atenzia



SEÑALES DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES

25 Noviembre DÍA PARA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

¿Qué es la violencia de género?

La **violencia de género** es aquella que ejerce un hombre sobre una mujer por el mero hecho de serlo. Se basa en el trato desigual y en la discriminación hacia las mujeres, con el objetivo de controlarlas y dominarlas. Por lo general, la cometen hombres que mantienen o han mantenido una relación sentimental con la víctima, sin que sea necesario que exista convivencia.



Durante el segundo trimestre de 2026, el Consejo General del Poder Judicial registró un total de **55.712 denuncias por violencia de género,** un 9,81% más que en el mismo periodo del año anterior.

En Atenzia llevamos **más de 20 años** ofreciendo información, atención psicosocial y asesoramiento jurídico para **erradicar las violencias machistas**. Esta experiencia nos ha enseñado que la violencia hacia las mujeres puede adoptar distintas formas y que reconocerlas es un paso fundamental para detectarlas y pedir ayuda.

Estas son algunas de las formas más comunes de violencia de género:



Violencia física



Violencia psicológica



Violencia sexual



Violencia digital

Las **menores de edad también pueden vivir situaciones de violencia de género**, aunque no siempre las reconozcan como tales. De hecho, son especialmente vulnerables porque pueden confundir el control con una muestra de amor, creer que estas violencias solo afectan a mujeres adultas o no ser conscientes del peligro de los entornos digitales.



En datos:

642

mujeres menores de 18 años fueron registradas como víctimas de violencia de género con orden de protección o medidas cautelares.[1]

De las mujeres de 16 años o más sufrieron acoso sexual fuera de la pareja antes de cumplir 15 años.[1]

16,2%

1 de cada 3

chicas adolescentes con pareja actual o pasada afirma haber sufrido violencia digital al menos una vez al mes.[2]



[1] Estadística de Violencia de Género (2024). Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.

[2] "Infancia, adolescencia y bienestar digital (2025)". UNICEF España.



Según los últimos datos de la Fundación ANAR, el **63,7%** de las adolescentes atendidas por violencia ejercida por sus parejas **no reconocía estar sufriendo maltrato**, ya fuera por no detectar esas conductas abusivas o por miedo a pedir ayuda.

¿Cómo identificar si una adolescente puede estar sufriendo violencia de género?

Si creemos que una adolescente puede estar sufriendo violencia en su relación, **prestar atención a determinadas señales** puede ayudarnos a identificar lo que está ocurriendo. Así podremos acompañarla, ofrecerle apoyo y transmitirle que **no tiene por qué aceptar ni soportar estas situaciones**.

1. ALTERACIONES EN SU COMPORTAMIENTO Y ESTADO EMOCIONAL

- Cambios de actitud, irritabilidad o altibajos emocionales.
- Muestra una baja autoestima o duda de sus propios sentimientos o decisiones.
- Tiene alteraciones en la alimentación o el sueño.

2. AISLAMIENTO SOCIAL

- Ha tomado distancia progresivamente de familiares y amistades.
- Abandona actividades que antes sí disfrutaba.
- Reduce sus relaciones sociales o deja de participar en actividades habituales.

3. CONTROL Y DEPENDENCIA DIGITAL

- Está permanentemente pendiente del móvil o de los mensajes de su pareja.
- Necesita mantener el contacto constantemente con él, incluso mientras realiza otras actividades.
- Parece estar condicionada por sus reacciones o teme enfadarlo.

4. CAMBIOS EN SU AUTONOMÍA

- Modifica su forma de vestir o sus gustos para adaptarse a los deseos de su pareja.
- Deja de tomar decisiones por sí misma y prioriza constantemente las necesidades ajenas.
- Parece necesitar su aprobación para realizar actividades cotidianas.

5. DIFICULTADES ACADÉMICAS

- Disminuye su rendimiento escolar.
- Tiene problemas para concentrarse o se muestra más distraída.
- Pierde el interés por los estudios, se plantea abandonarlos o llega a hacerlo.

6. NORMALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA

- Justifica los celos, la vigilancia o el control como demostraciones de amor.
- Mantiene una relación marcada por rupturas y reconciliaciones fuertes.
- Presenta lesiones o marcas físicas cuya explicación resulta poco clara o contradictoria.



atenzia

¿Dónde pedir ayuda?

Listado de recursos para combatir la violencia de género en menores de edad:

900 20 20 10 (Fundación ANAR):

Línea de asistencia específica y chat/email de orientación para menores en materia de violencia de género. Su disponibilidad varía según la comunidad autónoma.

016:

Teléfono de información, acompañamiento y asesoramiento jurídico sobre violencia de género.

112 (Emergencias):

Teléfono para situaciones de peligro inmediato o cuando se necesita intervención urgente.

017 (INCIBE):

Asesoramiento sobre riesgos digitales, ciberacoso, amenazas, suplantación de identidad y difusión de imágenes íntimas.

Servicios Sociales Municipales:

Pueden orientar a familias y facilitan el acceso a recursos especializados de atención psicológica y protección.

Centros educativos y orientación escolar:

Pueden ayudar a detectar situaciones de violencia y activar los protocolos de protección correspondientes.

Centros de atención a las mujeres:

Ofrecen asesoramiento y acompañamiento especializado. Puedes localizar tu centro más cercano a través del buscador del Ministerio de Igualdad.

Fuerzas y Cuerpos de Seguridad:

Policía Nacional (091) y Guardia Civil (062) para solicitar ayuda o denunciar situaciones de violencia.