

Fecha: 20-08-2025  
 Medio: El Mercurio  
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Exigir contraseñas y rastrear ubicación: cómo distinguir el cuidado del control en el pololeo

Pág.: 8  
 Cm2: 702,4  
 VPE: \$ 9.226.969

Tiraje: 126.654  
 Lectoría: 320.543  
 Favorabilidad: ☒ Positiva

# Estudios en Chile y el extranjero dan cuenta de la normalización de estas prácticas

## Exigir contraseñas y rastrear ubicación: cómo distinguir el cuidado del control en el pololeo

Los jóvenes ven este tipo de acciones como “pruebas de amor”, precisan expertos. Sin embargo, el hábito puede transformarse en violencia con efectos profundos en la autonomía y la salud mental. Aquí explican cómo identificar esos límites y poner freno.

JANINA MARCANO

**S**i bien revisar conversaciones en el celular de la pareja, compartir contraseñas, revisar el tipo de publicaciones en redes sociales o pedir el envío de la ubicación se pueden interpretar como gestos de cariño, confianza o preocupación, en algunos casos se trata de señales de control que pueden anticipar dinámicas de violencia en el pololeo.

Así lo indican múltiples estudios que han investigado las nuevas formas de abuso en las parejas jóvenes en la era digital.

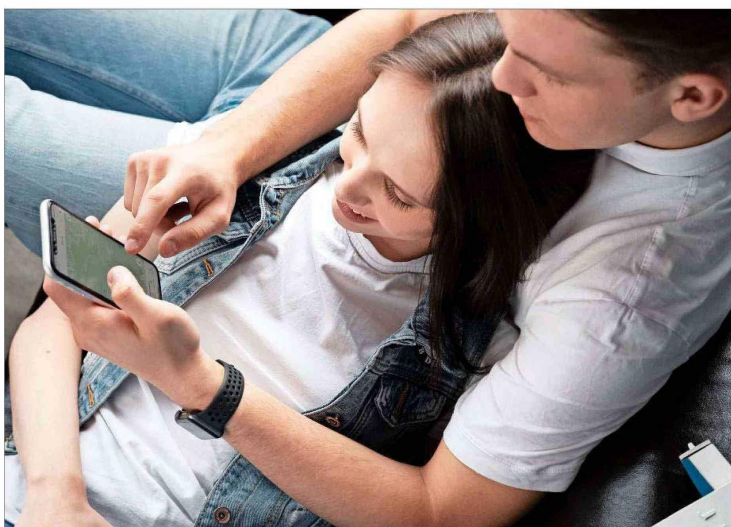
Trabajos en Estados Unidos, España y México muestran que entre un 20% y un 40% de los jóvenes reconoce haber ejercido alguna de estas acciones en sus relaciones.

En Chile, un estudio de la Universidad Autónoma, aplicado en cuatro colegios de la Región del Maule con 825 adolescentes de entre 13 y 19 años, confirma esta tendencia.

La investigación reveló que uno de cada cuatro jóvenes considera aceptable ir comunicando a su pareja todo lo que hace durante el día, y que entre un 38% y un 50% reconoce haber ejercido al menos una conducta de control en relación con la vida digital, como exigir contraseñas o fiscalizar publicaciones.

“Nos sorprendió mucho la aceptación que tienen estas conductas. Los adolescentes las ven como pruebas de amor”, comenta Laura Lara, investigadora de la Universidad Autónoma y líder del estudio.

El problema es cuando estas dinámicas ocultan formas de control, advierten los especialistas.



**Las prácticas de control**, como acceso a las fotos del celular de la pareja o envío de ubicación, son una práctica extendida actualmente en las relaciones adolescentes, dicen las expertas. Esto, explican, en el contexto de celos e inseguridad.

“Nosotros vemos que, en la adolescencia, la violencia empieza de una forma sutil, con actos que pueden confundirse con señales de amor, como pedir siempre la ubicación para saber dónde está el otro, pero lo cierto es que, en muchos casos, esto va escalando y puede llevar a exigir más cosas, tener más control sobre el otro y conducir a acciones más violentas”, plantea Lara.

### Confianza e intimidad

Concuerda Paulina Sánchez, experta en violencia de pareja adolescente e investigadora de la UDD. “Muchas veces se normaliza el acceso a la intimidad digital dentro de la pareja, en la lógica de que en una relación amorosa hay confianza”.

El problema, advierte, “es que nunca se considera, por ejemplo, que la otra persona sea insegura o

### Sin tabúes

Todas las expertas coinciden en que la prevención de estas nuevas formas de violencia en el pololeo deben partir de la educación y el núcleo familiar.

“La relación de pareja en la adolescencia parece un tema tabú, pero no lo es. Los padres deben acompañar en este proceso y ayudar a construir relaciones sanas”, dice Lara.

Sagredo opina: “Tenemos que normalizar el hablar sobre estos temas, como que todos tenemos derecho a nuestra privacidad y libertades en el mundo digital, sobre dónde están los límites de lo sano y lo insano”. En esa línea, Sánchez agrega: “Hay que transmitir mensajes como que las claves no se comparten y que el celular es parte de la vida privada, así como enseñarles que el consentimiento no puede darse por presión”.

sea celópata y termine queriendo controlar a quién le escribo o lo que publico en mis redes sociales”.

Para las expertas, un aspecto clave es saber distinguir el cuidado del control. “Esto tiene que ver, en primer lugar, con analizar si el otro realmente tiene motivos para preo-

cuparse o si es que hay exageración de su parte”, plantea Marisol Sagredo, psicóloga clínica, autora y especialista en pedagogía terapéutica del Instituto Europeo de Psicología.

Por otro lado, explica Sagredo, “hay que estar atentos a las emociones posteriores a este tipo de inte-

racciones, es decir, si yo me siento cuidada, respetada y tranquila, probablemente una solicitud de este tipo puede tener relación con una preocupación real del otro, pero si yo me quedo ansiosa, con miedo o con una sensación de sentirme vigilada, podría ser señal de que hay acciones de control disfrazadas”.

La psicóloga agrega: “En el amor, uno no debiera sentirse con pérdida de libertad; si se siente eso, hay que tener mucho ojo”.

Coincide Francisca Pérez, académica y miembro de Anida, la Unidad de Parentalidades, Cuidados e Infancias de la Escuela de Psicología de la U. Adolfo Ibáñez.

Según explica, compartir información con la pareja puede ser parte de un acuerdo mutuo, sin presión, como una forma de cuidar. “Pero es distinto cuando esa información se entrega, porque uno de los dos lo exige, fiscaliza o reacciona con enojo si no se cumple”, dice la académica.

De acuerdo con ella, cuando las conductas como exigir ubicación o contraseñas son reiteradas, unilaterales y generan malestar o miedo, “dejan de ser un gesto de cuidado y se convierten en señal de violencia”.

Para diferenciar, Pérez propone tres criterios: el contexto —si surge en una dinámica de confianza o en un marco de celos y desconfianza—; la frecuencia —si es un hecho ocasional o repetido—, y la intención —si busca cuidar o, en cambio, controlar y limitar la autonomía—.

“Una conducta se acerca a la violencia cuando deja de ser un gesto libremente compartido y pasa a restringir la libertad, generar temor o establecer una relación de poder desigual”, subraya Pérez.

Sagredo advierte que estas dinámicas tienen efectos profundos. “Cuando esto avanza, lo que más se ve en consulta es una pérdida de la libertad (...) todo el rato la persona tiene que reportar, porque sabe que la pareja controla y se va a enojar”.

La psicóloga añade: “Pero también se evidencia que después de una ruptura la persona tiene que rearmarse por completo, redescubrirse y entender que puede disfrutar su libertad sin culpa”.