, y que representa un apoyo para los jóvenes, son las familias, ya que son éstas las encargadas de complementar este aprendizaje y asentamiento de conocimientos hacia un marco positivo y funcional para los jóvenes de la familia.

En siguiente lugar, desde la disciplina de Técnico de Planificación Familiar, se explica, a través de la observación profesional durante las consultas y las sesiones grupales, la carga que sienten los jóvenes a la

hora de tener una pareja que los acompañe en su camino. Para ellos, tener pareja simboliza un logro exitoso y un factor esencial a admirar que, de forma contraria, ocurre con las personas que se encuentran solteras. Este aspecto no es sino un motivo de la presión palpable que reciben los jóvenes a la hora de establecer los puntos de socialización desde diferentes perspectivas.

En primer lugar, esta presión que sienten los jóvenes se puede explicar a través de la influencia que ejerce la presencia y opinión de sus iguales, ya que se encuentran en una edad en la que se otorga gran importancia a estas cuestiones.

En segundo lugar, el entorno en el que los jóvenes crecen, es decir, su familia, también es un factor determinante ya que, a partir de aquellas cuestiones que observan desde su núcleo familiar, éstos aprenderán los mismos pensamientos e ideas, y ejercerán las mismas conductas. La disciplina psiquiátrica y psicoterapéutica apoyan esta premisa, argumentando que aquellos progenitores que no ejercen sus funciones de manera adecuada obtendrán como resultado a un joven que desea obtener estímulos nuevos y desconocidos de fuentes muy diversas, tanto positivas como negativas, dejando a un lado aquellas que observa en su hogar.

En tercer lugar, los medios de comunicación representan una figura de gran influencia indirecta hacia los jóvenes. Por ejemplo, con respecto al cine, se ofrecen unos cánones y nociones de las relaciones románticas dañinos ya que, ante los roles establecidos por género, los espectadores adquieren una imagen de éstos y de las relaciones establecidas entre los mismos que es lejana a la realidad, tal como explica la Técnico de Planificación Familiar.

Por otro lado, lo que se resalta desde la profesión de Psiquiatría y Psicoterapia es la importancia del poder que tiene la cibernética sobre los jóvenes, en lo que respecta el acceso a internet y a las redes sociales. Tal como resalta “la información que recibe un joven ya no está marcada por una jerarquía generacional, sino que la fraternidad y elementos del área informática se deshilachan entre diferentes tipos de informaciones” que representan nuevos estímulos a conocer para ellos

Así, se propaga un estilo de pensamiento a través del cual se fomentan enseñanzas más superficiales sobre las relaciones, y menos críticas sobre aquellos aspectos que serían óptimos para su conocimiento, lo que supone un elemento de desprotección para los jóvenes, ya que se establece una confusión entre lo que puede concebir como adecuado y lo que no.

7. Proyección de los resultados del estudio y conclusiones de la investigación

Tras el análisis y clasificación de los resultados recogidos, tanto por parte del cuestionario, como de las entrevistas, se han obtenido los siguientes resultados.

En primera instancia, y de forma evidente, se ha recogido que sí existe la manipulación psicológica en la pareja, tanto desde la perspectiva de los profesionales especializados en el campo de la salud sexual y la salud mental, como por parte de la muestra participante. La manipulación psicológica, según se ha registrado en las respuestas obtenidas, se presenta en forma de celos, control, creación de una dependencia emocional, infravaloración de las habilidades personales, chantaje emocional, culpabilización, ocultación de la verdad y mentiras, entre otras.

Por tanto, desde ambos puntos de vista, se rechazan aquellos comportamientos que se ejercen desde la manipulación psicológica, como los anteriormente mencionados, y se aboga por comportamientos que se pueden considerar sanos y adecuados en una relación de pareja, como la comunicación a través del diálogo, las discusiones, en caso de ser necesario; o no establecer toda una vida en común, sino continuar realizando aquellas actividades y pasatiempos por separado con el fin de mantener ambas personalidades que componen una relación.

Los alumnos, desde su punto de vista, también han percibido comportamientos basados en la manipulación psicológica en sus relaciones amorosas, así como comportamientos relacionados que han supuesto una incomodidad o un aspecto desagradable para ellos, como puede ser la culpabilización, la ignorancia, exigencias, maltrato o tratos basados en el abuso. Sin embargo, presentaban la certeza de que el problema no correspondía a ellos, sino a la otra parte de la pareja. De igual forma, también indicaban que ellos no tenían constancia de haber realizado ninguna acción que pudiese molestar o irritar de alguna forma a la otra parte.

Asimismo, se ha indicado que en situaciones en las que ellos han vivenciado una experiencia en la cual sus parejas realizaban una acción que no les agradaba, han optado por evitar aquellos comportamientos dañinos o tóxicos como la ignorancia, el condicionamiento y chantaje, la infravaloración, etc. De esta forma, se decantan por una comunicación asertiva y diálogo basado en el entendimiento en el núcleo de la pareja.

En esta misma línea, las personas participantes defienden la libertad que existe en la pareja de poder obrar en la forma que cada parte quiera, siempre desde el respeto y la empatía, a través de opiniones relacionadas con una total o parcial ausencia de molestia ante este hecho.

Desde otro punto de vista, también se ha observado cierto retraimiento a expresar a un familiar, un adulto o profesional aquellos problemas personales que los jóvenes padecen, lo que impediría o retrasaría un apoyo personal o ayuda profesional, en caso de ser lo más pertinente.

En lo que respecta a la prevención o tratamiento de la existencia de manipulación psicológica en las parejas jóvenes, encontramos que la gran mayoría optarían por acudir a un profesional especializado, tanto encontrándose en una relación de este tipo, como siendo parte del entorno de una pareja que se encuentra en esta situación.

Como se puede comprobar, existe una clara concienciación y sensibilización social, y en especial, entre los jóvenes sobre aquellos comportamientos que no deberían tolerarse ni aceptarse, a pesar de observarse conductas, todavía, un tanto dañinas entre ellos.

Se ha obtenido que todos los estímulos que se dan en el entorno familiar son fundamentales en el desarrollo del individuo y, por tanto, en el establecimiento de sus ideas y pensamientos. Por tanto, una persona que percibe comportamientos relacionados con la manipulación psicológica en sus progenitores puede normalizarlos, e incluso, proyectarlos en sus relaciones posteriores. Lo mismo ocurriría si el mismo individuo visualiza una relación basada en el respeto y la comunicación. Sin embargo, aquellos factores socializadores que más influyen sobre los jóvenes, según indican, son los iguales y los medios de comunicación, sobre todo, la televisión, que ofrecen una visión de las relaciones alejada de la versión real de las mismas.

No obstante, ellos mismos se encuentran confusos ante la idea de sentirse presionados por el contexto social a la hora de emparejarse y, por ende, ejercer, tolerar o ignorar conductas basadas en la manipulación psicológica de forma inconsciente, tanto en primera persona, como visualizarlo en personas ajenas.

En última instancia, se considera de gran utilidad toda aquella intervención que se realiza en este ámbito. Por un lado, encontramos las sesiones educativas e informativas, llevadas a cabo tanto por la Zona de Salud Joven Amparo Poch, como por otras entidades que trabajan en este mismo aspecto. Por otro lado, la labor de los profesionales es igualmente imprescindible, tanto de organismos públicos como privados, ya que tienen en sus manos la responsabilidad de ofrecer a los jóvenes una educación sexoafectiva adaptada a sus necesidades y basada en el respeto por la libertad y la igualdad. En último lugar, es necesario destacar toda la batería de recursos disponibles que se pueden encontrar, y que deberían estar al alcance de cualquier joven que los requiera. Por ejemplo, algunas instituciones y entidades suelen utilizar de forma activa las redes sociales para la difusión de una educación sexoafectiva segura y eficaz, a las cuales los jóvenes pueden acceder de forma prácticamente instantánea y simple. Este es un buen ejemplo del beneficio que se puede obtener de este elemento relativamente tan novedoso, si se le proporciona un uso adecuado y con fines educativos e igualitarios.

Finalmente, y como conclusiones finales, a pesar de que existen diversas disciplinas que intervienen en este ámbito, me gustaría nombrar superficialmente, el papel que realiza el Trabajo Social. Por un lado, puede aportar diversos tipos de apoyo y asesoramiento. En primer lugar, y procurando un fácil acceso a los jóvenes, se pueden encontrar profesionales del Trabajo Social en los centros educativos, cuestión que supone un gran beneficio para ellos, en caso de necesitar orientación en temas y problemáticas que éstos pudiesen abarcar. Desde otro punto de vista, este tipo de problemática también puede derivarse a los Centros Municipales de Servicios Sociales, donde se dispone de los recursos para poder atender a las personas que precisen de apoyo profesional, sobre todo, en los casos relacionados con la violencia de género o doméstica. En último lugar, pueden intervenir a través de la mediación en una pareja, en los casos en los que es complicado llegar a un acuerdo por ambas partes. Como se puede comprobar, el Trabajo Social es una disciplina imprescindible en este ámbito de intervención, en coordinación con otras de la misma relevancia, por lo que se le debe reconocer su respectivo valor.

8. Referencias

8.1. Bibliografía

- Almendros, C., Gámez-Guadix, M., Carrobles, J.A., Rodríguez-Carballeira, A. y Porrúa, C. (2009) Abuso psicológico en la pareja. Aportaciones recientes, concepto y medición. *Psicología Conductual*, Vol.17, N°3, pp.433-451.
- Arias I., Samios, M y O'Leary, KD. (1987) Prevalencia y correlatos de agresión física durante el cortejo. *Revista de violencia interpersonal*, 2 (1), pp. 82-90.
- Ayuntamiento de Zaragoza (2020) Memoria Zona de Salud Joven Amparo Poch. Servicio de Servicios Sociales Especializados.
- Bernal Pinilla, D.Y., Hernández Cuchumbe, B.P. y Akl Moanack, P.M. (2016) Estudio y conceptos sobre la violencia durante el noviazgo. *Revista de Derecho y Ciencias Sociales*. N°11, pp.273-287.
- Blázquez, M., Moreno, J.M. y García Baamonde, M.E. (2009) Estudio del maltrato psicológico, en las relaciones de pareja, en jóvenes universitarios. Departamento de psicología, Universidad de Extremadura.
- Cantera, I., Estébanez, I., y Vázquez, N. (2009) Violencia contra las mujeres jóvenes: la violencia psicológica en las relaciones de noviazgo. BBK, Emakunde y Gobierno Vasco.
- Cañete, M.A. (2016) Algunas formas de violencia. *Mujer, conflicto y género*. Human Trafficking. Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Close, S. M. (2005) Dating violence prevention in middle school and high school youth. *Journal of Child and Adolescent Psuchiatric Nursing*, 18.
- Cuervo, M. M., y Martínez, J. F. (2013) Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja. *Revista Tesis Psicológica*, 8 (1), pp. 80-88
- Delgado Álvarez, C., Mergenthaler Márquez, E. (2011) Evaluación psicométrica de la percepción de la violencia de género en la adolescencia. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Sistema de Información Científica.
- Fernández Puerta, A., y Navas Luque, M. (2016) Creencias sexistas y percepción de abuso en mujeres adolescentes y adultas. *Raudem: revista de Estudios de las Mujeres*. Vol. 4.
- Follingstad, D. (2007) Repensar los enfoques actuales del abuso psicológico: cuestiones conceptuales y metodológicas. University of Kentucky. *Agresión y comportamiento violento*. pp. 439-458.
- González Lozano, Muñoz Rivas y Graña Gómez (2003) Violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y jóvenes: una revisión. *Psicopatología clínica legal y forense*, Vol°3, N°3, pp. 23-39.
- López Sánchez, C., Serrano, J., y Vilaseca García, C. (2021) Una herramienta para erradicar la desigualdad y violencia de género: el empoderamiento de la mujer. *Revista europea de historia de las ideas políticas y de las instituciones públicas*. N°16. pp. 61-66.
- O'Leary, KD (1999). Problemas de desarrollo y afectivos en la evaluación y el tratamiento de la agresión en la pareja. *Psicología clínica: ciencia y práctica*, 6 (4), 400-414.

OMS (2017) Comprender y abordar la violencia contra las mujeres: violencia infligida por la pareja. Organización Panamericana de la Salud.

Porrúa, C., Rodríguez-Carballeira, A., Almendros, C., Escartín, J., Martín-Peña, J. y Saldaña, O. (2010) Análisis de las estrategias de abuso psicológico en la violencia de pareja. Información psicológica, N°99, pp. 53-63.

Rodríguez Carballeira, A., Almendros, C., Escartín, J., Porrúa, C., Martín Peña., Javaloy, F. y Carrobbles, J.A. (2005) Un estudio comparativo de las estrategias de abuso psicológico; en pareja, en el lugar de trabajo y en grupos manipulativos. Anuario de Psicología, Vol. 36, nº3, pp. 299-314.

Sanmartín Espluges, J. (2007) ¿Qué es la violencia? Una aproximación al concepto y a la clasificación de la violencia. Revista de Filosofía. N°42. Pp. 9-21.

Sebastián, J y Figueroa, M.R. (2017) Gaslighting: la violencia psicológica invisible. Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México.

Torres Giménez, Ana. (2014) Violencia de pareja: detección, personalidad y bloqueo de la huida. Universitat de Barcelona. Departamento de Salud Pública.

Varela Morales, P. (2009) El amor. Emociones positivas. pp. 149-166.

Vicente Casado, J.C. (2006) Manipuladores cotidianos: manual de supervivencia. Serendipity. 2ª Edición.

8.2. Webgrafía

Linares, R. (2021) Manipulación psicológica: cómo detectar y neutralizar a un manipulador emocional. El Prado Psicólogos. <https://www.elpradopsicologos.es/blog/manipulacion-psicologica-manipulador-emocional/>

Prado Psicólogos (2021) ¿Convives con un manipulador emocional? Detecta y neutraliza la manipulación psicológica. <https://www.youtube.com/watch?v=qzvD1a0q93M>

Real Academia Española (2022) Acoso. Asociación de Academias de la Lengua Española. <https://www.rae.es/desen/acoso>

Real Academia Española (2022) Agresión. Asociación de Academias de la Lengua Española. <https://dle.rae.es/agresi%C3%B3n>

Universidad Sergio Arboleda (2019) Teoría triangular del amor. <https://www.usergioarboleda.edu.co/noticias/teoria-triangular-del-amor/#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20del%20psic%C3%B3logo%20Estadounidense,la%20pasi%C3%B3n%20y%20el%20compromiso%E2%80%9D>.