



Violencia en el pololeo: la historia de Julieta que refleja una realidad alarmante

MARÍA FERNANDA CABRERA
FOTOS: MARCO LARA.

Aunque Julieta (quien usa este nombre para resguardar su identidad), suele hacer chistes sobre este capítulo oscuro de su vida, no puede evitar ponerse nerviosa teniendo que relatarlo de principio a fin, pues las pesadillas que reviven en su cabeza aún no han cesado, llevándola a pasar noches en vela preguntándose si, una vez más, la alcanzarán las violentas manos de quien dijo amarla para siempre. "Nos conocimos carreteando, en noviembre de 2018. En un carrete lleno de excesos, donde debí haberme dado cuenta al tiro. Pero ahí lo conocí. O sea, lo conocía de antes, cuando éramos chicos, pero ahí nos comimos y empezamos a tener algo", recuerda Julieta, sin poder dejar de entrelazar sus manos una y otra vez. Julieta tenía 17 años y quien se convirtió en su pareja esa noche, tenía casi 19 años. Ella describe que la relación era de "cabros chicos" y que sus actividades

consistían en salir de fiesta constantemente, siendo una conducta habitual que su compañero desapareciera fines de semana enteros sin avisarle a nadie. "Era mi primera relación seria. Nunca había estado con alguien más de dos meses, tres meses", confirma. Las primeras señales de alerta de las que se percató aparecieron a los cinco meses, cuando su pololo empezó a manifestar celos excesivos frecuentemente. Tan solo un mes más tarde, durante una discusión, Julieta le pide a su pareja que le regrese un celular que ella le prestó, pues él destruyó el suyo en un arrebato anterior. Ahí descubrió conversaciones de índole sexual que mantenía con otra niña. "Intenté quitárselo porque no quería que lo tuviera para hablar con otra persona. Ahí fue donde él me agarró de los brazos, de la muñeca, y como que me tiró a la pared. Yo quedé en shock. No sabía qué hacer. Pesqué mis cosas y me fui". Este hito habría marcado un patrón incesante de agresiones, rupturas,



Julieta nos relata su cruel experiencia durante una relación que tuvo de pololeo.

disculpas y reconciliaciones. Además, relataba pocos detalles de estas situaciones a sus amigas, y siempre bajándose el perfil y responsabilizándose de "haberlo hecho enojar", rebajándose a sí misma como "una moles-

tosa" y "exagerada", según nos relata.

Esta escala de violencia a la que estaba sometida Julieta creció meteóricamente, iniciando con empujones cada vez más fuertes y distorsionándose hasta ser cachetadas, tirones de pelo con arrastradas, golpes en la cabeza y ahorcamiento. La violencia también era psicológica. Cuenta que él le hacía saber que no le gustaba el tipo de ropa que usaba, acusándola de querer coquetearle a sus amigos y querer llamar la atención. Con el tiempo, empezó a prohibirle salir con ciertas prendas, subir fotos de ella a sus redes sociales e incluso, tener determinadas amistades. A eso se suma sus las infidelidades que cometía a plena luz del día, calificándola de "tóxica y loca por evisarle sus cosas".

Incluso, revela que gran parte de los hechos de violencia se daban en su casa y frente a su familia. "No creo que ella (la mamá de su ex pareja) haya visto con sus ojos que me pegara, pero sí escuchaba las discusiones, los gritos y cómo me trataba. Varias veces me dijo que terminara con él y ya le habían contado que me

pegó, pero le mentí y le dije que era la primera vez y que nos arreglamos". Pero pese a aconsejarle varias veces que se alejara de su hijo, cuando por fin pudo finalizar la relación, esta mujer la atacó y la culpó, replicando el discurso de su hijo.

La familia de Julieta no estaba al tanto del infierno que vivía y del que no sabía cómo salir.

De esta forma transcurrieron los tres primeros años de relación. Incluso se cegaba pensando que por fin estaban funcionando las cosas entre ambos. "Estábamos más grandes, él trabajaba, era más responsable por temporadas. Ya no peleábamos mucho de esa manera", indicó. Sin embargo, una noche de carrete por el término de su práctica laboral, un nuevo ataque de celos encendió las alarmas.

"Me acuerdo que me dijo que lo tenía aburrido y me pegó dos charchazos a mano abierta. No supe qué hacer. Me quedé quieta, me sequé las lágrimas y me quedé dormida". Llegada la mañana, Julieta se miró en el espejo: tenía los ojos hinchados y ahora debía ponerse cucharas frías para que nadie lo notara. Sin despegarse la





El Rancagüino / Viernes 7 de Marzo de 2025

17 ESPECIAL DIA DEL MUJER



Rocio Pedreros
Psicóloga clínica

La psicóloga Rocio Pedreros Jara, especialista en violencia de género y abuso sexual, nos explica cómo se genera este tipo de violencia. (Foto Cedida)

mirada de encima, se preguntó si acaso eso era lo que quería para su vida. La última vez que compartieron una noche de fiesta juntos el desenlace fue el mismo que. En cambio, esta vez Julieta hizo algo que nunca pensó que sería capaz de hacer: "De tanta cosa fea que me decía, lo agarré de las manos y lo rasguñé. Vi que le quedó marcado y le salió sangre". Al despertar, se dijo a sí misma que no podía transformarse en él y sin previo aviso, decidió cortar el contacto con su ahora ex pareja. Él la volvió a buscar, le pidió perdón y le juraba que podía cambiar. Y después de meses, de bloquearlo por todas las redes sociales a él y sus familiares, la insistencia de su ex cesó,

permitiendo que Julieta empezara a vivir tranquila. Hoy, con casi 24 años, Julieta le contó a su familia lo sucedido, empezó a tomar terapia y pudo salir de ese círculo vicioso. Conoció a otras personas y otros ambientes, hizo nuevas amistades y actualmente es una mujer que reconoce con rapidez las señales violentas que antes pasó por alto.

EL TRASFONDO DE LAS RELACIONES VIOLENTAS

Basándose en el caso de Julieta, la psicóloga Rocio Pedreros Jara, especialista en violencia de género y abuso sexual, afirma que una señal recurrente en este tipo de vínculos es el control excesivo, que puede manifestarse a través de "la revisión

En 2021, un sondeo realizado por el Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) evidenció que el 64% de las y los jóvenes conocen a alguien que ha sido víctima de violencia en su pololeo. La historia de Julieta se ve reflejada en ese porcentaje, el cual no queremos que siga aumentando.



Pese a dejar atrás a su violentador, aún persisten en ella las pesadillas de estos episodios y nerviosismo que sufre al volver a relatar lo que vivió.

del celular, del computador, las restricciones sobre con quién puede interactuar o no la persona y críticas constantes sobre cómo se viste o cómo se comporta", esto con el fin estratégico de limitar la autonomía de la víctima. Otra característica es el aislamiento social, pues "quien agrade busca separar o alejar a la víctima de sus amistades, familiares, círculos sociales, con el fin de debilitar su red de apoyo y para hacerla cada vez más dependiente".

Un cuestionamiento que se hace constantemente a las mujeres que les cuesta pedir ayuda es "¿por qué no se van a la primera?". Aunque desde afuera no lo parezca para algunos, resulta mucho más complejo de lo que se cree, pues se trata de la

socialización de género, término acuñado por la antropóloga Marcela Lagarde. "Esta autora señala que las mujeres son educadas para valorar el amor romántico como una meta suprema, lo que puede llevarlas a tolerar situaciones de abuso con el fin de mantener la relación y con el fin de no sentirse o quedar solas, viendo la soledad como lo peor que les puede pasar", añade la psicóloga.

Pedreros Jara determina que las consecuencias que este tipo de relaciones traen a la víctima a nivel emocional y psicológico, traen consigo trastornos de salud mental como cuadros de depresión, ansiedad y estrés postraumático. También algo que es muy común es la baja autoestima, ya que hay una constante desvalorización por parte de quien agrade, lo que lleva a la víctima y sobreviviente a sentirse inútil o incapaz. "Suelen surgir problemas de salud física, como algunos dolores crónicos y cuadros psicósomáticos, que son el resultado de este estrés crónico. Estas secuelas pueden perdurar incluso después de que la relación haya terminado, lo cual va a afectar la calidad de vida de la persona y su capacidad para restablecer relaciones saludables en el futuro", continúa esta profesional.

Hay que tener en cuenta el importante papel que juega

la educación y concientización de la violencia de género, considerando que "es fundamental informar sobre las características de las relaciones saludables, ya que probablemente conocemos las características de las insanas, más no de las sanas".

Entre otras herramientas que se deberían tener disponibles para identificar este tipo de relación es la claridad en cuanto a señales de violencia (también llamadas "red flags"), para que, una vez identificada, buscar apoyo profesional a través de servicios de salud y organizaciones, fundaciones, "ojalá especializadas en la violencia de género, para que puedan obtener orientación y recursos necesarios".



¿Cómo pedir ayuda si eres víctima de violencia?

El Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género (SernamEG) tiene distintas áreas de trabajo, siendo una de ellas la violencia de género. Así, en la región de O'Higgins, hay programas enfocados en dicho tema. Uno de ellos es el Programa de Prevención de Violencias de Género, el cual trabaja en promover la prevención de violencias de esta índole en conjunto con la comunidad y organizaciones comunitarias, sociales, deportivas, educativas, culturales y otras.

El otro, ofrece atención para sobrevivientes y víctimas de violencia de género a través del Centro de la Mujer, el Centro de Atención Especializada en Violencias de Género y las residencias transitorias para víctimas en riesgo vital. También existe el Fono Orientación 1455, para orientar a víctimas o testigos de violencia. En caso de denuncias se deben realizar a Carabineros (133) o a la PDI (134).

"Desde SernamEG trabajamos de manera integral en la línea de violencia. No nos enfocamos únicamente a la violencia en el pololeo. Este año sí, la campaña de prevención de violencia está orientada a adolescentes, a jóvenes, entendiendo lo emergente que está la violencia digital y las altas y preocupantes cifras que existen al respecto", declara la directora regional de SernamEG, María Jesús Avello.

