



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado



Modalidad: Programa de intervención

Título: Diseño de un programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes.

Autora: Miriam Díaz Ortega

Tutora: María José Quiles Sebastián

Elche, a 16 de junio de 2017

INDICE

| | |
|------------------------------------------------|----|
| 1. RESUMEN..... | 1 |
| 2. INTRODUCCIÓN..... | 2 |
| 2.1 Definición del problema..... | 2 |
| 2.2 Programas llevados a cabo hasta ahora..... | 5 |
| 2.3 Evaluación de necesidades..... | 7 |
| 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN..... | 10 |
| 3.1 Diseño de la intervención..... | 10 |
| 3.2 Participantes..... | 11 |
| 3.3 Procedimiento..... | 11 |
| 3.4 Instrumentos de evaluación..... | 11 |
| 3.5 Información general de cada sesión..... | 13 |
| 4. CONCLUSIONES..... | 23 |
| 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 25 |
| 6. ANEXOS..... | 28 |
| ANEXO A..... | 28 |
| ANEXO B..... | 32 |
| ANEXO C..... | 38 |
| ANEXO D..... | 42 |
| ANEXO E..... | 47 |
| ANEXO F..... | 53 |
| ANEXO G..... | 59 |
| ANEXO H..... | 61 |
| ANEXO I..... | 62 |

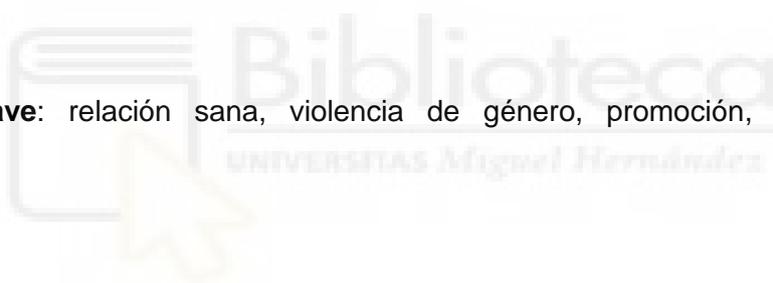
INDICE DE TABLAS

| | |
|----------------------------------------|----|
| Tabla 1. Sesiones de intervención..... | 11 |
|----------------------------------------|----|

1. RESUMEN

Durante la adolescencia, se forman las primeras relaciones de pareja. En esta etapa, se crean las expectativas y modelos que se interiorizan rápidamente como “relaciones ideales” (Díaz- Aguado, 2003, 2005). Aunque la sociedad en la que vivimos intenta apoyar y promover las relaciones igualitarias, los prototipos que se muestran son aquellos donde la mujer tiene que ser la débil de la relación y el hombre la persona fuerte. Estos patrones, desde la infancia se interiorizan y se dan por correctos, pero en realidad no son así (Blanco y Ruiz-Jarabo,2002). Producto de la cultura patriarcal y la sociedad que apoya dichos modelos, se forman relaciones tóxicas entre los adolescentes, provocando la violencia de género. Por este motivo, se ha visto necesario el diseño de un programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes, para que sus relaciones se basen en el respeto mutuo, confianza, cariño e igualdad. De esta manera, además se podrán prevenir futuras relaciones en las que se sufra violencia de género.

Palabras clave: relación sana, violencia de género, promoción, adolescentes, programa.



2. INTRODUCCIÓN

2.1 Definición del problema

La adolescencia es una etapa transicional, y como en todas las etapas de la vida, se sufren algunas “crisis”, que pueden ser consideradas como una amenaza o una oportunidad para evolucionar. Durante la adolescencia, se sufren diversos cambios biológicos que, en ocasiones, dificultan la aceptación de sí mismo, como por ejemplo el desarrollo físico. Por otra parte, en el área cognitiva se produce una mayor maduración, favoreciendo la consolidación y el desarrollo de la identidad del adolescente (Eddy, 2014). En lo referente al ámbito social y sexual, aparece una mayor preferencia por los iguales que por la familia, que pasa a un segundo plano. Formar unidad con un grupo es muy importante puesto que les hace sentir parte de un equipo. Durante esta etapa aumenta el interés por las primeras relaciones de pareja y relaciones sexuales (Lillo, 2004). Por esta razón, sería importante que los adolescentes conocieran qué conductas son las favorecedoras de relaciones amorosas y sexuales son positivas, puesto que podrían asumir conductas de riesgo por el simple hecho de la presión de grupo (García-Vega, Menéndez, Fernández y Cuesta, 2009).

Por otro lado, respecto a los cambios psicológicos que se producen durante esta etapa, se incluye la formación de la identidad propia, donde se adquieren modelos de conducta que se pueden cambiar mediante el pensamiento formal, modificando las expectativas y modelos que tienen interiorizados por medio de la observación de las diferentes opciones que tienen a su alcance. Las primeras relaciones románticas de los adolescentes, son cruciales para la creación de valores y modelos propios, puesto que contribuyen al desarrollo de su intimidad e identidad con los que se van a formar sus actitudes hacia las relaciones de pareja, por ese motivo es conveniente presentarles modelos adecuados para que dichas relaciones sean positivas (Díaz-Aguado, 2003,2005).

No cabe duda que la adolescencia es un momento importante en la vida de las personas, puesto que empiezan a asentarse las relaciones con los iguales, siendo una gran fuente de apoyo emocional para convertirse en individuos autónomos. Esta etapa puede servir como ensayo para saber se quiere ser en la vida adulta (Papalia, Duskin y Martorell, 2012). Los prototipos que tienen los adolescentes son aquellos que están presentes en las novelas, cuentos y canciones donde la princesa (débil, sensible y cariñosa) tienen como principal objetivo encontrar el amor del príncipe (fuerte, valiente y poderoso), que lucha contra todos por conseguir estar juntos. Toda esta conceptualización, se interioriza desde prácticamente el nacimiento, haciendo que se

formen unos esquemas del amor basados en esos modelos no igualitarios. Por esta razón, la idea de relación de pareja que los adolescentes quieren tener, son aquellas que se parecen a las que tenían preconcebidas (Bosch y Ferrer, 2002).

A continuación, se presenta un estudio realizado con población andaluza llamado "Sexismo y violencia de género en la juventud andaluza e impacto de su exposición en menores" (2011), donde se observó que los adolescentes mostraron una puntuación alta en sexismo interiorizado, es decir, la idea de que el hombre tiene superioridad sobre la mujer, donde pueden verse reflejados los prototipos comentados en el párrafo anterior. Además, se mostró que las mujeres tenían más interiorizado el sexismo benévolo que los hombres. De forma inversa, los hombres tenían más interiorizado el sexismo hostil que las mujeres.

Un resultado que se destaca por su preocupante repercusión en la vida de los adolescentes, es que a la afirmación de que "los casos de maltrato suelen aparecer ya desde el principio de novios" un 78,1 % de las mujeres dijeron que es falso, por lo que creen que cuando empiezan una relación no es posible ser maltratada. Además, otra cuestión a destacar sería que a la afirmación de que "sólo puede hablarse de maltrato a la mujer cuando el hombre le pega" el 86,4% de las mujeres dijeron que es verdadero, poniendo de manifiesto su falta de conocimiento sobre los distintos tipos de violencia (psicológica, sexual, social y económica) puesto que solamente contemplan la física. Por último, se podría incidir en la importancia de la percepción del riesgo. En esta investigación, los adolescentes como grupo, presentan dificultades para detectar de forma clara conductas y hechos que se consideran indicios de abuso en sus relaciones de noviazgo.

La violencia de género, puede considerarse como la desigualdad de poder en la pareja, basada en la superioridad del sexo masculino sobre el femenino (Gorrotxategi y De Haro, 1999). Se considera que la violencia de género, es un gran problema en la sociedad actual, tal y como dice Mateos (2013):

La violencia de género es multicausal y afecta a personas de diferente cultura, edad, religión y clase social. La violencia de género no es un problema exclusivo de las mujeres o de un sector determinado de la población; es un problema social que afecta a todos a todas, de ahí la creciente preocupación por intervenir y prevenir la violencia de género tanto a nivel nacional como internacional (p.13).

Aunque la violencia de género es más conocida por el maltrato físico, hay que tener en cuenta que no es la única violencia que se ejerce. Es más, normalmente se ejerce la fuerza cuando el maltratador cree que no puede seguir dominando a la víctima

con el resto de tipos de violencia: psicológica, sexual, social y económica. En general, la escalada de violencia, aumenta a través del tiempo (Garzón y Darío, 2011). Ésta suele ser más rápida cuando el maltratador es la primera vez que ejerce este rol, pues quiere conseguir la manipulación total de la mujer cuanto antes. Sin embargo, cuando ejerce la violencia física antes de que su pareja esté muy afectada psicológicamente, ayuda a que se de cuenta de lo que está pasando y salga de esa relación. Por esta razón, la violencia física aparece en las etapas más avanzadas de maltrato.

Aunque durante la adolescencia no se produzcan elevados números de víctimas mortales, es una problemática de gran importancia en la sociedad. Desde el año 2004 hasta la actualidad, 9 adolescentes fueron asesinadas por su maltratador (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015). Sin embargo, muchas mujeres continúan la relación con su pareja hasta la edad adulta, por lo que la mayoría podría estar más tiempo expuesta ante una situación de violencia de género. Evitar que estas relaciones tóxicas se prolonguen en el tiempo y concienciar a los adolescentes sobre las conductas de riesgo, puede ayudar a que se detecten a tiempo situaciones de maltrato.

Para conocer en profundidad la violencia de género, es importante conocer cuántos tipos de violencia se ejercen. En la edad adulta, se ejercen la psicológica o emocional, sexual, física, social y económica. Sin embargo, se explicarán las tres primeras puesto que son las más comunes entre los adolescentes (Bosch, Ferrer, García, Ramis, Mas, Navarro y Torrens, 2008).

En primer lugar, la violencia psicológica, se refiere al control de las acciones, comportamientos, decisiones y creencias, utilizando la intimidación, amenazas, manipulación, humillación o aislamiento contra otra persona (Yugueros, 2014).

Por otra parte, también se encuentra la violencia sexual, considerada como cualquier acto de naturaleza sexual forzada por el agresor y no consentida por la mujer, abarcando todo el acto sexual o la tentativa del mismo, en cualquier ámbito, incluyendo el hogar y el lugar de trabajo (OMS, 2013). Con este tipo de violencia, la mujer acepta mantener relaciones sexuales por agradar a su pareja y por no crear una nueva discusión, pero no por su propio deseo. En la adolescencia, la violencia sexual tiene graves consecuencias, ya que se encuentran en una situación de vulnerabilidad y sufriendo los cambios propios de esta etapa. Sufrir abusos sexuales, podría implicar que las víctimas sufrieran consecuencias como ansiedad, bajo rendimiento escolar, aislamiento, miedo, culpa, asco, desconfianza, consumo de drogas, embarazos no deseados, etc (Echeburúa y Corral, 2006).

Por último, la violencia física según Rojas (1995) es el uso intencionado de la fuerza física en contra de un semejante con el propósito de herir, abusar, robar, humillar, dominar, ultrajar, torturar, destruir o causar la muerte. En la violencia de género, las mujeres están expuestas desde los primeros momentos de la relación a humillaciones y a dominación de manera sutil, hasta que la manipulación de la víctima es mayor y se emplean de manera más agresiva, como ocurre en la escalada de violencia.

También, es importante comentar que la violencia no se ejerce de manera continuada, sino que se produce de manera gradual, con diferentes fases. Para Walker (1979), el ciclo de violencia consta de 3 fases, denominadas aumento de tensión, incidente agudo de agresión y arrepentimiento y comportamiento cariñoso.

La fase de aumento de tensión, puede tener una duración variable, desde días a años, donde pueden producirse pequeñas peleas en la pareja, donde la mujer trata de no realizar conductas que puedan provocar al agresor. En esta fase, la mujer tiene la esperanza de que su pareja cambie (Bogantes, 2008).

En cuanto a la fase de agresión, es el momento en el cual se produce el estallido de la tensión acumulada en la fase anterior. En este período, la mujer sufre la pérdida de control de su pareja y se produce la discusión más fuerte, aquí es cuando normalmente piden ayuda a terceras personas para dejar la relación. Es en este momento en el que se puede intentar ayudar a la mujer maltratada puesto que ha abierto un poco los ojos (Walker, 2009).

Por último, la fase de arrepentimiento y comportamiento cariñoso (también llamada luna de miel), consiste en que el agresor hace creer a la víctima que ha sido un hecho puntual y que no volverá a ocurrir, mediante conductas amorosas y amables. Esta fase dura más que la segunda, pero menos que la primera (Bogantes, 2008). Poco a poco, todas estas fases van produciéndose más rápidamente, es decir, los ciclos de violencia son más frecuentes conforme avanza la relación de pareja.

2.2 Programas llevados a cabo hasta ahora

En los últimos años, se han realizado varios programas sobre la prevención de la violencia de género en adolescentes en España. Uno de ellos, se realizó en un Centro de Educación Secundaria de Huelva, ubicado en la zona de Compensatoria del extrarradio de la ciudad, llevado a cabo por Hernando en 2007. En este programa se pretendía eliminar las ideas erróneas de la violencia de género y ayudar al alumnado a detectar el maltrato físico, psicológico y sexual. Este programa tuvo un total de 14 sesiones, 6 de una hora de duración y 8 de dos. En cuanto a los resultados, se

disminuyeron los mitos y falsas creencias con respecto a la evaluación inicial. Además, se vieron aumentados el número de comportamientos que podrían detectar la violencia de género (Hernando, 2007).

Además, varias comunidades autónomas como por ejemplo Murcia, Aragón, Valencia y Madrid han presentado diversos proyectos para prevenir la violencia de género. A continuación, se explicarán qué contenidos abarca cada uno de ellos.

Desde la Consejería de Presidencia de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia en 2013, se elaboró una Unidad Didáctica titulada “Prevención de la violencia de género en adolescentes y jóvenes” para que el profesorado tuviera una guía para trabajar con chicos y chicas de 14 a 18 años contenidos sobre la violencia de género. Los temas que se presentaron en dicha Unidad Didáctica eran: igualdad, roles y estereotipos, mitos del amor romántico, sexismo en la publicidad, violencia de género, tipos de violencia, detectar la violencia de género (Dirección General de Prevención de Violencia de Género, Juventud, Protección Jurídica y Reforma de Menores, 2013).

En cuando a la comunidad autónoma de Aragón, el proyecto elaborado por el Instituto Aragonés de la mujer en colaboración con el Instituto Aragonés de Juventud en 2013 se denominó “Jóvenes + igualdad, prevenir la violencia de género entre parejas jóvenes”. En él, se pretendía hacer hincapié en la prevención de la violencia de género y favorecer entre los jóvenes relaciones saludables, basadas en el respeto mutuo. Para conseguir su objetivo, se trabajaron temas sobre la violencia de género, celos, violencia social, embarazo adolescente, sexismo, dominio e ideología machista mediante sesiones de cine fórum, donde se visualizaban las películas y posteriormente se realizaba un debate y reflexión.

Respecto a la comunidad valenciana, Canet (2015) realizó el programa de prevención de la violencia de género en educación secundaria: materiales docentes, para la Direcció General de l’Institut Valencià de les Dones i per la Igualtat de Gènere. En dicho programa, algunos de los temas que se trabajaron fueron: sexo, género, roles, estereotipos, mitos, celos, control, identificación del maltrato, etc.

Por último, respecto a la comunidad autónoma de Madrid, Muñoz, González, Fernández, Sebastián, Peña y Perol (2010), realizaron la Validación de un programa de Prevención de la Violencia en las Relaciones de Noviazgo de jóvenes y adolescentes. En este caso, se trabajaron temas sobre los factores de riesgo y protección en las relaciones de pareja, identidad de género, violencia, comunicación asertiva, la ira y estrategias de afrontamiento contra la violencia. Después de aplicar el programa, se

observó que había sido eficaz para abordar esta problemática, concluyendo que la prevención es la mejor estrategia para la intervención en estos casos.

Actualmente, en la asociación ilicitana contra la violencia de género (AIVIG), cuya presidenta es Marina Marroquí, está llevando a cabo en institutos programas de prevención y detección precoz de la violencia de género. Por ahora, se va a realizar a todos los institutos de Benidorm (Alicante).

2.3 Evaluación de necesidades

Con el fin de realizar una adecuada evaluación de necesidades para realizar una intervención en este ámbito, se realizaron 3 entrevistas a profesionales de la asociación ilicitana contra la violencia de género (AIVIG) que trabajan día a día con mujeres maltratadas y que, además, realizan talleres de prevención con adolescentes. (ANEXO H). Una de ellas es Educadora social, se dedica a realizar sesiones de intervención con las mujeres maltratadas que van a la asociación. Otra de ellas es la Sexóloga, interviene en las secuelas sexuales derivadas del maltrato de las usuarias de la asociación. Y por último, la psicóloga infantil, encargada de realizar sesiones de intervención con los hijos de las mujeres maltratadas y a tratar las secuelas que ellos también sufren a raíz de la situación familiar.

A la primera pregunta “¿Consideras que trabajar con los adolescentes, puede evitar que en un futuro sufran violencia de género? ¿Por qué?” Las tres entrevistadas afirmaron que es muy importante la prevención incluso desde la infancia, para que haya una menor habituación a las situaciones violentas cuando lleguen a la adolescencia. Además, una de ellas destacó que los adolescentes se comportan como aquellos modelos que observan diariamente pensando que son los ideales de comportamiento y no lo son.

A la segunda pregunta: “¿Cuáles son los factores que influyen en la violencia de género en adolescentes?” Dos entrevistadas coincidieron en que, si tienen modelos donde existen habitualmente relaciones de dominio, sumisión o/y violencia, pueden habituarse y creer que ese tipo de relación es la correcta para que sea “amor de verdad”. Otra profesional, añadió que puede influir bastante la adquisición de valores muy arraigados en el pasado, como que el hombre tiene que ser el fuerte y la mujer la cariñosa de la relación, normalmente, observados en el ámbito familiar.

A la tercera pregunta: “¿Cuáles crees que son los estereotipos de pareja que tienen los adolescentes en la actualidad?” Las tres entrevistadas coincidieron en que los prototipos de pareja actuales son: chico atractivo, a poder ser duro antes cualquier

adversidad y de carácter valiente, un poco celoso (celos como expresión de amor) y fuerte, mientras que la chica es aquella que tiene que ser la comprensiva de la relación, la afectuosa y la cariñosa y sobre todo, la pasiva de la relación. Sin embargo, una de ellas destacó la importancia de enseñar que dichos estereotipos si se invierten (chicos débiles y chicas fuertes) son castigadas por la sociedad y es importante la educación en igualdad de toda la sociedad.

A la cuarta pregunta:” ¿Qué características crees que tienen las adolescentes que pueden ser víctimas de violencia de género? Las tres entrevistadas apuntaron que no hay características propias que definan a una mujer que puede ser víctima de violencia de género, sino cruzarse con un maltratador en sí, dado que en un principio la relación es perfecta y va haciendo sumisa a la víctima poco a poco.

A la quinta pregunta:” ¿Cómo crees que se puede prevenir la violencia de género en los adolescentes? Las tres entrevistadas afirmaron que es muy importante romper la burbuja en la que viven, despertando su mentalidad crítica que les haga consciente de la sociedad machista que les rodea, y aunque no puedan hacer nada con aquello que está presente en la sociedad, que sean conscientes del riesgo que corren. Una de ellas destacó que bajo su experiencia, poner de manifiesto todos aquellos mitos y realizar ejemplos con la sociedad actual, hace abrir los ojos a los adolescentes, observando que las relaciones de pareja que ellos creen “perfectas” en realidad no lo son si se ponen a pensarlo más detenidamente y en profundidad, realizando un análisis sobre los ejemplos.

A la sexta pregunta:” ¿Qué habilidades se deben enseñar para prevenir la violencia de género en los adolescentes? Dos de las entrevistadas aportaron que sería importante aumentar su capacidad crítica, presentar herramientas prácticas para detectar la violencia de género, diferenciar lo que es amor y lo que no, y desarrollar habilidades comunicativas y emocionales. La última entrevistada, añadió que en muchas ocasiones aceptan mantener relaciones sexuales de riesgo (sin métodos anticonceptivos) por miedo a expresarse y a no saber realizarlo correctamente, por lo que sería conveniente enseñarles técnicas asertivas para enfrentarse a situaciones difíciles.

A la séptima pregunta:” ¿Qué tipo de violencia es la que más incidencia tiene entre los adolescentes? ¿Por qué? Las tres entrevistadas coinciden en que el tipo de violencia de género con más incidencia en la adolescencia es la violencia psicológica, seguida por la violencia sexual y la social. Y por último la física. Una de ellas destacó que, al parecer los chantajes emocionales, la burla o descalificación, la culpa o la

restricción de privacidad o libertad son los comportamientos que más usan los adolescentes que presentan relaciones de pareja tóxicas; además de todos los mitos entorno a las relaciones de pareja; lo que desemboca en conductas de violencia de género.

A la octava pregunta:” ¿Han aumentado los casos de violencia de género en adolescentes? ¿A qué crees que es debido? Ninguna de las entrevistadas sabía si en realidad si ha aumentado o no, pero argumentan que como ahora la violencia de género es un tema muy tratado, puede que estén más alerta de lo que les puede suceder. No obstante, una de ellas apuntó que, como los modelos que se muestran en la sociedad son machistas, pueden interiorizarlos y estar expuestas a sufrir violencia de género.

A la novena pregunta:” ¿Quién consideras que tienen más posibilidades de darse cuenta de que se encuentra en una situación de violencia?, ¿las adolescentes o las mujeres adultas? ¿Por qué? Las tres entrevistadas, desde su experiencia no creen que haya una gran diferencia, lo pueden detectar quienes tienen herramientas para ello, y actualmente por desgracia en esta sociedad ni a las adultas ni a las adolescentes las enseñan a prevenir la violencia de género. Por ese motivo, una de ellas dijo que desde la asociación se realizan talleres y programas para prevenir la violencia de género en adolescentes, para ayudar a que en un futuro no sufran maltrato.

A la décima pregunta:” ¿Qué secuelas tienen las adolescentes después de haber sido maltratadas? Las tres entrevistadas consideran que las secuelas, aunque son prácticamente las mismas que en adultos, aunque tiene unas connotaciones más graves en la adolescencia, ya que al ser su primera relación, tienen más dificultad para volver a tener relaciones sanas. Además, una de ellas destacó que pueden ser más vulnerables para volver a caer en otras relaciones de maltrato, al igual que el riesgo de generalizar, y creer que todos los hombres son maltratadores.

A la última pregunta:” ¿A cuántas adolescentes has tratado? ¿Qué has trabajado con ellas para ayudarlas? Las tres entrevistadas comentan que como miembros de AIVIG (Asociación ilicitana contra la violencia de género) han impartido talleres de prevención a más de 13000 adolescentes, y realizando superación integral de la violencia de género a 20 chicas. Para comenzar a trabajar con ellas, es importante que tengan conciencia de la situación en la que están inmersas, que sean conscientes de todo lo que esa relación o situación les ha creado, cómo ha modificado sus vidas y, después ir trabajando poco a poco para llegar a conseguir eliminar todas esas secuelas que presentan, desmitificando falsos mitos sobre el amor romántico y las parejas. Todo para lograr mejorar la vida física, mental y social de todos los usuarios y su entorno.

Todo lo anteriormente expuesto, dan una visión general del conocimiento que tienen los adolescentes sobre el sexismo, la violencia de género y su percepción del riesgo. Por tanto, se observa la necesidad de formar a los adolescentes sobre esta problemática social, ya que, por su escasa información sobre el tema y su baja percepción de riesgo, son vulnerables a sufrir una relación que derive en violencia de género. Por este motivo, dotar de herramientas como son las técnicas asertivas, exponer los estereotipos marcados en la sociedad, observar las diferencias entre relaciones tóxicas y sanas, explicar los falsos mitos del amor romántico y exponer los distintos tipos de violencia de género, puede ayudar a los adolescentes a que en sus relaciones de pareja prime el respeto mutuo, la confianza, el cariño y la igualdad, favoreciendo las relaciones sanas y que por tanto, se pueda prevenir la violencia de género.

Así pues, y modo de conclusión, como objetivo del trabajo, se plantea la necesidad de diseñar un programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes, para que en un futuro sus relaciones sean sanas y se pueda evitar que sufran violencia de género.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1 Diseño de la intervención

A partir de toda la información recogida mediante la búsqueda bibliográfica y las entrevistas a las profesionales que trabajan en el ámbito de la violencia de género, se realiza la siguiente propuesta de intervención en adolescentes. Los objetivos del programa son los siguientes:

Objetivos Generales

- Promover las relaciones de pareja sanas en adolescentes de 12 a 16 años.
- Prevenir la violencia de género en adolescentes de 12 a 16 años.

Objetivos Específicos

Al finalizar el programa, los participantes serán capaces de:

- Conocer la asertividad y saber aplicar las técnicas en diferentes situaciones (violentas y no violentas)
- Ser conscientes de los prototipos y estereotipos marcados por la sociedad.
- Reconocer las conductas de una relación tóxica frente a una sana.
- Detectar los falsos mitos del amor romántico.
- Conocer los distintos tipos de violencia y detectarlos en sus primeras fases.

3.2 Participantes

Los participantes del programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes, serían estudiantes de los institutos de la provincia de Alicante. Es decir, que cursen 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO, incluyendo a participantes de ambos sexos.

3.3 Procedimiento

Para la realización del programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes, se contactará con los centros educativos para presentarles el programa, donde se explicará el número de sesiones (7), su duración (1 hora cada una), la periodicidad de las sesiones (una por semana) y qué contenidos se tratarán. Si el centro desea que se lleve a cabo el programa, en primer lugar, se les entregarán a los tutores de cada clase (1º a 4º ESO) los consentimientos informados para los padres, donde tendrán que autorizar que su hijo/a pueda asistir al programa. Después, se establecerán los días en los que se realizarán las sesiones y darán comienzo las mismas.

Las sesiones propuestas son las siguientes:

Tabla 1. Sesiones de intervención

| SESIONES | |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|
| Sesión 1 | Evaluación inicial |
| Sesión 2 | Asertividad ¿Cómo nos comunicamos? |
| Sesión 3 | Estereotipos de género. Prototipos de pareja en los adolescentes. |
| Sesión 4 | Relación tóxica y sana |
| Sesión 5 | Falsos mitos del amor romántico y machismo en la sociedad |
| Sesión 6 | Tipos de violencia de género |
| Sesión 7 | Evaluación del programa |

3.4 Instrumentos de evaluación

- a) Preguntas elaboradas ad hoc “¿Qué sabemos sobre la violencia de género?” sobre preguntas relacionadas con los contenidos que se darán durante las sesiones y que los alumnos tendrán que responder antes y después del mismo para así valorar si han adquirido los conocimientos que se han impartido y así prevenir la violencia de género. (ANEXO I)

- b) Escala de percepción femenina de la gravedad de la violencia psicológica en una relación de noviazgo heterosexual juvenil (VEC), (Cantera, Estébanez, y Vázquez, 2009), adaptado por (Gago, 2014) para que también se pueda utilizar en chicos, llamado Escala de percepción de Violencia Psicológica en el ámbito de la Pareja. La finalidad de esta escala, es la de medir la violencia psicológica que hay presentes en las relaciones de pareja. Se trata de una escala, con un total de 25 ítems, con tipo de respuesta Likert (de 1 a 5), donde 1 es muy bajo grado de violencia psicológica, y 5 es muy alto grado de violencia psicológica. Por lo que, a mayor puntuación total, mayor grado de violencia psicológica. La fiabilidad de esta escala presenta un alfa de Cronbach de 0,930, siendo un valor que satisface notablemente este criterio. Para valorar la validez de la escala, se realizó un juicio de expertos y un análisis factorial obteniendo un índice de medida de la adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin de 0,811 y una significación en la prueba de esfericidad de Bartlett de 0,000, por lo que la validez de esta versión es adecuada.
- c) Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes (DSA), (Ramos, Cuadrado y Recio, 2005). La finalidad de esta escala, es la de medir el sexismo hostil y benévolo presente en los adolescentes. Consta con un total de 26 ítems, 16 miden el sexismo hostil y 10 el benévolo. La escala de respuesta a los ítems es tipo Likert con 6 alternativas (1 =totalmente en desacuerdo hasta 6= totalmente de acuerdo). Esta escala tiene una consistencia interna de 0,90 un valor que satisface el criterio de fiabilidad. Para valorar la validez, se recurrió a la validez convergente, cuyos resultados fueron .63 entre las puntuaciones totales de ambas escalas, .68 entre ambas subescalas de sexismo hostil y .54 entre las subescalas del DSA y ASI de sexismo benévolo. Por lo tanto, se puede considerar que la escala tiene una validez adecuada.

3.5 Información general de cada sesión.

Sesión 1: ¡COMENZAMOS! Presentación del programa

Objetivo: Proporcionar información sobre el programa y realizar la evaluación inicial.

Contenidos:

- Presentación de los profesionales encargados de las sesiones
- Presentación del programa
- Presentación de los alumnos
- Realización de una actividad para conocernos
- Administración de los cuestionarios de evaluación inicial: Cuestionario del programa “¿Qué sabemos sobre violencia de género?”, Escala DSA y Escala VEC (Percepción de la violencia psicológica en la pareja)
- Despedida



Desarrollo: La sesión se realizará durante una mañana, con una duración de 1 hora, en el aula del instituto donde se realizará el programa. Se proyectará una presentación Power Point con toda la información (Anexo A).

Material: Proyector, Ordenador, Presentación Power Point, Cuestionario “¿Qué sabemos sobre violencia de género?”, Escala DSA, Escala VEC (Percepción de la violencia psicológica en la pareja), un folio para cada participante, bolígrafo o lápiz.

Presentación de los profesionales

En primer lugar, se realizará la presentación de los profesionales que van a realizar las sesiones del programa, donde se explicará a qué se dedican y cuál es su labor en ese ámbito. Además, se pondrán a la disposición de los adolescentes para que si tienen alguna duda o problema puedan acudir a ellos con total confianza. Por último, se les pedirá que participen de forma activa, para que las sesiones sean más dinámicas y puedan aprender entre todos.

Presentación del programa

Después de las presentaciones iniciales, se les explicará el número de sesiones y a qué irá dedicada cada una, con sus respectivos objetivos.

Presentación de los alumnos

En este momento, les diremos a los adolescentes que es la hora de que los profesionales les conozcamos a ellos, para esto, les explicaremos que para hacerlo de una manera más dinámica, realizaremos un juego.

Realización de una actividad para conocernos

Los profesionales pedirán a los adolescentes que cojan la mitad de una hoja y escriban algo que les caracterice, qué les gusta hacer, qué no les gusta hacer, cantantes favoritos, si tienen o no pareja, y lo que ellos deseen compartir, y NO deben poner su nombre. Cuando ya lo tengan escrito, lo pondrán dentro de la caja que tendremos preparada y entonces comenzaremos a leerlas en voz alta. Entonces, los compañeros tendrán que adivinar a quién corresponde cada una y así conoceremos los gustos y aficiones de los participantes del programa.

Administración de los cuestionarios de evaluación inicial

Una vez realizadas las presentaciones, les entregaremos los cuestionarios iniciales; uno realizado ad hoc sobre los contenidos del programa para observar si antes y después se muestran cambios, otro sobre la detección del sexismo en adolescentes y por último, el de Percepción de la violencia psicológica en la pareja.

Despedida

Cuando todos los participantes terminen de cumplimentar los cuestionarios, les recordaremos el tema de la siguiente sesión y nos despediremos hasta la próxima semana.

Sesión 2: Asertividad. ¿Cómo nos comunicamos?

Objetivos:

- Conocer la asertividad
- Saber aplicar las técnicas asertivas en diferentes situaciones
- Aplicar las técnicas asertivas en situaciones violentas

Contenidos:

- Presentación de la sesión
- Explicación conceptual de la asertividad
- Role-playing
- Despedida

SESIÓN 2

ASERTIVIDAD. ¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?

Desarrollo: La sesión se realizará durante una mañana, con una duración de 1 hora, en el aula del instituto donde se realizará el programa. Se proyectará una presentación Power Point con toda la información (Anexo B).

Material: Proyector, Ordenador, Presentación Power Point, una caja con papeles donde se especifique cada rol.

Presentación de la sesión

En primer lugar, los profesionales explicarán de qué tratará la sesión y expondrán los objetivos propuestos para esta sesión (Anexo B), entonces, dará comienzo la dinámica.

Explicación conceptual de la asertividad

Mediante el apoyo con la presentación Power Point, se dará una explicación de lo que significa la asertividad, qué es, cuándo la utilizamos o cuándo deberíamos utilizarla, en qué momentos es más difícil expresarnos, etc. Después se procederá a realizar un role-playing para poner en práctica los conocimientos teóricos.

Role-playing

Para el desarrollo del role-playing, se explicará que la actividad consiste en representar dos papeles y tendrán que utilizar una técnica asertiva de las que se han explicado anteriormente. En una caja, las profesionales tendrán preparadas diferentes

situaciones que tienen que representar. En primer lugar, las profesionales realizarán un ejemplo para que después, por parejas salgan a interpretar el papel que el profesional les diga.

Despedida

Después de terminar la actividad, les recordaremos el tema de la siguiente sesión y nos despediremos hasta la próxima semana.

Sesión 3: Estereotipos de género. Prototipos de pareja en los adolescentes.

Objetivos:

- Conocer los prototipos de pareja en adolescentes
- Mostrar los estereotipos marcados en la sociedad

Contenidos:

- Presentación de la sesión
- Actividad "dibuja a tu pareja ideal"
- Puesta en común y debate
- Ejemplos en la sociedad actual
- Despedida

SESIÓN 3

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO. PROTOTIPOS DE PAREJA EN LOS ADOLESCENTES

Desarrollo: La sesión se realizará durante una mañana, con una duración de 1 hora, en el aula del instituto donde se realizará el programa. Se proyectará una presentación Power Point con toda la información (Anexo C).

Material: Proyector, Ordenador, Presentación Power Point, 2 trozos de un rollo papel de 1 metro de largo, rotuladores y bolígrafos.

Presentación de la sesión

En primer lugar, los profesionales explicarán de qué tratará la sesión y expondrán los objetivos propuestos para esta sesión (Anexo C), entonces, dará comienzo la dinámica.

Actividad “dibuja a tu pareja ideal”

Para la realización de esta actividad, se pedirá a la clase que formen dos grupos: en uno a quienes les gusten las mujeres y en otro a quienes les gusten los hombres. Entonces, cuando ya estén formados los grupos los profesionales repartirán un trozo de papel grande para que cada grupo dibuje a su hombre o mujer ideal, escribiendo 5 cualidades físicas y 5 cualidades de personalidad.

Puesta en común y debate

Una vez que cada grupo ha realizado su dibujo, se les pedirá a dos personas de cada grupo que salgan a explicar por qué han realizado ese dibujo y escogido esas cualidades. Entonces, cuando hayan explicado el por qué, los profesionales comenzarán un debate para reflexionar sobre los gustos, preferencias y estereotipos que hay formados en la sociedad.

Ejemplos en la sociedad actual

Para apoyar los razonamientos y explicaciones de los profesionales, se presentarán algunos ejemplos en la sociedad actual para ver los estereotipos que están presentes en nuestra cultura. (Anexo C).

Despedida

Después de terminar la actividad, les recordaremos el tema de la siguiente sesión y nos despediremos hasta la próxima semana.

Sesión 4: Relación tóxica y sana

Objetivos:

- Conocer las conductas de una relación sana frente a una tóxica
- Promover las relaciones sanas entre los adolescentes

Contenidos:

- Presentación de la sesión
- Actividad "crea tu línea roja"
- Puesta en común y debate
- Visionado del vídeo "Jorge y Lara"
- Diferencia entre relación tóxica y sana
- Ejemplos en la sociedad actual
- Despedida

SESIÓN 4

RELACIÓN TÓXICA Y SANA

Desarrollo: La sesión se realizará durante una mañana, con una duración de 1 hora, en el aula del instituto donde se realizará el programa. Se proyectará una presentación Power Point con toda la información (Anexo D).

Material: Proyector, Ordenador, Presentación Power Point, un folio para cada participante, bolígrafo o lápiz.

Presentación de la sesión

En primer lugar, los profesionales explicarán de qué tratará la sesión y expondrán los objetivos propuestos para esta sesión (Anexo D), entonces, dará comienzo la dinámica.

Actividad "crea tu línea roja"

Para la realización de la actividad, se les pedirá a los adolescentes que en un folio escriban qué es aquello que no podrían perdonar que su pareja les hiciese. Escribirán 3 cosas que no podrían aguantar de su pareja. Así, podremos observar cuánto están dispuestos a soportar en una relación.

Puesta en común y debate

Una vez que todos han realizado su "límite" se les pedirá que lo pongan en común con todos los compañeros, entonces las profesionales irán escribiendo en la pizarra los límites de los chicos por un lado y las chicas por otro para ver cuantos coinciden y cuáles son los más votados en los distintos sexos. Después, se reflexionará sobre los resultados obtenidos y se presentarán ejemplos sobre los límites que no se tendrían que dejar pasar en una relación sana.

Visionado del vídeo "Jorge y Lara"

Después del debate, se procederá al visionado de un video sobre una pareja "Jorge y Lara" para ver los límites que no se deberían dejar pasar.

Diferencias entre la relación tóxica y sana

Se mostrarán algunas conductas que son propias de una relación tóxica y sana mediante una tabla explicativa con ejemplos específicos.

Ejemplos en la sociedad actual

En este momento, se pondrán ejemplos sobre lo que se ha estado trabajando en la sesión utilizando la literatura, cine y programación en nuestra sociedad actual, para ver lo que se está transmitiendo a la sociedad en general, pero a los adolescentes en particular.

Despedida

Después de terminar la actividad, les recordaremos el tema de la siguiente sesión y nos despediremos hasta la próxima semana.

Sesión 5: Falsos mitos del amor romántico y machismos en la sociedad

Objetivos:

- Ayudar a que los adolescentes conozcan los falsos mitos del amor romántico.
- Identificar las conductas que son de control y no amor en una relación.
- Mostrar cómo en la sociedad hay machismo encubierto

Contenidos:

- Presentación de la sesión
- Exposición de falsos mitos
- Machismo en la sociedad
- Debate y reflexión
- Despedida

SESIÓN 5

FALSOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO Y MACHISMO EN LA SOCIEDAD

Desarrollo: La sesión se realizará durante una mañana, con una duración de 1 hora, en el aula del instituto donde se realizará el programa. Se proyectará una presentación Power Point con toda la información (Anexo E).

Material: Proyector, Ordenador y Presentación Power Point.

Presentación de la sesión

En primer lugar, los profesionales explicarán de qué tratará la sesión y expondrán los objetivos propuestos para esta sesión (Anexo E), entonces, dará comienzo la dinámica.

Exposición de falsos mitos

En este momento, mediante la presentación Power Point, se les mostrarán a los adolescentes falsos mitos que están presentes en nuestra sociedad, mostrándoles a continuación, de lo que sería en realidad una relación sana.

Machismo en la sociedad actual

A continuación, se mostrarán ejemplos actuales sobre machismo encubierto en la sociedad, mediante ejemplos de publicidad, cine, literatura, programas, series, etc.

Debate y reflexión

Una vez que los adolescentes han visto cuáles son los falsos mitos y del machismo que hay presente en la sociedad, se da la oportunidad a que expresen su opinión sobre estos temas, aclarando las dudas que puedan surgir.

Despedida

Después de terminar la actividad, les recordaremos el tema de la siguiente sesión y nos despediremos hasta la próxima semana.

Sesión 6: Tipos de violencia

Objetivos:

- Conocer los distintos tipos de violencia
- Detectar los tipos de violencia en sus primeras fases
- Aumentar los conocimientos sobre la violencia que se ejerce de forma sutil

Contenidos:

- Presentación de la sesión
- Explicación de los tipos de violencia
- Ejemplos de control, humillaciones y amenazas
- Debate y reflexión
- Despedida

SESIÓN 6

TIPOS DE VIOLENCIA

Desarrollo: La sesión se realizará durante una mañana, con una duración de 1 hora, en el aula del instituto donde se realizará el programa. Se proyectará una presentación Power Point con toda la información (Anexo F).

Material: Proyector, Ordenador y Presentación Power Point.

Presentación de la sesión

En primer lugar, los profesionales explicarán de qué tratará la sesión y expondrán los objetivos propuestos para esta sesión (Anexo F), entonces, dará comienzo la dinámica.

Explicación de los tipos de violencia

A continuación, se explicarán los diferentes tipos de violencia (psicológica, sexual, social, económica y física) mostrando algunos ejemplos de cómo sería en una pareja.

Ejemplos de control, humillaciones y amenazas

Una vez conocen los tipos de violencia, se muestran ejemplos de conductas de control, humillaciones y amenazas que se producen durante la relación para que detecten que podrían sufrir violencia de género.

Debate y reflexión

Con toda esta información, se les pedirá a los adolescentes que comenten aquello que les ha impactado más, la forma en la que se producen los tipos de violencia de manera sutil, y todo lo que les haya parecido curioso, de manera que aumenten su capacidad crítica hacia este tema.

Despedida

Después de terminar la actividad, les recordaremos el tema de la siguiente sesión y nos despediremos hasta la próxima semana.

Sesión 7: ¡Nos despedimos! Evaluación del programa.

Objetivo: Evaluar los cambios producidos en los adolescentes por los conocimientos impartidos durante el programa.

Contenidos:

- Presentación de la sesión
- Administración cuestionarios
- Despedida

SESIÓN 7

¡NOS DESPEDIMOS! EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Desarrollo: La sesión se realizará durante una mañana, con una duración de 1 hora, en el aula del instituto donde se realizará el programa. Se proyectará una presentación Power Point (Anexo G),

Material: Proyector, Ordenador, Presentación Power Point, Cuestionario “¿Qué sabemos sobre violencia de género?”, Escala DSA, Escala VEC (Percepción de la violencia psicológica en la pareja).

Presentación de la sesión

En primer lugar, los profesionales explicarán de qué tratará la sesión y expondrán los objetivos propuestos para esta sesión (Anexo G), entonces, dará comienzo la evaluación.

Evaluación final del programa

Con el fin de valorar si el programa ha tenido efectos positivos en los conocimientos sobre los temas que se han tratado, se procederá a completar los mismos cuestionarios que completaron en la primera sesión. De esta manera, sabremos si el programa ha ayudado a aumentar los conocimientos previos y a cambiar los pensamientos que tenían anteriormente los adolescentes.

Despedida

Cuando todos terminen la evaluación del programa, les agradeceremos su colaboración durante estas sesiones y que estamos disponibles si necesitan ayuda.

4. CONCLUSIONES

La violencia de género se asienta en la cultura patriarcal en la que vivimos y se ha transmitido a lo largo de los años. La educación impartida a las mujeres desde la familia, escuela y medios de comunicación, ha ido ligada a las cualidades que era necesario desarrollar para ejercer un buen rol de esposa y madre (cariñosa, obediente, realizar tareas del hogar, complacer a los demás, etc). Además, Todo esto, añadido al modelo del amor romántico, donde la mujer para tener un “amor verdadero” ha de renunciar a sus metas personales, sacrificarse, y tiene que ser protegida por el hombre, apoya a una sociedad machista, donde el hombre tiene una posición más alta que las mujeres (Nogueiras,2005).

Actualmente, a pesar de que por un lado se esté trabajando en una sociedad igualitaria y que las mujeres tengan más independencia, se sigue manteniendo un sistema cultural en el que siguen existiendo muchas desigualdades y las mujeres sufren en muchos ámbitos de su vida algún tipo de violencia. Algunos ejemplos de ellos pueden ser: la violencia legal (donde no se adoptan medidas de protección a las víctimas a no ser que haya una agresión mortal fallida), violencia en el trabajo (normalmente las

mujeres tienen más dificultades para encontrar un buen trabajo y si lo hacen tienen un salario menor que los hombres), tráfico de mujeres (engañadas, secuestradas y obligadas a trabajar como prostitutas) y la violencia familiar (donde la mujer sufre violencia psicológica, sexual, física, social y económica) (Blanco y Ruiz-Jarabo, 2002).

Por todo lo comentado anteriormente, en este trabajo se presenta una propuesta de programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes. A pesar de que el programa aún no se ha llevado a cabo, los resultados esperados tras su aplicación serían que los adolescentes aumentarían sus conocimientos sobre la violencia de género y conocieran los primeros signos de alarma para poder detectar una relación de pareja donde se sufre dicha violencia. También, que supieran poner en práctica las técnicas asertivas aprendidas, tanto si son situaciones de violencia o no. Además, que fueran conscientes de los estereotipos de género impuestos en la sociedad y los tuvieran en cuenta a la hora de tener una relación sana y no tóxica. Por último, sería de gran importancia que identificasen todos los tipos de violencia de género que existen dentro de la pareja (psicológica, física, sexual, social y económica) para que puedan detectarlo tanto si lo sufren ellos mismos como gente allegada.

A partir de la búsqueda bibliográfica realizada, y observar los contenidos más tratados en los programas de prevención de la violencia de género, por ese motivo, se incluye la formación de la diferencia entre una relación tóxica y sana, para que observen la relación que se basa en el respeto y confianza y no la que se forma a base de reproches y celos. Para completar dichas diferencias, se añade la sesión dedicada a poner de manifiesto los falsos mitos del amor romántico, que lo único que hacen es idealizar un amor que no se corresponde a la verdadera felicidad. Además, se vio necesaria la enseñanza y puesta en prácticas de las técnicas asertivas, para que puedan enfrentarse a situaciones violentas de una forma correcta y tengan la certeza de que están actuando adecuadamente. Por último, para completar la formación básica de violencia de género, se presentaron los distintos tipos de violencia (psicológica, física, sexual, social y económica) para que los adolescentes sean conscientes que el maltrato puede presentarse de distintas formas, no solamente la física.

La principal limitación del programa es que es una propuesta de intervención, y a pesar de que se ha diseñado a partir de una amplia búsqueda bibliográfica y una evaluación de necesidades con profesionales expertos sobre el tema, es cierto que hasta que no se lleve a cabo, no se podría observar qué elementos han tenido más importancia a la hora de trabajar con adolescentes de ese rango de edad (12-16 años).

En todo caso, sería interesante reforzar el programa con sesiones dirigidas para los padres. Estas sesiones, deberían contener temas donde se incluyan señales de alarma como cambios de comportamiento, distanciamiento hacia ellos, sumisión a la pareja, aislamiento social. Es decir, dotar a los padres de herramientas y estrategias para saber si su hija está sufriendo violencia de género y poder ayudarla.

Asimismo, me gustaría destacar la importancia de incluir una formación transversal en el sistema educativo y no puntual sobre la prevención de la violencia de género. Este tema, es muy complejo y los conocimientos sobre él son muy amplios para abarcarse todos en pocas sesiones. Por este motivo, sería interesante poder incluir una formación más amplia para los adolescentes, para dotarles de más herramientas para poder detectar y prevenir la violencia de género en sus relaciones de pareja, así como saber identificarla si la sufre otra persona.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanco, P., y Ruiz-Jarabo, C. (2002). Prevención de la violencia contra las mujeres. En M^a. I Serrano González, La Educación para la Salud del siglo XXI: comunicación y salud (pp. 307-327). Madrid: Díaz de Santos S.A.
- Bogantes, J. (2008). Violencia Doméstica. *Medicina Legal de Costa Rica*. 25(2), 55-60.
- Bosch, E., y Ferrer, V. A. (2002). *La voz de las invisibles. Las víctimas de un mal amor que mata*. Madrid: Editorial Cátedra. Colección Feminismos.
- Bosch, E., Ferrer, V. A., García, E., Ramis, M. C., Mas, C., Navarro, C., y Torrens, G. (2008). Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja. Madrid: Instituto de la Mujer. Recuperado de: <http://centreantigona.uab.cat/izquierda/amor%20romantico%20Esperanza%20Bosch.pdf>
- Canet, E. (2015). Programa de prevención de la violencia de género en educación secundaria: materiales docentes. Programa de Prevención de la Violencia de Género de la Direcció General de l'Institut Valencià de les Dones i per la Igualtat de Gènere. Recuperado de: <http://www.sinmaltrato.gva.es/documents/454751/162623125/MATERIALES+DOCENTES++FICHAS+TRABAJO.pdf/67d83ed4-d4fd-41c6-8331-911e69a83073>

- Cantera, I., Estébanez, I., y Vázquez, N. (2009). Violencia contra las mujeres jóvenes, la violencia psicológica en las relaciones de noviazgo. Bilbao: BBK, EMAKUNDE, EUSKO JAURLARITZA/GOBIERNO.
- Consejería de Presidencia. Dirección General de Prevención de Violencia de Género, Juventud, Protección Jurídica y Reforma de Menores. (2013). Unidad Didáctica sobre Prevención de la Violencia de Género en Jóvenes y Adolescentes. Recuperado de: http://www.educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/306_u-d-violencia-de-gxnero-secundaria-pdf.pdf
- Díaz-Aguado, M.J. (2003). Adolescencia, sexismo y violencia de género. *Papeles del Psicólogo*. 23(084), 35-44.
- Díaz-Aguado, M.J. (2005). La violencia de los adolescentes como reflejo de la sociedad Adulta. Ponencia presentada al Congreso "Ser Adolescente Hoy". FAD y MTAS. Recuperado de: http://www.fad.es/sites/default/files/CSAH_P.pdf
- Echeburúa, E., y Corral, P. (2006). Secuelas emocionales en víctimas de abuso sexual en la infancia. *Cuad Med Forense*. 12 (43-44), 75-82. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/cmfn43-44/06.pdf>
- Eddy, L.S. (2014). La identidad del adolescente. Cómo se construye. *ADOLESCERE. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 2(2), 14-18.
- Gago, T. (2014). *Análisis y validación de la escala: Percepción de la violencia psicológica en la pareja* (Trabajo de Fin de Máster). Universidad de León, León, España.
- García-Vega, E., Menéndez, E., Fernández, P., Cuesta, M., (2012). Sexualidad, Anticoncepción y Conducta Sexual de Riesgo en Adolescentes. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 79-87
- Garzón, M. (2011). Modelo de la escalada de violencia en el contexto conyugal. Recuperado de: <http://manzanadiscordia.univalle.edu.co/volumenes/articulos/A1N2/art3.pdf>
- Gorrotxategi, M. y de Haro, I.M. (1999). *Materiales Didácticos para la Prevención de la Violencia de Género. Educación Secundaria*. Málaga: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.

- Hernando, A. (2007). La prevención de violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*. 25(3), 225-340.
- Instituto aragonés de la mujer e instituto aragonés de la juventud. (2013). Proyecto Jóvenes + igualdad. Prevenir la violencia de género entre parejas jóvenes. Recuperado de: <http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragonesMujer/StaticFiles/PROYECTO%20JOVENES+IGUALDAD.%20.2013.pdf>
- Mateos, A. (2013). Programa Gener@-T. Programa socioeducativo para la prevención de la violencia de género en parejas adolescentes. Madrid: Pirámide, S.A
- Méndez de Miguel, P. (2009). Factores psicológicos de la adolescencia. *Anales de Pediatría Continuada*. 7(4), 239-242.
- Muñoz, M.J., González, P., Fernández, L., Sebastián, J., Peña, M.E. y Perol, O. (2010). Validación de un Programa de Prevención de la violencia en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes. Madrid: Instituto de la Mujer. Recuperado de: <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/serieEstudios/docs/validacProgrPrevenViolen.pdf>
- Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad. (2015). Principales resultados. Macroencuesta de la violencia contra la mujer. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Nogueiras, B. (2005). Factores de vulnerabilidad en la violencia contra las mujeres. En Instituto de la Mujer (Ed.): La atención sociosanitaria ante la violencia contra las mujeres (pp. 17-24), Madrid: Instituto de la Mujer.
- Lillo, J.L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005&lng=es&tlng=es.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013). Informe de la OMS destaca que la violencia contra la mujer es “un problema de salud global de proporciones epidémicas”. Recuperado de: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/violence_against_women_20130620/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013). Violencia sexual. Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Recuperado de:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/98821/1/WHO_RHR_12.37_spa.pdf?ua=1

Papalia, D.E., Duskin Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill.

Ramos, E., Cuadrado, I. y Recio, P. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes. *Psicothema*. 19(3), 522-528.

Rojas, L. (1995). *Las semillas de la violencia*. Madrid: Espasa-Calpe. Pág. 11.

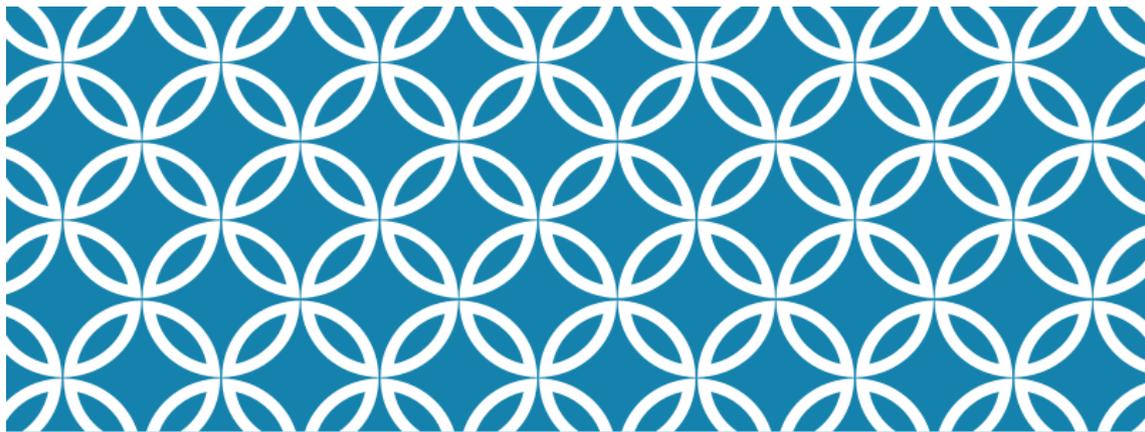
Walker, E. A. (2009). *El síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Yugueros, A. J. (2014). La violencia contra las mujeres: conceptos y causas. *BARATARIA. Revista Castellano-Manchega de Ciencias sociales*, (18) 147-159. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322132553010>

6. ANEXOS

ANEXO A



**PROMOCIÓN DE RELACIONES DE
PAREJA SANAS**

Miriam Díaz Ortega

OBJETIVO GENERAL

PROMOVER RELACIONES DE PAREJA
SANAS EN ADOLESCENTES

SESIONES

Sesión 1. ¡Comenzamos!. Presentación del programa

Sesión 2. Asertividad. ¿Cómo nos comunicamos?

Sesión 3. Estereotipos de género. Prototipos de pareja en los adolescentes

Sesión 4. Relación tóxica y sana

Sesión 5. Falsos mitos del amor romántico y machismo en la sociedad

Sesión 6. Tipos de violencia de género. ¿Cómo se detecta?

Sesión 7. ¡Nos despedimos!. Evaluación del programa

SESIÓN 1. ¡COMENZAMOS!

OBJETIVO: Proporcionar información sobre el programa y realizar la evaluación inicial.

Contenidos:

1. Presentación de los profesionales
2. Presentación del programa
3. Presentación de los alumnos
4. Realización de una actividad para conocernos
5. Administración de los cuestionarios de evaluación inicial (Cuestionario del programa, DSA y Percepción de la violencia psicológica en la pareja)
6. Despedida

ACTIVIDAD

¿Quiénes somos?

Apuntar en media hoja de papel SIN el nombre lo siguiente:

- Algo que te caracterice
- Cosas que te gusten
- Cosas que NO te gusten
- Cantantes favoritos
- Aficiones
- Tienes pareja o no

Después los compañeros tendrán que adivinar a quién corresponde cada papel.

EVALUACIÓN

Aplicación de 3 cuestionarios:

- ¿Qué conocemos sobre la violencia de género?
- DSA
- Percepción de la violencia psicológica en la pareja



PRÓXIMA SESIÓN: ASERTIVIDAD. ¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?

Biblioteca
UNIVERSIDAD Miguel Hernández

GRACIAS

ANEXO B



PROMOCIÓN DE RELACIONES DE PAREJA SANAS

Miriam Díaz Ortega

SESIÓN 2. ASERTIVIDAD. ¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?

OBJETIVOS:

- Conocer la asertividad
- Saber aplicar las técnicas asertivas en diferentes situaciones
- Aplicar las técnicas asertivas en situaciones violentas

Contenidos:

1. Presentación de la sesión
2. Explicación conceptual de la asertividad
3. Role-playing
4. Despedida

PRESENTACIÓN

- ¿Cómo nos comunicamos?
- ¿Es efectiva nuestra manera de comunicar?
- ¿Sabemos en realidad enfrentarnos a una situación incómoda?
- ¿Cómo nos sentimos ante dicha situación?

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

La asertividad es una habilidad social que posibilita la expresión de los propios sentimientos, opiniones y pensamientos de modo adecuado, en el momento apropiado y respetando los derechos de los demás. (Llacuna, 2004).

TIPOS DE CONDUCTA

PASIVA

- No expresarse para evitar los conflictos

AGRESIVA

- Imponer las propias opiniones sin respetar a los demás

ASERTIVA

- Expresar las propias opiniones de forma respetuosa

TÉCNICAS PARA RESPONDER A CRÍTICAS

Banco de niebla

- No negar ni contraatacar

- Reconocer su parte de verdad
- Escuchar y contestar de forma objetiva

Interrogación negativa

- Conseguir más información sobre los sentimientos y opiniones del otro

- Intentar entender a la otra persona para solucionar el conflicto

TÉCNICAS PARA RECHAZAR UNA PETICIÓN

DECIR "NO"

-Directo, sin excusas ni complicaciones

-Se puede decir sin sentirse culpable

-Tiene que estar justificado

DISCO RAYADO

Repetir con las mismas palabras en distintas frases los motivos por los que no se quiere realizar la petición.

TÉCNICAS PARA EXPRESAR SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS O EMOCIONES

Aplazamiento asertivo

Posponer la conversación si se está produciendo una discusión para estar más tranquilos y entenderos mejor.

Autorrevelación

Contar al otro cosas personales que te gustaría que supiera y que de otra forma no lo podría saber

TÉCNICA PARA LLEGAR A UN ACUERDO

Acuerdo visible: obtener una situación satisfactoria para ambas partes, ofreciendo una solución intermedia y un compromiso viable, escuchando y comprendiendo al otro.



DINÁMICA: ROLE-PLAYING

Cada pareja representa una situación que se encuentra escrita en un papel, entonces se le dice a cada participante qué rol asume cada uno.

Se utilizarán las técnicas comentadas anteriormente.



PRÓXIMA SESIÓN: ESTEREOTIPOS DE GÉNERO.
PROTOTIPOS DE PAREJA EN LOS ADOLESCENTES

¡Gracias!

ANEXO C



PROMOCIÓN DE RELACIONES DE PAREJA SANAS

Miriam Díaz Ortega

SESIÓN 3. ESTEREOTIPOS DE GÉNERO. PROTOTIPOS DE PAREJA EN LOS ADOLESCENTES

OBJETIVOS:

- Conocer los prototipos de pareja en adolescentes
- Mostrar los estereotipos marcados en la sociedad

Contenidos:

1. Presentación de la sesión
2. Actividad "dibuja a tu pareja ideal"
3. Puesta en común y debate
4. Ejemplos en la sociedad actual
5. Despedida

PRESENTACIÓN

- ¿Cómo creéis que tiene que ser vuestra pareja ideal?
- ¿Qué requisitos tiene que cumplir?
- ¿Cómo queréis que sea?

ACTIVIDAD: DIBUJA A TU PAREJA IDEAL

- 2 grupos: a quienes les gustan las mujeres y a quienes les gusten los hombres.
- Entre todos, llegar a un acuerdo para dibujar a vuestra pareja ideal.
- Anotando 5 cualidades físicas y 5 de personalidad.

PUESTA EN COMÚN Y DEBATE

- ¿Por qué habéis elegido estas cualidades?
- ¿Creéis que es lo necesario para tener una relación feliz?
- ¿Qué podríais cambiar o añadir?
- ¿Son imprescindibles dichas cualidades?



ALGUNOS EJEMPLOS...

- ¿Qué os inspiran estas películas?
- ¿Qué modelos os transmiten?
- ¿Os gustaría vivir una historia de amor así?



PRÓXIMA SESIÓN: RELACIÓN TÓXICA Y SANA

Biblioteca
UNIVERSITAT Miguel Hernández

MUCHAS
Gracias!

ANEXO D



**PROMOCIÓN DE RELACIONES DE
PAREJA SANAS**

Miriam Díaz Ortega

SESIÓN 4. RELACIÓN TÓXICA Y SANA

OBJETIVOS:

- Conocer las conductas de una relación sana frente a una tóxica
- Promover las relaciones sanas entre los adolescentes

Contenidos:

1. Presentación de la sesión
2. Actividad "crea tus límites"
3. Puesta en común y debate
4. Visionado del vídeo "Jorge y Lara"
5. Diferencias entre relación tóxica y sana
6. Ejemplos en la sociedad actual
7. Despedida

PRESENTACIÓN

-¿Cómo podríais definir una relación perfecta?

-¿Qué ejemplo podríais poner?



ACTIVIDAD: CREA TU LÍNEA ROJA

Cada uno, escribirá en medio folio las 3 cosas que no perdonarían que su pareja les hiciera SIN poner su nombre.

Después chicos y chicas pondrán dentro de cajas diferentes sus aportaciones.

Entonces, se escribirán en columnas separadas aquello que los distintos sexos no perdonarían a sus parejas.



PUESTA EN COMÚN Y DEBATE

-¿Por qué no perdonarías estas cosas?

-¿Creéis que vuestra línea roja puede estar más abajo?

-¿Hay cosas menos "graves" que os molestan? ¿Lo dejaríais pasar? ¿Por qué?



VIDEO: JORGE Y LARA

¿Qué os transmite este video?

¿Creéis que lo que hacen los jóvenes es normal en una relación sana?

¿Vosotros lo haríais? ¿Cambiaríais por vuestra pareja?



https://www.youtube.com/watch?v=7LEYvZxd_uQ

DIFERENCIAS

| RELACIÓN SANA | RELACIÓN TÓXICA |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Comprende y apoya tus decisiones | Desaprueba y discute tus decisiones |
| Te deja salir con tus amigos sin enfadarse | Se enfada cuando quieres salir con tus amigos |
| Le gusta tu forma de vestir y no la critica | Te dice lo que te tienes que poner o se enfada si vistes de cierta forma |
| No necesitas explicarle dónde estás en cada momento | Se enfada si no sabe dónde estás |
| Te da tu espacio cuando lo necesitas | Continuamente estáis juntos por que sino se enfada |
| No te pide la contraseña de tus redes sociales | Te pide las contraseñas de las redes sociales porque "te quiere" |
| Acepta tu decisión cuando no te apetece hacer planes | Te amenaza con dejarte si no haces lo que quiere |
| Te respeta cuando no quieres mantener relaciones sexuales | Tenéis que mantener relaciones sexuales aunque tú no quieras porque sino se enfada |

BAJA TU LÍNEA ROJA

Debemos conocernos y aprender a reconocer nuestros límites, aquello que podemos aguantar en una relación sin dejar de ser nosotros mismos, de esta manera tendremos una relación sana y feliz. Al respetarnos, podremos hacer lo mismo con los demás.



PRÓXIMA SESIÓN: FALSOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO Y MACHISMO EN LA SOCIEDAD



ANEXO E



SESIÓN 5: FALSOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO Y MACHISMO EN LA SOCIEDAD.

OBJETIVOS:

1. Ayudar a que los adolescentes conozcan los falsos mitos del amor romántico.
2. Identificar las conductas que son de control y no amor en una relación.
3. Mostrar cómo en la sociedad hay machismo encubierto

Contenidos:

1. Presentación de la sesión
2. Exposición de falsos mitos
3. Machismo en la sociedad
4. Debate y reflexión
5. Despedida

PRESENTACIÓN

¿Cómo es el amor perfecto para vosotros?

¿Qué cosas tiene que hacer tu pareja para que demuestre su amor?

¿Qué valoráis más en vuestra pareja?

CINE



MÚSICA



UNIVERSITAS Miguel Hernández

INTERNET



FALSOS MITOS

EN EL AMOR TODO VALE

EL AMOR TODO LO PUEDE

El amor de verdad:

- Te comprende
- Te apoya
- Te hace reír
- No se enfada por tonterías
- Si algo no funciona, no se fuerzan las cosas

EL AMOR
VERDADERO
DUELE

QUIEN BIEN TE
QUIERE, TE HARÁ
LLORAR

MACHISMO EN LA PUBLICIDAD



MACHISMO EN LA PUBLICIDAD



MACHISMO EN LA SOCIEDAD



DEBATE Y REFLEXIÓN

¿Qué pensáis sobre todo esto?

¿Creéis que son correctos los mitos que están constantemente presentes en la sociedad? ¿Por qué?

¿Estáis dispuestos a tener una relación así?

¿Creéis que las personas que sufren por amor les vale la pena?

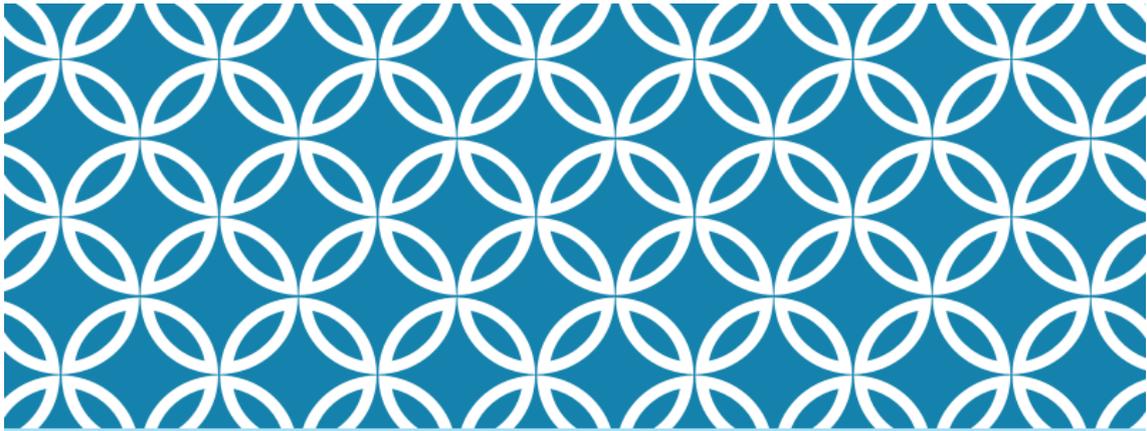


PRÓXIMA SESIÓN: TIPOS DE VIOLENCIA

GRACIAS



ANEXO F



PROMOCIÓN DE RELACIONES DE PAREJA SANAS

Miriam Díaz Ortega

SESIÓN 6. TIPOS DE VIOLENCIA

OBJETIVOS:

- Conocer los distintos tipos de violencia
- Detectar los tipos de violencia en sus primeras fases
- Aumentar los conocimientos sobre la violencia que se ejerce de forma sutil

Contenidos:

1. Presentación de la sesión
2. Explicación de los tipos de violencia
3. Ejemplos de control, humillaciones y amenazas
4. Debate y reflexión
5. Despedida

PRESENTACIÓN

¿Cuántos tipos de violencia conocéis?

¿Cuál creéis que es la más frecuente?

¿Porqué creéis que suceden?

TIPOS DE VIOLENCIA

PSICOLÓGICA

- "Eres tonta, no haces nada bien"
- "No sé por qué te soporto, soy el único hombre que te aguantaría"

SEXUAL

- "Eres mi novia, tienes que acostarte conmigo"
- "Si no te acuestas conmigo, me tendré que ir con otra"

FÍSICA

- "Me has hecho perder los nervio, y he tenido que hacerlo"
- "Me sacas de quicio, mira lo que me haces hacer"

TIPOS DE VIOLENCIA

ECONÓMICA

- “¿Dónde están los 10€ que tenías?”
- “¿Qué te ha costado la compra? ¿Y el resto?”

SOCIAL

- “¿Por qué quedas con esas amigas? No hacen más que reírse de ti”
- “No me gusta que siempre estés con tus amigos, yo te necesito más”

CONTROL

- Quiere saber constantemente lo que haces, con quién vas, a dónde vas...
- Tienes que justificar excesivamente todo lo que haces
- Tienes que contestar al móvil rápidamente para que no se enfade
- Cambias tu forma de vestir
- Dejas de ir con tus amigos con frecuencia
- Cambias tus aficiones centrándote en las de tu pareja
- Cambias tu comportamiento cuando él está delante
- Te dice que si le quisieras no harías X cosas

DESPRECIOS Y HUMILLACIONES

- Te dice siempre lo torpe y tonta que eres
- Se burla de tus sentimientos
- Te culpa de sus fracasos
- Te llama con apodos despectivos
- Dice cosas íntimas tuyas

AMENAZAS

- Rompes y vuelves la relación
- Amenaza contar detalles íntimos si le dejas
- Te rompe objetos que aprecias para hacerte daño durante las discusiones
- Te amenaza con suicidarse si le dejas
- Lleva armas con él para amenazarte

DEBATE Y REFLEXIÓN

¿Qué os ha parecido?

¿Habíais considerado anteriormente que estas conductas podrían derivar a sufrir violencia de género?

¿Creéis que os ha ayudado a poder detectar la violencia de género? ¿Por qué?



PRÓXIMA SESIÓN: ¡NOS DESPEDIMOS!

Biblioteca
UNIVERSIDAD Miguel Hernández
Muchas
GRACIAS



SESIÓN 7: ¡NOS DESPEDIMOS!

OBJETIVO:

- Evaluar los cambios producidos en los adolescentes por los conocimientos impartidos durante el programa.

Contenidos:

1. Presentación de la sesión
2. Evaluación final del programa
3. Despedida

PRESENTACIÓN

¿Os ha gustado el programa?

¿Os habéis divertido durante las sesiones?

¿Habéis aprendido?

¿Creéis que el programa os ha ayudado a ser más conscientes sobre la violencia de género? ¿Por qué?

EVALUACIÓN

Aplicación de 3 cuestionarios:

- ¿Qué conocemos sobre la violencia de género?
- DSA
- Percepción de la violencia psicológica en la pareja



¡¡HASTA PRONTO!!



ENTREVISTA

La violencia de género en los adolescentes

1. ¿Consideras que trabajar con los adolescentes, puede evitar que en un futuro sufran violencia de género? ¿Por qué?
2. ¿Cuáles son los factores que influyen en la violencia de género en adolescentes?
3. ¿Cuáles crees que son los estereotipos de pareja que tienen los adolescentes en la actualidad?
4. ¿Qué características crees que tienen las adolescentes que pueden ser víctimas de violencia de género?
5. ¿Cómo crees que se puede prevenir la violencia de género en los adolescentes?
6. ¿Qué habilidades se deben enseñar para prevenir la violencia de género en los adolescentes?
7. ¿Qué tipo de violencia es la que más incidencia tiene entre los adolescentes? ¿Por qué?
8. ¿Han aumentado los casos de violencia de género en adolescentes? ¿A qué crees que es debido?
9. ¿Quién consideras que tienen más posibilidades de darse cuenta de que se encuentra en una situación de violencia?, ¿las adolescentes o las mujeres adultas? ¿Por qué?
10. ¿Qué secuelas tienen las adolescentes después de haber sido maltratadas?
11. ¿A cuántas adolescentes has tratado? ¿Qué has trabajado con ellas para ayudarlas?

ANEXO I

¿QUÉ SABEMOS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

1. ¿Qué consideras que tiene que suceder en una pareja para denominar que la mujer sufre violencia de género?
2. ¿Cuáles son los límites que nunca hay que dejar pasar a tu pareja?
3. ¿Qué te controle es significado de que te quiere? ¿Por qué?
4. Si tuvieras pareja o si la tienes: Si hay un momento en el cual no te apetece hacer planes con él y se enfada, ¿qué harías?
5. ¿Crees que tendrías que cambiar algunas cosas por tu pareja? ¿Por qué?
6. ¿Es normal dejar de ver a tus amigos de siempre si a tu pareja no le gusta que les veas? ¿Por qué?
7. ¿Cómo le dirías a tu pareja que no te apetece mantener relaciones sexuales?
8. Si tu pareja te dijera que si lo quieres tienes que mantener relaciones sexuales con él y tu no quieres, ¿Qué harías?
9. ¿Qué relación amorosa te gustaría tener? Pon un ejemplo con personajes de cine, televisivos, de programas, etc. Explica por qué.
10. Define a tu chico o chica ideal, tanto física como psicológicamente.

