



GRADO EN PSICOLOGÍA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Curso: 2023/2024

Convocatoria: Junio

Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención

Título del trabajo:



CONEC+ADOS: "Programa de promoción de relaciones interpersonales saludables en adolescentes."

Autora: González Sánchez, Alba

Tutora académica: Mateu Martínez, Ornela.

Solicitud COIR: 240530035937

Elche, a 30 de Mayo de 2024.

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. MÉTODO.....	10
2.1 DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	10
2.2 PARTICIPANTES.....	10
2.3 TEMPORALIZACIÓN.....	11
2.4 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES.....	12
2.5 EVALUACIÓN.....	23
3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	26
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	29
5. ANEXOS.....	34
Anexo 0. Solicitud COIR.....	34
Anexo 1. Circular de los padres exponiendo la idea del programa.....	34
Anexo 2. Vídeo empatía. Sesión 1.....	35
Anexo 3. Ejemplos de situaciones de empatía con opciones de respuesta. Sesión 1....	35
Anexo 4. Situación de empatía a debatir con los compañeros. Sesión 1.....	36
Anexo 5. Vídeo sobre los estilos comunicativos. Sesión 2.....	36
Anexo 6. Explicación de diversas técnicas asertivas. Sesión 2.....	36
Anexo 7. Vídeo estilos parentales. Sesión 3.....	37
Anexo 8. Explicación estilos parentales. Sesión 3.....	37
Anexo 9. Herramientas para aplicar un estilo más democrático. Sesión 3.....	38
Anexo 10. Situaciones para hacer role - playing. Sesión 3.....	38
Anexo 11. Explicación de los tipos de apegos. Sesión 4.....	38
Anexo 12. Herramientas para confrontar los apegos inseguros. Sesión 4.....	39
Anexo 13. Situaciones de ejemplo de los 4 apegos. Sesión 4.....	39
Anexo 14. Vídeo sobre el Apego Seguro. Sesión 5.....	40
Anexo 15. Pautas para mostrarse más afectuosos con los/as hijos/as. Sesión 5.....	40
Anexo 16. Mentimeter. Sesión 6.....	40
Anexo 17. Vídeos sobre grooming, ciberacoso y sexting. Sesión 6.....	40
Anexo 18. Pasos a seguir para confrontar situaciones de grooming, ciberacoso o	

sexting. Sesión 6.....	41
Anexo 19. Señales de que un menor puede estar sufriendo ciberacoso / grooming. Sesión 7.....	41
Anexo 20. Pautas para solventar una situación de ciberacoso / sexting / grooming. Sesión 7.....	41
Anexo 21. Lámina "Ensalada del Amor". Sesión 8.....	42
Anexo 22. Frases para el juego de las cartulinas. Sesión 8.....	42
Anexo 23. Mitos del amor romántico. Sesión 8.....	42
Anexo 24. Situaciones con mitos del amor romántico.....	43
Anexo 25. Definición de autoestima, autoconcepto y autoconocimiento. Sesión 9.....	44
Anexo 26. ¿Qué es el autocuidado?. Sesión 9.....	44
Anexo 27. Pautas para fomentar el autocuidado. Sesión 9.....	44
Anexo 28. Cortometraje sobre cómo influye la autoestima en la forma de mantener relaciones. Sesión 9.....	44
Anexo 29. Ejemplos de mensajes desafortunados y cómo afectan a la autoestima del menor. Sesión 10.....	45
Anexo 30. Situaciones role - playing. Sesión 10.....	45
Anexo 31. Pautas para fomentar la autoestima de los adolescentes. Sesión 10.....	46
Anexo 32. Registro de asistencia.....	46
Anexo 33. Formulario de satisfacción.....	47

RESUMEN

La etapa de la adolescencia conlleva cambios de distintos tipos, ya sean físicos, psicológicos o sociales. Estos cambios pueden dar lugar a conductas desadaptativas que pueden hacer que las relaciones interpersonales en esta etapa se vean afectadas negativamente, y puedan llegar a ser no saludables. Asimismo, estas relaciones no saludables están asociadas con problemas de baja autoestima, baja empatía, un estilo comunicativo no asertivo, apego inseguro, un uso inadecuado de las redes sociales, una concepción inadecuada del amor romántico y un estilo educativo no democrático entre otras variables. El programa "CONEC+ADOS", trabaja las variables nombradas a lo largo de 10 sesiones, en las que participan tanto los padres y madres como los adolescentes de entre 12 y 13 años (1º y 2º de educación secundaria) a los que va dirigida dicha intervención. Con la finalidad de evaluar la eficacia de la intervención, se propone una evaluación de todas las variables antes de poner en práctica el programa, justo después y a los seis meses de haber finalizado la intervención. Finalmente, se expondrá la relevancia de este trabajo, se plantearán las limitaciones y las líneas futuras para su implementación.

Palabras clave: relaciones saludables, adolescentes, promoción, conductas desadaptativas.

ABSTRACT

The stage of adolescence involves changes of various types, whether physical, psychological, or social. These changes can lead to maladaptive behaviors that may negatively affect interpersonal relationships during this stage, potentially becoming unhealthy. Furthermore, these unhealthy relationships are associated with issues such as low self-esteem, low empathy, a non-assertive communication style, insecure attachment, improper use of social networks, an inadequate conception of romantic love, and a non-democratic educational style, among other variables. The "CONEC+ADOS" program addresses these variables over the course of 10 sessions, involving both parents and adolescents aged 12 to 13 years (1st and 2nd year of secondary education) who are the target of this intervention. To evaluate the effectiveness of the intervention, an assessment of all variables is proposed before the program is implemented, immediately after, and six months after the intervention has ended. Finally, the relevance of this work will be presented, along with its limitations and future lines for implementation.

Key words: healthy relationships, teenagers, promotion, maladaptive behaviors.

1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia se entiende como la etapa comprendida entre los 10 y los 19 años - aunque no en todas las personas se manifiesta en la misma edad - que marca la transición de la infancia a la adultez. Esta parte del ciclo vital está marcada por cambios físicos, psicosociales e intelectuales. La adolescencia se puede dividir en adolescencia temprana, la cual comprende desde los 10 hasta los 14 años, y la adolescencia tardía, que comprende desde los 15 hasta los 19 (Borrás, 2014). En este periodo, se ve de manera clara el importante papel que juegan tanto la sociedad, como la familia, además de la relación que se tiene con los iguales. Las relaciones interpersonales comienzan a cobrar más relevancia al inicio de la adolescencia y se empiezan a crear los primeros vínculos afectivos amorosos.

En la última década, la edad media de inicio de relaciones amorosas, ha disminuido hasta encontrarse en la adolescencia temprana en un 50% de los casos y en un 48% en la adolescencia tardía (a partir de los 14 años) (González & Molina, 2018). Las relaciones interpersonales en esta etapa han ido variando y evolucionando, a la par que la sociedad, por ello, se deben comprender como una realidad extemporánea. El desarrollo del adolescente en el área psicosocial es un tema de suma importancia que marca un antes y un después en la personalidad del joven. Como aspectos relevantes en este ámbito, destacan la búsqueda y la consolidación de identidad de forma transversal en su vida, conseguir una autonomía psicológica y desarrollar competencias emocionales y sociales entre otras muchas cosas (Gaete, 2015).

Esta etapa también se ve marcada por las conductas de riesgo asociadas a estas edades, que están estrechamente relacionadas con los conflictos típicos de la adolescencia (Seoane, 2015) como la crisis de identidad o el desarrollo de su propia autonomía entre otros. El dotar al adolescente con herramientas necesarias para un desarrollo social adecuado en esta etapa, es esencial para prevenir factores de riesgo como la violencia de género (Nohales, 2020), además de la baja autoestima - la cual se ve relacionada con el concepto que se tiene del amor (Bisquert-Bover, et al. 2019) -, el acoso escolar, el cual ha demostrado ser una de las principales causas de absentismo escolar en alumnos de primer y segundo curso de secundaria (Llanas et al., 2016), o las rupturas de relaciones de manera brusca y precoz, las cuales fomentan en los adolescentes unos sentimientos profundos de tristeza, ansiedad y culpa, además de comenzar a realizar conductas de evitación por la carencia de gestión emocional (Majao, 2022).

Este tipo de conductas pueden llevar al adolescente a tener cogniciones y desarrollar comportamientos no saludables dentro de una relación interpersonal. Las *relaciones socio - afectivas* no son saludables en el momento en el que dicha relación genera malestar, ya sea físico, social o psicológico, a, al menos una de las partes implicadas en ella. Ejemplos de relaciones socio - afectivas no saludables son: el abuso de poder, la manipulación por parte de uno de los implicados en la propia relación, control excesivo etc. Además, este tipo de conexiones interpersonales pueden llegar a tener consecuencias negativas como la violencia de género o el acoso escolar.

Para entender todo lo expuesto con anterioridad, es necesario comprender cómo los adolescentes se relacionan . El estilo de relación del adolescente se encuentra asociado al **estilo comunicativo** que utiliza, el cual a su vez está influido por el estilo educativo percibido y la relación que tiene con sus progenitores. Investigaciones como la de *Comino Velázquez y Raya Trenas (2014)* han demostrado que el **estilo educativo** se encuentra estrechamente vinculado con el desarrollo social del adolescente. Ciertos factores como el control, la coerción o la indiferencia por parte de la figura de referencia, repercuten de manera significativamente negativa en las habilidades sociales que más tarde desarrollará el adolescente. Se ha demostrado que ciertos estilos parentales, como el autoritario, llevan a que el adolescente desarrolle conductas de tipo agresivo, lo cual influye negativamente en las interacciones con sus iguales (García, et al., 2014).

Además del estilo educativo, es necesario considerar el tipo de **apego** vivido, ya que el vínculo afectivo que se crea con el progenitor o figura de referencia principal en la primera infancia, es un aspecto que influye en cómo se va a desarrollar la persona en un futuro. Estudios han confirmado el nexo directo entre el tipo de apego - seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado - y el tipo de evolución en la personalidad del infante, viendo repercusión en el área social de éste (Stefan, 2020).

A esto se ve ligado el uso de las **tecnologías de la información y la comunicación** y el cómo influyen estas en el adolescente. Estudios avalan que, tanto la interacción oral - es decir el estilo comunicativo - como la interacción mediante las redes sociales, tienen una influencia muy parecida en estas edades (Martí, 2021). En relación a estas dos variables, también se ve vinculada la **empatía**, la cual es un término complejo y extenso que se puede aplicar a cualquier relación interpersonal (Arenas & Jaramillo, 2017). Entendiendo la empatía como el hecho de contactar con el mundo interno de la otra persona, sus emociones, opiniones y pensamientos (Figuroa & Funes, 2018), la comprensión emocional

es clave y tiene un papel importante en el desarrollo del adolescente, sobre todo en el ámbito psicosocial de éste (Mónaco et al., 2017).

Como se ha expuesto anteriormente, el adolescente experimenta desarrollos grandes y complejos en muchas áreas vitales y de suma importancia para él, por ello, se interpreta esta edad como una etapa de vulnerabilidad e influencia de todo su entorno. Para explicar qué es el **concepto de amor**, se parte de los mitos del amor romántico, que actúan como un guión que orienta las cogniciones, emociones y conductas en las relaciones de pareja (Bonilla-Algovia et al., 2021). Estos mitos son creencias inflexibles las cuales son expresadas de manera absoluta que se fundamentan en la conceptualización del amor romántico monogámico que defiende la sociedad actual (Marroquí & Cervera, 2014).

Por esto, también se debería tener en cuenta el **concepto del amor romántico** que impone la sociedad. Es de carácter multidimensional, y a partir de éste se van fortaleciendo ciertas creencias en relación a una conexión amorosa. Las relaciones románticas, se ven sustentadas por ciertas representaciones culturales. Por lo que respecta a las creencias del amor romántico, se ha demostrado que al trabajar sobre las habilidades sociales con los adolescentes, el riesgo de sufrir violencia dentro de la pareja disminuye (Hernández et al., 2020), lo cual se debe tener en cuenta para fomentar relaciones saludables.

Siguiendo con los mitos del amor, también se ha observado una correlación inversa entre algunos de ellos y la **autoestima** (Bisquert-Bover et al., 2019). Esto significa que, al desmentir dichos mitos y concepciones, la autoestima del adolescente podría verse influida positivamente. Además, se ha identificado una relación positiva al hecho de trabajar la autoestima, con la mejora de las relaciones socio - afectivas saludables (Esquerre, 2017).

Teniendo en cuenta todos estos factores, las habilidades sociales y el promover un buen uso de estas, debe abordarse desde el enfoque de la promoción, en este caso, la promoción de relaciones sociales saludables en estas edades.

En varios estudios se ha visto conexión entre las relaciones socio - afectivas saludables y ciertos factores que las promueven como la comunicación digital, la cual ha demostrado que sus contenidos pueden influir en el bienestar emocional del adolescente y han probado ser una forma más para relacionarse entre ellos (Nieto, 2023). Aunque en estudios previos, se vió una relación inversa entre el buen uso de habilidades sociales, y el uso de las redes sociales, lo cual se debe tener en cuenta para trabajar dichas habilidades (Tonato & Valencia, 2020).

También se ha constatado conexión entre la promoción de estas habilidades en el núcleo familiar, y posibles herramientas emocionales que puede adquirir el adolescente si la familia se implica en ello (González & Jurado, 2022). Esto puede indicar que trabajar sobre dichas variables, se relaciona con la posible mejora de las relaciones que los jóvenes creen en la etapa de la adolescencia.

Esta evidencia se ve estrechamente conectada con el estilo comunicativo que se utiliza al tratar con otras personas, por ejemplo la asertividad, la cual reporta beneficios como el aumento cualitativo de habilidades sociales (García et al., 2019). Para fomentar una comunicación adecuada y saludable, se deben trabajar tanto la asertividad, como la escucha activa, la cual ha demostrado ser un habilidad comunicativa esencial para mejorar el trato entre personas (Segura-Viedma, 2016). Por ello, el estilo de relación está asociado al estilo comunicativo, influido por el tipo de relación que tiene el joven con sus progenitores.

En resumen, el periodo de la adolescencia llega acompañado de cambios tanto físicos como psicosociales que traen consigo un cambio de identidad, de sentido y de las expectativas que se tienen sobre los demás (Lacunza & Norma, 2016), por ello es imprescindible que estos cambios sean lo más llevaderos posibles y, para ello, la clave es proporcionar las herramientas adecuadas para fomentar relaciones saludables.

Se han encontrado algunos programas de intervención como "Diseño de un programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes". Este programa se centró en el estudio de las relaciones amorosas saludables en adolescentes. En esta intervención se tuvieron en cuenta ciertas variables como la concepción que tienen los jóvenes sobre el amor romántico o la educación impartida sobre las relaciones, sobre todo a las mujeres, la cual suele ser de tipo sexista y la asertividad (Díaz, 2017).

En base al desarrollo del presente programa, cabe destacar el estudio sobre "Prevención de la violencia entre iguales y la violencia de Pareja en adolescentes mediante el Programa darsi" el cual analiza variables relacionadas con la violencia de género en relaciones afectivas, como la falta de empatía, las dificultades para la resolución positiva de conflictos, o la carencia de habilidades de comunicación. El objetivo principal de esta intervención fue prevenir casos de violencia de género en dichas relaciones (Carrascosa et al., 2019).

En la línea de las relaciones afectivas, se han visto programas que promueven relaciones sexuales adecuadas, como por ejemplo "Un estudio preliminar de la eficacia de un programa de promoción de la salud sexual en adolescentes con padres divorciados", cuyo objetivo principal fue la implementación de conductas saludables en el ámbito sexual como el uso consistente del preservativo. También se pretendía concienciar del riesgo de las enfermedades de transmisión sexual (Morales et al., 2017).

La relevancia que cobran los valores durante la etapa adolescente es innegable, dado que ejercen una marcada influencia en la toma de decisiones, de manera que facilitan la anticipación de comportamientos venideros. Esto se estudió en el "Programa para la promoción de relaciones saludables en adolescentes: competencias sociales, valores y funcionamiento familiar". Las conclusiones de su implementación, fueron positivas, ya que varios ámbitos de la vida de los adolescentes que participaron se vieron mejorados (Morales, 2018).

Por otro lado, se dio un enfoque distinto en cuanto al uso de las TICs mediante el programa "Healthy Jeart: promoción de la salud en la adolescencia a través de dispositivos móviles", cuya iniciativa fue mejorar ciertos hábitos saludables - tanto físicos, como sociales y psicológicos - mediante el desarrollo de una aplicación para dispositivos móviles, orientada a niños y adolescentes (Palacios-Gálvez et al., 2020).

Estos últimos años, se han desarrollado programas cuyo objetivo es promover las relaciones románticas saludables, trabajando variables como la prevención de la violencia de género o las relaciones sexuales de riesgo. Aunque también se han hallado otros programas de intervención anteriores, siguen siendo escasos y resulta necesario adaptarlos a los adolescentes de este tiempo. Debido a que, la literatura científica muestra verdadera preocupación y hay carencias respecto a programas de promoción de relaciones socio - afectivas saludables actuales.

Aunque hay programas que justifican la relación existente entre ciertas variables, con la promoción y el mantenimiento de relaciones socio - afectivas saludables en adolescentes, no se ha encontrado ninguno en el que se haya estudiado la conexión entre todas estas al mismo tiempo, con dichas relaciones. Debido al déficit del número de programas encontrados con respecto al estudio de las variables asociadas a las relaciones socio - afectivas saludables, y en vista de la importancia que tiene tratar dicho tema en la edad elegida - 12 y 13 años - por la vulnerabilidad que se tiene con el entorno y, por supuesto, con los iguales, se destaca la relevancia de diseñar este programa de promoción.

2. MÉTODO

2.1 DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La intervención constará de 14 sesiones, una de ellas será una sesión informativa en la cual se le dará la opción a los alumnos de participar en el programa. En ella, se nombrarán los objetivos de cada sesión y el modo de evaluación tras haber realizado dichas sesiones. A los padres se les enviará una circular (Anexo 1) explicando en qué consiste dicha intervención y ofreciendo la opción de participar, tanto a ellos como a los menores. Otras 3 sesiones irán dirigidas a evaluar a los adolescentes, 6 a talleres con ellos, y las 4 sesiones restantes, tendrán como destinatarios a los padres o tutores legales de estos menores. La frecuencia de las sesiones será semanal. Los y las adolescentes ocuparán la hora de tutoría de 8 semanas para realizar dichos talleres, lo que significa que las sesiones tendrán la duración de una hora lectiva - 50 minutos - . Por lo que respecta al horario de los padres/madres y tutores, las sesiones serán impartidas al acabar el día lectivo y tendrán una duración de una hora.

La propuesta de los talleres para las sesiones, es de una metodología dinámica, con actividades más creativas y actividades en grupo. Con respecto a las sesiones dirigidas a los adultos, serán de tipo más teórico, aunque se realizarán actividades dinámicas y participativas. Para ambos tipos de participantes, se utilizará una presentación digital para cada sesión.

2.2 PARTICIPANTES

Los participantes de este programa serán estudiantes del colegio Salesianos Don Bosco de Alicante con edades comprendidas entre 12 y 13 años. Además, algunas sesiones de dicho programa serán dirigidas hacia los progenitores / tutores de estos adolescentes, con el fin de trabajar de manera más completa el objetivo principal de la intervención. Aunque principalmente el programa está diseñado para los alumnos de dicho centro educativo, se puede implementar en otros centros, tanto públicos como privados, siempre y cuando sus estudiantes cumplan con los criterios de inclusión especificados más adelante.

Para formar parte del programa, los alumnos/as deben contar con una autorización firmada por sus padres o tutores legales. Además, ellos mismos deben dar su consentimiento de manera oral en la sesión informativa del programa para poder participar.

Por último, como criterio de exclusión, aquellos estudiantes que tengan dificultades en la comprensión del idioma español no podrán participar en el programa.

2.3 TEMPORALIZACIÓN

Las sesiones propuestas para la realización del programa tendrán una duración de 50 minutos en el caso de los alumnos , y de 60 minutos en el caso de los padres - puesto que se hará a las 17:00 horas, a la salida del colegio - . Estas sesiones tendrán lugar a lo largo de abril y mayo, con el orden y las fechas propuestas en la siguiente tabla (Tabla 1), tanto para los padres como para los alumnos. Las 14 sesiones - 3 de ellas dedicadas a evaluación inicial y final - se repartirán a lo largo de las 8 semanas de dichos meses.

Tabla 1. Cronograma de la aplicación del programa "CONEC+ADOS".

Sesión	Participantes	Variables a trabajar	Semanas
0	Alumnos/as	Sesión informativa	1ª semana de marzo
1	Alumnos/as	<i>Empatía</i>	2ª semana de marzo
2	Alumnos/as	<i>Estilo comunicativo</i>	3ª semana de marzo
3	Padres/madres	<i>Estilos educativos</i>	3ª semana de marzo
4	Alumnos/as	<i>Apego: cómo afecta a la forma en la que nos relacionamos</i>	4ª semana de marzo
5	Padres/madres	<i>Apego: cómo afecta a la forma en la que nos relacionamos</i>	4ª semana de marzo
6	Alumnos/as	<i>Uso de las TICS</i>	1ª semana de abril
7	Padres/madres	<i>Uso de las TICS en los hijos/as</i>	1ª semana de abril
8	Alumnos/as	<i>Mitos del amor romántico</i>	2ª semana de abril
9	Alumnos/as	<i>Autoestima</i>	3ª semana de abril
10	Padres/madres	<i>Fomentar la autoestima</i>	3ª semana de abril

2.4 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

A continuación se describirán los contenidos de las sesiones propuestas en la intervención. Para explicar los talleres, se hará siguiendo el orden cronológico de estas. Se expondrán los objetivos de cada sesión, los participantes, el contenido, la duración y el material complementario propuesto para su realización en el futuro. Al final de cada sesión, se resolverán las dudas que hayan podido surgir y se registrará la asistencia. Para todas las sesiones, será necesario una presentación digital, un proyector o pantalla digital y el registro de asistencia. Todo esto está expuesto en la siguiente tabla (Tabla 2):

Tabla 2. Contenido de las sesiones del programa de intervención "CONEC+ADOS"

Sesión 1: "Así nos entendemos mejor"	
Participantes	Alumnos/as
Duración	50 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a los adolescentes a identificar, entender y validar sus propias emociones y las de sus iguales. • Proporcionar actividades y dinámicas que promuevan la reflexión sobre las experiencias y perspectivas de los demás.
Contenido	<p>[Dinámica 1] Para comenzar la primera sesión, se les preguntará directamente a los/as alumnos/as si saben lo que es la empatía, y si alguno o alguna es capaz de definir dicho concepto. Una vez los y las voluntarios/as que hayan decidido hablar hayan acabado la lluvia de ideas, se definirá la empatía como "el hecho de contactar con el mundo interno del otro, sus emociones, opiniones y pensamientos" (Figuroa & Funes, 2018). Se explicará que no es "sentir lo que siente la otra persona", sino simplemente entenderlo.</p> <p>[Dinámica 2] A continuación, se nombrarán las 6 emociones básicas, con la finalidad de explicar que todas ellas son adaptativas y válidas, y que se deben permitir experimentarlas y validarlas. Ligado a esto, se proyectará un vídeo (https://www.youtube.com/watch?v=sZ_5NreO18g) (Irene Salinas Pérez, 2016, 2m39s) que relaciona el concepto de empatía con la</p>

	<p>validación emocional (Anexo 2). Al terminar de ver el vídeo, se les preguntará por qué creen que "Tristeza" logra consolar a "Bing Bong", mientras que "Alegría", aún intentando animarle y distraerle, no lo consigue.</p> <p>[Dinámica 3] Más tarde, con el concepto aprendido y un ejemplo visto, se proyectarán distintas situaciones (Anexo 3), donde alguien les comentará algo importante para ellos y tendrán que empatizar con él/ella. Tendrán 3 opciones para responderle, y deberán elegir la más adecuada y empática.</p> <p>[Dinámica 4] Por último, se proyectará una última situación (Anexo 4) con la cual deberán empatizar, pero en este caso no habrá opciones para responder. Se harán grupos de 5 a 7 personas en unos 5 minutos, deberán pensar qué respuesta darían a dicha situación.</p>
--	---

Sesión 2: "Me respeto y te respeto"	
Participantes	Alumnos/as
Duración	50 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Dotar a los participantes de herramientas para identificar el estilo comunicativo predominante en diversas situaciones. • Reforzar las habilidades sociales asertivas adquiridas a lo largo de la sesión.
Contenido	<p>[Dinámica 1] Siguiendo en la línea de la sesión anterior, se les preguntará a los participantes si saben lo que es la asertividad y si son capaces de definir dicho concepto o poner algún ejemplo. A continuación, se recogerá la lluvia de ideas y se definirá como <i>la capacidad comunicativa de defender las propias ideas sin invalidar las del resto</i>.</p> <p>[Dinámica 2] Se presentarán las características de los tres estilos comunicativos - pasivo, agresivo y asertivo - y se realizará una actividad en la que se expondrá el siguiente vídeo (https://www.youtube.com/watch?v=ssbHDpLit-s) (Liliana Andrade, 2020, 2m51s) (Anexo 5) en el que los participantes deberán identificar el estilo comunicativo de los tres personajes que aparecen y justificar</p>

	<p>el por qué.</p> <p>[Dinámica 3] Más adelante, se expondrán y explicarán cuatro técnicas asertivas - técnica del sándwich, técnica del disco rayado, acuerdo asertivo y aplazamiento asertivo (Anexo 6) - y se pondrán ejemplos de cada una de ellas. Una vez se haya visto que los participantes han comprendido las técnicas, se pedirán dos voluntarios para hacer un role - playing, con la finalidad de poner en práctica lo aprendido. Esta dinámica se llevará a cabo en tres rondas, en las que un integrante deberá tener una conducta agresiva y el otro, mediante las técnicas enseñadas, deberá mostrarse asertivo/a.</p>
--	--

Sesión 3: "¿Qué le he enseñado?"	
Participantes	Padres/madres y tutores legales.
Duración	60 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y diferenciar los distintos tipos de estilos educativos , comprendiendo las características y consecuencias de cada uno en el desarrollo y comportamiento de los hijos. • Proporcionar herramientas prácticas y estrategias concretas para evaluar el propio estilo educativo y realizar ajustes que promuevan un enfoque más equilibrado y democrático, fomentando un ambiente familiar que favorezca el desarrollo emocional y social positivo de los hijos adolescentes.
Contenido	<p>[Dinámica 1] Para introducir el tema a tratar y concienciar de cómo los participantes actúan ante sus hijos/as, se proyectará el siguiente vídeo (https://www.youtube.com/watch?v=8kMidH38kBo) (Colegio Inglés Playa, 2014, 1m27s) (Anexo 7) el cuál explica que los comportamientos de los progenitores sirven de ejemplo para los hijos e hijas. Al finalizar el visionado, se pedirá a los participantes que hagan una breve reflexión en voz alta de lo visto.</p> <p>[Dinámica 2] A continuación, se explicarán los cuatro estilos parentales - democrático, autoritario, permisivo o negligente (Anexo 8) - las características de estos y las consecuencias que tienen en sus</p>

	<p>hijos/as. Se hará hincapié en que el estilo democrático es el estilo objetivo que deben intentar conseguir, para el mayor bienestar de ambas partes. Además se relacionará con una forma de mantener y crear relaciones interpersonales saludables de los adolescentes.</p> <p>[Dinámica 3] Se relacionará el estilo democrático con la asertividad, la afectividad, el entendimiento y la supervisión saludable. Tras ello, se abrirá un pequeño debate para reflexionar sobre la diferencia entre supervisión y control. Después, se proporcionarán diferentes herramientas con las que sean capaces de aplicar un estilo más democrático con sus hijos/as (Anexo 9).</p> <p>[Dinámica 4] Para finalizar, se realizará un pequeño role - playing con 3 situaciones (Anexo 10), con el objetivo de aplicar las técnicas vistas en la dinámica anterior.</p>
--	---

Sesión 4: "Desde siempre pero no para siempre"	
Participantes	Alumnos/as
Duración	50 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Mostrar los cuatro principales tipos de apego, con la finalidad de que los adolescentes se identifiquen con las características de uno de ellos y trabajen sus consecuencias. ● Brindar estrategias y modificar comportamientos desadaptativos - propios o de otras personas - asociados con estilos de apego inseguros, promoviendo el desarrollo de relaciones más saludables y una mayor resiliencia emocional.
Contenido	<p>[Dinámica 1] Se les preguntará abiertamente a los y las participantes si conocen el término "apego" y si son capaces de definirlo. Al terminar la lluvia de ideas, se definirá el concepto como "Cualquier comportamiento que hace que una persona pueda acercarse o alejarse de otra persona" (Dávila, 2015).</p> <p>[Dinámica 2] A continuación se explicarán los 4 tipos de apego - ansioso, seguro, evitativo y desorganizado -, sus características y sus consecuencias (Anexo 11) con la finalidad de que se sientan reflejados/as en alguno de ellos.</p>

	<p>[Dinámica 3] Se propondrán diferentes herramientas (Anexo 12) para confrontar los apegos inseguros, y también para mantener aquellas conductas típicas del apego seguro, para así mantener unas relaciones interpersonales más saludables.</p> <p>[Dinámica 4] Por último, se expondrán 4 ejemplos (Anexo 13) de situaciones en las que se vean reflejadas distintos tipos de apego. Los participantes deberán hacer 4 grupos y se repartirá un folio con 1 de las 4 situaciones a cada grupo. Tendrán 10 minutos para llegar a un acuerdo y plasmar en el folio cómo podrían ayudar a esa persona a confrontar su apego. Después se pondrá en común y se corregirán las respuestas.</p>
Material	- Folios con las situaciones de la Dinámica 4

Sesión 5: "La transmisión del amor"	
Participantes	Padres/madres y tutores legales.
Duración	60 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar los diferentes tipos de apego a los participantes, sus características y ejemplificar situaciones en las que se puede ver reflejada la conducta de cada tipo de apego. ● Brindar apoyo y proporcionar estrategias saludables con la finalidad de fomentar relaciones más amorosas entre los padres y los hijos.
Contenido	<p>Antes de comenzar, se les preguntará a los participantes si han tenido la posibilidad de aplicar lo visto en la sesión anterior. De ser así, comentaremos qué les ha parecido y cómo han sido los resultados. Además, se resolverán las posibles dudas que hayan surgido en la práctica.</p> <p>[Dinámica 1] Se explicará de manera simplificada la teoría del apego: cómo influye la manera en la que se educa a los hijos/as en cómo se relacionan con el entorno. A partir de aquí se hará hincapié en que el apego pasa de generación en generación, y se pedirá que recuerden cómo sus padres les criaron y si se ven reflejados en ellos a la hora de</p>

criar a sus hijos/as. Tras esta reflexión, si se llega a la conclusión de que el tipo de apego que ellos y ellas tuvieron es inseguro, se debe recalcar la idea de que se puede "romper el ciclo".

[Dinámica 2] A continuación se explicarán los 4 tipos de apego - seguro, ansioso, evitativo y desorganizado -, se explicarán sus características (Anexo 11). Se destacará el apego seguro como el idóneo y se proyectará el siguiente vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=eWGvrETG9MQ>) (Miguel Angel Rizaldos Lamoca, 2015, 52s) (Anexo 14) como ejemplo. Se comentará que ahora que sus hijos son adolescentes, el objetivo principal es que vean en sus padres y madres un lugar seguro donde se sientan cómodos para expresar sus emociones y opiniones.

[Dinámica 3] A partir de aquí se explicará que dependiendo del tipo de apego que se haya mantenido con la figura de referencia, el adolescente se desarrollará de una forma u otra con sus iguales. Esto se explicará con 4 ejemplos (Anexo 13). Recalcar la idea de que el objetivo no es tener un apego seguro, ya que es muy complicado cambiar el tipo de apego, si no simplemente tratar de validar el apego del adolescente e intentar ayudar a rectificar las conductas desadaptativas.

[Dinámica 4] Se les preguntará a los participantes abiertamente si se les ocurren algunas ideas para poder fomentar un apego más seguro en sus hijos e hijas. Cuando haya finalizado la lluvia de ideas, recalcar que la base principal del apego seguro es el afecto. Por último, se proyectarán algunos consejos (Anexo 15) para mostrarse más afectuosos con sus hijos y dar confianza.

Sesión 6: "El buen uso de las TICS"	
Participantes	Alumnos/as
Duración	50 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar los comportamientos desadaptativos o perjudiciales para terceros los adolescentes. ● Concienciar del buen uso de las redes sociales, dando las herramientas necesarias para modificar las conductas dolientes.
Contenido	<p>[Dinámica 1] Se preguntará abiertamente a los participantes qué redes sociales son las que más usan, para qué la utilizan y si han tenido algún problema alguna vez con alguien a través de redes sociales. Las respuestas a estas preguntas serán de manera anónima y las cuestiones se realizarán mediante un mentimeter (Anexo 16). Se comentarán sobre todo las respuestas de la última pregunta y se abrirá un pequeño debate guiado por la pregunta: "<i>¿Creeis que las redes sociales son peligrosas?</i>"</p> <p>[Dinámica 2] Se preguntará si han oído hablar de conceptos como el ciberacoso - una nueva forma de acoso o agresión de cualquier tipo mediante las redes sociales (Yormar et al., 2018), el grooming - proceso en el que se incita a un menor a tener un contacto sexual online, llegando en ocasiones a agresiones sexuales - (Juan et al., 2014) o el sexting - intercambio de mensajes y / o contenido erótico o sexual a través de redes sociales (Alonso-Ruido, et al., 2018) - y se proyectarán 3 vídeos (Pantallas amigas, 2014; 2013; 2017) (Anexo 17) que ejemplifican estos 3 conceptos. Cada vídeo se proyectará tras la explicación del concepto que aparezca en él (https://www.youtube.com/watchciberacosopantallasamigas / https://www.youtube.com/watch?groomingpantallasamigas / https://www.youtube.com/watch?sextingpantallasamigas)</p> <p>[Dinámica 3] Por último, se expondrán los pasos a seguir (Anexo 18) para protegerse de ese tipo de conductas y se concienciará a los participantes para que tampoco sean ellos/as quienes las realicen.</p>

Sesión 7: "¿Controlar o proteger?"	
Participantes	Padres/madres y tutores legales.
Duración	50 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar las distintas conductas de riesgo que pueden tener los adolescentes mediante redes sociales y cómo ser capaz de detectarlas si fuera el caso.
Contenido	<p>[Dinámica 1] En primer lugar, se abrirá un pequeño debate para saber qué opinan los participantes del uso de las redes sociales de sus hijos e hijas. Se les preguntará si ellos/as creen que las redes sociales son buenas o malas. Una vez haya finalizado el debate, se explicará que no son ni buenas ni malas, sino que lo malo es el uso que se le da a ellas. Se explicará también que es una nueva forma de relacionarse y que hay que adaptarse a ella.</p> <p>[Dinámica 2] Se les preguntará abiertamente si saben qué redes sociales utilizan sus hijos/as y con qué finalidad las utilizan. Esta pregunta iniciará una reflexión: se debe distinguir entre controlar y proteger. Como padres, a los adolescentes se les debe dar espacio y tiempo para el ocio, en este caso relacionarse mediante las redes sociales. Sin embargo, también es responsabilidad de los padres y madres el saber qué tipo de relaciones crean y mantienen. No se debe controlar, sino interesarse por las actividades que realizan. Cuanto mayor interés y apoyo se muestre, más confianza tendrá el vínculo paternofilial y se podrá tener un mayor alcance ante posibles situaciones de riesgo.</p> <p>[Dinámica 3] A continuación se definirán los conceptos de ciberacoso, grooming y sexting, y se explicarán que son conductas a las que se puede estar expuesto. También se comentará que los adolescentes y niños son más vulnerables pero no son los únicos que pueden ser víctimas de dichas situaciones.</p> <p>[Dinámica 4] Para finalizar, se proyectarán diferentes señales que puede dar el adolescente víctima de ciberacoso, grooming o sexting (Anexo 19) y pautas para poder solventar el problema (Anexo 20).</p>

Sesión 8: "No somos medias naranjas, sino naranjas enteras"	
Participantes	Alumnos/as
Duración	50 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar y ejemplificar los mitos del amor romántico, mediante ejemplos con los cuales los adolescentes se puedan sentir identificados. ● Identificar los mitos del amor más frecuentes y rumiantes, y aportar las herramientas necesarias para confrontarlos.
Contenido	<p>[Dinámica 1] Para comenzar la octava sesión, se les preguntará a los participantes qué creen que es el amor, si creen que el amor está asociado con alguna emoción en concreto y si saben lo que son los mitos del amor.</p> <p>[Dinámica 2] La primera actividad consistirá en que los y las adolescentes reúnan las 5 características básicas que creen que debe tener el amor. Para ello, se harán grupos de entre 5 y 7 personas las cuales deberán crear una "ensalada del amor". Para ello tendrán una lámina (Anexo 21) y deberán escribir los 5 ingredientes principales del constructo del amor que quieran crear. Tendrán 10 minutos para decidir cuáles son esos 5 ingredientes y, seguidamente se pondrá en común. También se abrirá un pequeño debate sobre cómo es realmente el amor.</p> <p>[Dinámica 3] Los adolescentes tendrán una cartulina roja y otra verde. Se leerán explicaciones de los mitos del amor adaptadas (Anexo 22) y deberán levantar la señal verde si están de acuerdo con la explicación, y la roja si no lo están. Al finalizar el juego, se explicará lo que son los mitos del amor (Anexo 23).</p> <p>[Dinámica 4] Para finalizar, se expondrán varias situaciones (Anexo 24) en las que se vean reflejadas distintos mitos del amor. Los y las participantes deberán detectar qué mito es.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Lámina con dibujo de ensalada, 1 por cada grupo. - Cartulinas rojas y verdes, 1 por cada participante.

Sesión 9: "Me acepto y me cuido"	
Participantes	Alumnos/as
Duración	50 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Explicar el concepto de autoestima y autocuidado, y cómo ambos influyen en la nuestra forma de relacionarnos como el resto. ● Aportar herramientas necesarias para fomentar el autocuidado personal de los adolescentes.
Contenido	<p>[Dinámica 1] Para comenzar, se explicarán los conceptos de <i>autoestima</i>, <i>autoconcepto</i> y <i>autoconocimiento</i> (Anexo 25). Se recalcará la idea de que tener la autoestima alta no es quererse a sí mismo o misma, sino aceptarse y respetarse como persona. A continuación, se explicará que la autoestima se ve afectada por la información que tiene el mismo individuo, y por la información que le manda su entorno.</p> <p>[Dinámica 2] Se introducirá el concepto de <i>autocuidado</i>. Se preguntará en voz alta si algún participante sabe qué es. Después de una lluvia de ideas, se definirá el concepto (Anexo 26) y se les proporcionará una serie de pautas (Anexo 27) sobre cómo practicar el autocuidado. Para finalizar esta dinámica, a cada participante se le proporcionará material de escribir, y deberán realizar un listado personal para su propio autocuidado.</p> <p>[Dinámica 3] Para finalizar la sesión, se relacionará el concepto de la <i>autoestima</i> con cómo afecta a las relaciones interpersonales mediante el siguiente vídeo (https://www.youtube.com/watch?v=Odhg3xYiJPU) (Red, Pero Salud Mental, 2022, 2m18s) (Anexo 28). Más tarde, se realizará una breve reflexión a partir del vídeo, recalcando que mantener relaciones interpersonales saludables condiciona a que el mundo interno de quién las mantiene esté sano también.</p>
Material	- Folios y material para escritura

Sesión 10: "Querer para ser queridos"	
Participantes	Padres/madres y tutores legales.
Duración	60 min
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Brindar herramientas y estrategias efectivas a los padres para apoyar y fortalecer la autoestima de sus hijos e hijas. ● Promover la comprensión de la importancia de la autoestima en el desarrollo integral de los adolescentes y cómo la figura de padre / madre / tutor puede contribuir positivamente a su construcción.
Contenido	<p>[Dinámica 1] En primer lugar, se explicará qué es la autoestima y que se compone tanto de la información que tiene el individuo como de la información que le da el entorno. Se explicará que los niños y adolescentes son como esponjas y absorben toda la información que le da su círculo.</p> <p>[Dinámica 2] Se proyectarán diversas situaciones del día a día con comentarios desafortunados por parte de los progenitores (Anexo 29). Se explicará que la constante crítica influye en la autoestima del adolescente. Se proporcionarán alternativas para diversas situaciones.</p> <p>[Dinámica 3] Como actividad, se realizará un role - playing de situaciones parecidas a las de la dinámica anterior (Anexo 30), en las que un voluntario debe aplicar lo aprendido a lo largo de la sesión y explicar cómo reaccionaría.</p> <p>[Dinámica 4] Para finalizar, se expondrán pautas (Anexo 31) para fomentar la autoestima de los adolescentes a partir de la afectividad y el respeto mutuo.</p>

2.5 EVALUACIÓN

Con la finalidad de evaluar que el programa propuesto ha sido efectivo, se proporcionarán diversos cuestionarios al alumnado que evaluarán las variables trabajadas en las sesiones. Para ello, se añadirán 3 sesiones más, en las que los participantes deberán cumplimentar los cuestionarios propuestos. Una de estas sesiones (tiempo 1) se hará antes de comenzar el programa, y la otra (tiempo 2) al acabar. Además, se valorará la posibilidad de volver a pasar las pruebas propuestas a los 6 meses de la realización del programa (tiempo 3). Teniendo en cuenta la batería de cuestionarios, se estima que la duración de su cumplimentación será de aproximadamente dos horas.

Asimismo, se añadirá un **registro de asistencia** en todas las sesiones propuestas, que registrará la participación de los destinatarios en cada uno de los talleres, para el posterior análisis de los resultados de las evaluaciones. Esto se hará mediante una hoja de firmas que se les proporcionará a los alumnos al acabar la sesión impartida. Deberán firmar en la casilla correspondiente al número de la sesión en la que han participado. Esto también se hará con los padres y tutores legales en las cuatro sesiones que les corresponden a ellos (Anexo 32).

La primera variable a evaluar será el **estilo comunicativo** que el menor utiliza para relacionarse con sus iguales. Para evaluar dicha variable, se utilizará el *Test de Asertividad de Rathus (RAS)*, 1973; 1987, que consta de 30 afirmaciones a evaluar de +3 puntos a -3 puntos, dependiendo del grado de acuerdo que se tenga con ellas. Cuando se hayan puntuado todos los ítems, se suman los puntos obtenidos. Los resultados que se pueden obtener en este cuestionario varían entre "definitivamente asertivo" y "definitivamente inasertivo". La consistencia interna medida mediante el coeficiente α varía entre .73 y .86 según estudios recientes (Olivares-Olivares et al., 2014).

Por lo que respecta al **estilo educativo**, se evaluará en los menores el estilo educativo percibido. Para ello, se utilizarán el instrumentos *EMBU - A*, 2009, una adaptación del cuestionario *EMBU* para adolescentes. Este instrumento consta de 64 ítems y evalúa cuatro escalas del estilo educativo: rechazo, afecto o calidez emocional, control y favoritismo hacia el progenitor/tutor. En cada escala, se obtiene un α de Cronbach diferente: en la escala de rechazo, este valor oscila entre .73 y .82; en la escala de calidez emocional se obtiene una puntuación de .89; y en la escala de control, varía entre .47 y .51 (Panelo et al., 2009).

Para medir las representaciones del **apego** del menor, se seleccionó el cuestionario *CaMir - R*, 2011. Esta escala evalúa 7 dimensiones: seguridad, preocupación familiar, interferencia de los padres, autoridad, permisividad parental, autosuficiencia y traumatismo infantil. Estas dimensiones tienen una media de fiabilidad igual a .67. Esta versión reducida del CaMir, está estructurada en escala tipo Likert y lengua castellana, además de un número acotado de ítems para que su realización sea menos extensa. La aplicación de este cuestionario se realiza de forma colectiva, con una duración media de 20 minutos. Teniendo en cuenta lo anterior, es un instrumento muy útil con elevadas propiedades psicométricas es bastante útil para investigar la percepción del apego en el adolescente (Balluerka et al., 2011).

También se pretende evaluar el **uso de las nuevas tecnologías** en los adolescentes. Para ello, se utilizará el cuestionario "*Uso de las Redes Sociales. Cuestionario para adolescentes.*", 2018, realizado por la Universidad de Murcia. Este test consta de un total de 21 apartados, de preguntas tanto abiertas como cerradas, que pretenden recoger información sobre el uso de las nuevas tecnologías en población juvenil. Este cuestionario también evalúa diversas variables sociodemográficas como el sexo, la edad y la nacionalidad. Tan sólo se evaluará el último apartado (nº21), relacionado con el uso adecuado de las redes sociales (García & Hernández, 2018).

Por lo que respecta a la variable de la **empatía**, se propone utilizar el cuestionario *TECA* (Test de Empatía Cognitiva y Afectiva), 2008. Mediante dicho test, se consigue evaluar una dimensión global de la empatía del sujeto, mediante 4 subescalas: Adopción de perspectivas, Comprensión emocional, Estrés empático y Alegría empática. Consta de 33 preguntas de tipo likert. La aplicación se realizará de manera colectiva - ya que se puede hacer tanto de manera grupal como individual - y el tiempo estimado para su realización son entre 5 y 10 minutos. (López-Pérez et al., 2008). En investigaciones para medir las propiedades psicométricas de dicho test, se obtuvo un α de Cronbach de .89 de fiabilidad para el test total (Ruiz, 2019).

En lo que concierne al **concepto del amor romántico** que tienen los adolescentes evaluados, se medirá mediante la *Escala de Mitos del Amor Romántico - SMRL*, 2020. Esta escala está compuesta por 11 ítems que pretenden evaluar la aceptación de los conocidos mitos del amor por parte de los jóvenes. Es una escala tipo likert con ítems directos, que presenta 5 alternativas de respuesta. Dichas alternativas son puntuadas del 1 al 5, siendo 1 "completamente en desacuerdo", y 5 "completamente de acuerdo". Estudios recientes con

población joven, han demostrado que dicha escala es fiable, con un α de Cronbach de .73 (Bonilla-Algovia & Rivas-Rivero, 2020).

Por último, se usará la *Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)*, 1965, para evaluar la **autoestima** de los participantes. Estudios muestran que dicho cuestionario presenta una alta consistencia interna, alta validez y una gran fiabilidad a lo largo del tiempo. Dicha escala es una de las más utilizadas a la hora de evaluar la autoestima. Está compuesta por 10 ítems, los cuales pretenden evaluar los sentimientos de aceptación y respeto propios. 5 de estos ítems están enunciados positivamente y los otros 5 negativamente, lo que significa que son ítems inversos - se deberán invertir las puntuaciones a la hora de corregir el cuestionario -. Esta escala, como las anteriores, también es tipo likert, donde los ítems se pueden puntuar del 1 al 4, siendo 1 "muy de acuerdo" y 4 "muy en desacuerdo" (Vázquez-Morejón et al., 2004). Su coeficiente α de Cronbach tiene una consistencia de .92 y una fiabilidad test-retest de .85 (Olivares-Olivares et al., 2014).

Finalmente, a modo de evaluar la **satisfacción** de los integrantes con el programa, se les proporcionará un google forms (Anexo 33), que consta de preguntas como la utilidad en su vida diaria de las herramientas adquiridas, la satisfacción general con el programa y apartados de sugerencias y mejoras.

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de este trabajo fue crear un programa capaz de promover las relaciones saludables de cualquier tipo entre adolescentes de 12 a 13 años. A partir de él, se desarrollaron las 10 sesiones expuestas en el apartado anterior, las cuales trabajan las variables iniciales del programa, tanto con los adolescentes como con los padres/madres o tutores legales. Asimismo, los objetivos específicos del trabajo fueron: fomentar el entendimiento y la comunicación asertiva entre los participantes; presentar un ideal del amor romántico basado en el respeto y la confianza; promover el autocuidado y la confianza en sí mismos/as, dotando a los adolescentes de herramientas para ponerlo en práctica; incentivar el uso responsable y seguro de las redes sociales, promoviendo conductas respetuosas con otros usuarios y evitando cualquier forma de acoso digital; y por último, evaluar, mediante instrumentos de alta consistencia, la fiabilidad del programa para su futura utilización.

Las sesiones propuestas, permiten trabajar las variables iniciales del programa y adaptarse a los objetivos específicos, lo que logra el cumplimiento de estos. Los contenidos y materiales de las sesiones 1 y 2 se adaptan al primer objetivo, ya que en ellas se trabajan las variables "empatía" y "estilo comunicativo". Por otro lado, se consigue presentar un ideal del amor saludable y poner en duda los mitos del amor romántico en la sesión 8, lo que logra el cumplimiento del segundo objetivo. También se ha conseguido crear sesiones que promuevan el autocuidado y la confianza de los adolescentes, trabajando la autoestima en la sesión 9 y 10 - esta última con los adultos - y el entendimiento de los estilos de apego con las sesiones 4 y 5 - la sesión 5 dedicada a la participación de los padres/madres y tutores-. Además, se han logrado llevar a cabo dos sesiones en las que se explican términos de acoso en redes sociales y en las que se aportan herramientas para reaccionar ante una situación así - sesiones 6 y 7 -. Igualmente, se ha podido trabajar la variable "estilo educativo" a lo largo de la sesión 3, ya que, por todo lo expuesto en la introducción se ha considerado relevante abordarla para que el programa estuviese completo. Por último, respondiendo al objetivo referido a la evaluación, no se ha podido alcanzar, puesto que no se ha aplicado el programa. No obstante, se han propuesto instrumentos que evalúan todas las variables recogidas en el trabajo para su posible aplicación en un futuro.

De esta forma, el programa "CONEC+ADOS" aporta una intervención integral de diversas variables que influyen en cómo el adolescente se relaciona, se comunica y expresa con sus iguales y con su núcleo familiar. Esta, es una intervención novedosa, ya que no se han encontrado programas similares más allá de los expuestos a lo largo de la introducción.

Una de las limitaciones encontradas en la realización del trabajo ha sido la escasa publicación de programas que trabajen las mismas variables que este. Se han encontrado programas que trabajen las relaciones románticas, como "Diseño de un programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes" (Díaz, 2017), el "Programa para la promoción de relaciones saludables en adolescentes: competencias sociales, valores y funcionamiento familiar" el cual cuenta con conclusiones positivas (Morales, 2018) o el programa relacionado con el uso de las nuevas tecnologías "Healthy Jeart: promoción de la salud en la adolescencia a través de dispositivos móviles" (Palacios-Gálvez et al, 2020). Aunque el objetivo de todos ellos sea promover las relaciones saludables, cada uno lo hace desde un punto de vista distinto, mientras que el objetivo inicial de la creación de este programa era que contase con un punto de vista integral, teniendo en cuenta las relaciones socio - afectivas de los adolescentes desde distintos ámbitos.

Otra limitación encontrada ha sido la búsqueda de instrumentos, ya que, para las variables que se pretendían medir, había escasos cuestionarios. Además, algunos de los cuestionarios y escalas utilizadas, como el RAS (1973; 1987) o el EAR (1965) no son tan recientes, por lo que no se tienen en cuenta las realidades actuales de los participantes en dichos instrumentos. Además, se ha escogido el instrumento EMBU-A, el cual muestra un coeficiente α de Cronbach de .47 a .51 en la dimensión de control según la validación de Panelo et al, 2009. Esta consistencia no es lo suficientemente fiable según los datos de la validación del año 2009. Por otro lado, no se ha encontrado ningún artículo que valide el instrumento "Uso de las Redes Sociales. Cuestionario para adolescentes" de la Universidad de Murcia (2018), el cual ha sido difícil de encontrar puesto que no se han podido localizar instrumentos que midan las conductas inadecuadas en las redes sociales en adolescentes, tal y como lo hace el ítem 21 de este cuestionario. Como última limitación, se encuentra que es bastante complicado expresar los resultados de este programa, puesto que este no se ha implementado de momento. No se puede validar la eficacia de las sesiones ni de los cuestionarios con investigaciones antiguas de momento, hasta que el programa "Conec+ados" no se aplique.

Como alternativas a lo anteriormente mencionado, una posible línea futura sería crear programas similares al expuesto a lo largo del presente documento, debido a la importancia anteriormente mencionada que tiene el promover relaciones socio - afectivas saludables en adolescentes entre 12 y 13 años. También se propone crear nuevos instrumentos que midan el estilo comunicativo y la autoestima, basados en las realidades de los sujetos actuales o bien, crear adaptaciones de los instrumentos propuestos a lo largo de este trabajo. También se formula la posibilidad de validar el instrumento "Uso de las

Redes Sociales. Cuestionario para adolescentes" (2018) para su posible aplicación en población juvenil, ya sea en el programa presentado o en cualquier otro estudio que pretenda medir dicha variable. Por último, se propone aplicar el programa presentado, para su posterior análisis y validación, tanto de las sesiones propuestas como de los instrumentos antiguos y los no validados recientemente.



4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albert García, O., & Hernández Prados, M. D. L. Á. (2018). Uso de las Redes Sociales. Cuestionario para adolescentes.
- Alonso-Ruido, P., Rodríguez-Castro, Y., Lameiras-Fernández, M., & Martínez-Román, R. (2018). El Sexting a través del discurso de adolescentes españoles. *Saúde e Sociedade, 27*, 398-409.
- Balluerka, N., Lacasa Saludas, F., Gorostiaga, A., Muela, A., & Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema, 2011, vol. 23, num. 3*, p. 486-494.
- Bisquert-Bover, M., Giménez-García, C., Gil Juliá, B., & Martínez Gómez, N. (2019). Mitos del amor romántico y autoestima en adolescentes.
- Bonilla-Algovia, E., Rivas-Rivero, E., & Pascual Gomez, I. (2021). Myths of romantic love in adolescents: Relationship with sexism and other variables from socialization. *EDUCACION XX1, 24(2)*, 441-463.
- Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo científico médico, 18(1)*, 05-07.
- Carrascosa, L., Cava, M. J., Buelga, S., & de Jesús, S. N. (2019). Prevención de la violencia entre iguales y la violencia de Pareja en adolescentes mediante el Programa darsi.
- Colegio Inglés Playa, 2014. *¿Qué ejemplo le das a tus hijos?* YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8kMidH38kBo>
- Comino Velázquez, M. E., & Raya Trenas, A. F. (2014). Estilos educativos parentales y su relación con la socialización en adolescentes. *Apuntes de Psicología, 32 (3)*, 271-280.
- Dávila, Y. (2015, July). La influencia de la familia en el desarrollo del apego. *In Revista Anales (No. 57)*.
- Díaz Ortega, M. (2017). Diseño de un programa de promoción de relaciones de pareja sanas en adolescentes.

- Dicao, M., & Noelia, K. (2022). Ruptura amorosa y su incidencia en el estado emocional de una adolescente de 16 años de edad en la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Vinces (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2022).
- Esquerre Vega, L. A. (2017). Programa fortaleciendo mi autoestima en las relaciones interpersonales en estudiantes de educación secundaria–2do año-, Institución Educativa Particular Nuestra Señora del Pilar, La Victoria 2017.
- Figuroa, K. A., & Funes, M. C. (2018). Inteligencia emocional, empatía y rendimiento académico en estudiantes universitarios.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.
- García Grau, E., Fusté Escolano, A., Ruiz Rodríguez, J., Arcos, M., Balaguer Fort, G., Guzmán Pérez, D., & Bados López, A. (2019). Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales.
- García Linares, M. C., Torre Cruz, M. J. D. L., Carpio Fernández, M. D. L. V., Cerezo Rusillo, M. T., & Casanova Arias, P. F. (2014). Consistencia/inconsistencia en los estilos educativos de padres y madres, y estrés cotidiano en la adolescencia.
- González, A., & Jurado, M. D. M. M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 15(1), 113-123.
- González, E., & Molina, T. (2018). Relaciones románticas tempranas y su asociación con comportamientos de riesgo en salud durante la adolescencia. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 83(4), 368-376.
- Hernández Domínguez, Y. A., Castro Ríos, A. D. L., & Barrios González, E. E. (2020). Creencias del amor romántico en adolescentes: una intervención desde la investigación-acción. *Sinéctica*, (55).
- Irene Salinas Pérez, 2016. *Escena Del Revés*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=sZ_5NreO18g

- Juan, I. M., Vayá, E. J. C., & García, M. S. (2014). Victimización infantil sexual online: online grooming, ciberabuso y ciberacoso sexual. *Delitos sexuales contra menores: abordaje psicológico, jurídico y policial*, 203-224.
- Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad.*, 16(2), 73-94.
- Liliana Andrade. 2020. *Tres estilos de comunicación*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ssbHDpLIt-s>
- Llanas, C., Moreno, S., Sandín, B., Valiente, R. M., & Chorot, P. (2016). ¿Por qué los alumnos de secundaria y bachiller rechazan ir a clase? Análisis del absentismo escolar justificado, razones del mismo y miedos escolares en una muestra de estudiantes de secundaria y bachiller.
- Marroquí, M., & Cervera, P. (2014). Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes.
- Miguel Angel Rizaldos Lamoca, 2015. *Apego Seguro (ejemplo)*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eWGvrETG9MQ>
- Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2017). Desarrollo de un programa de intervención para mejorar las competencias emocionales, el afecto positivo y la empatía en la adolescencia. *Calidad de vida y salud*, 10(1).
- Montilla, Y. T., Montilla, J. M., & Villasmil, E. R. (2018). Características del ciberacoso y psicopatología de las víctimas. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, 27(3), 188-195.
- Morales, A., Carratalá, E., Orgilés, M., & Espada, J. P. (2017). Un estudio preliminar de la eficacia de un programa de promoción de la salud sexual en adolescentes con padres divorciados. *Salud y drogas*, 17(1), 37-44.

- Nieto Ariza, M. C. (2023). Una aproximación al papel de la comunicación digital para unas relaciones socioafectivas positivas en la adolescencia. Experiencia proyecto Buen Trato de la Fundación Anar y el Centro Cooperativa Alcázar de Segovia.
- Nohales Santiago, O. (2020). Prevención de la violencia de género en adolescentes. Proyecto para un hogar de acogida de protección de menores (Cuenca).
- Olivares, P. J. O., Maciá, D., Gauer, G. J. C., Rodríguez, J. O., & Amorós, M. (2014). TRASTORNO DE PERSONALIDAD POR EVITACIÓN O FOBIA SOCIAL. *Liberabit* (Lima).
- Ospina, C. A. A., & Jaramillo, N. J. (2017). Concepciones de la empatía a nivel general, psicológico ya partir de sus instrumentos de medición. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(15), 1-10.
- Palacios-Gálvez, M., Yot-Domínguez, C., & Merino-Godoy, Á. (2020). Healthy Jeart: promoción de la salud en la adolescencia a través de dispositivos móviles. *Revista Española de Salud Pública*, 94, 202003010.
- PantallasAmigas, 2013. *Internet Grooming: ciberacoso sexual a niños/as y adolescentes y su prevención*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Pa2ttVRA-xU>
- PantallasAmigas, 2014. *Cyberbullying y Violencia Digital en Redes Sociales mediante etiquetas*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=moL3g9FPB-8>
- PantallasAmigas, 2017. *¿SEXTING? Piénsalo: existe riesgo de cyberbullying si la imagen se hace pública en Internet (10/10)*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Hy9UuNNQZzk>
- Penelo Werner, E. (2009). Cuestionarios de estilo educativo percibido por niños (EMBU-C), adolescentes (EMBU-A) y progenitores (EMBU-P): Propiedades psicométricas en muestra clínica española. Universitat Autònoma de Barcelona,.
- Pérez, B. L., & Pinto, I. F. (2009). TECA: Test de empatía cognitiva y afectiva. *In Avances en el Estudio de la Inteligencia Emocional* (pp. 79-84). Fundación Marcelino Botín.

Red, Pero Salud Mental, 2018. *HISTORIA DE UN SR. INDIFERENTE - INTELIGENCIA EMOCIONAL* (Corto animado). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Odhg3xYiJPU>

Rodríguez, M. M. (2018). Programa para la promoción de relaciones saludables en adolescentes: competencias sociales, valores y funcionamiento familiar/Program for the promotion of healthy relationships in teenagers: social competences, values and family functioning. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 5(9).

Ruales, L. M. T., & Nuñez, E. R. V. (2021). Las redes sociales y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes.

Ruiz Gonzalez, E. (2019). Propiedades psicométricas del Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA) en población colombiana. *In XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.*

Sánchez, M. M. (2021). Estilo comunicativo y estilo de vida del adolescente español. *Recursos para el Aula de Español: investigación y enseñanza*, 1(1), 42-78.

Segura-Viedma, F. (2016). Comunicación consciente y escucha activa: pautas para una mejora de las relaciones interpersonales.

Seoane, A. (2015). Adolescencia y conductas de riesgo.

Stefan, A. (2020). Repercusión del apego en el desarrollo de habilidades sociales en infantes.

Vázquez-Morejón Jiménez, R., Jiménez García-Bóveda, R., & Vázquez Morejón, A. J. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.

5. ANEXOS

Anexo 0. Solicitud COIR.



CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN DEL PROCEDIMIENTO COIR TFG/TFM

Se otorga a:

Alba González Sánchez, con DNI: 50382404F

Por realizar la capacitación previa al inicio del procedimiento de obtención del CÓDIGO DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE (COIR), con una puntuación de 8 / 10.

FIRMADO POR:
ALBERTO PASTOR CAMPOS
OFICINA DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y
TRANSFERENCIA
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

30/05/2024

Anexo 1. Circular de los padres exponiendo la idea del programa.

Estimados/as padres, madres y tutores de los alumnos/as de primer y segundo curso de la ESO del colegio / instituto _____,

Mediante esta circular, se les hace conocedores de la posible participación de sus hijos e hijas en el programa "**CONEC+ADOS**", el cuál está pensado para mejorar y reforzar las relaciones interpersonales que mantienen sus hijos e hijas en su día a día. Como el trabajo de estas relaciones no es sólo cosa de ellos, también necesitamos la participación de los padres, madres y tutores legales, para cumplir los objetivos del programa y que las relaciones que mantienen sus hijos e hijas hoy en día sean más satisfactorias. Los menores también deberán dar su consentimiento en una sesión informativa que tendremos próximamente, ya que sin su permiso, no será necesario que asista a dichos talleres. La participación en el programa es completamente voluntaria, así que les pedimos compromiso con la asistencia en el caso de acceder a participar en él.

Si está de acuerdo en que, tanto usted como su hijo o hija acuda a los talleres de "CONEC+ADOS" y se comprometa a realizar las actividades que se propongan, rellene la siguiente circular:

"Yo, _____ padre/madre/tutor legal de _____ con DNI _____, me comprometo a asistir a las 4 sesiones del programa de *promoción de relaciones saludables en adolescentes* "Conec+ados" dedicadas a los padres de menores de 12 y 13 años, así como doy permiso para que mi hijo/a asista a las sesiones dedicadas a los adolescentes de dicho programa"

Alicante, a ___ de ___ de _____

Firmado:

Anexo 2. Vídeo empatía. Sesión 1.

https://www.youtube.com/watch?v=sZ_5NreO18g

Anexo 3. Ejemplos de situaciones de empatía con opciones de respuesta. Sesión 1.

Situación 1: "Hola Marcos, perdona que ayer no bajase a jugar al básquet a la urba como dijimos, pero volviendo a casa me doblé el tobillo y tuve que ir a urgencias. No te dije nada porque me dejé el móvil en casa, perdona"

- No te preocupes, pero me podrías haber dicho algo, te estuve esperando como un tonto toda la tarde.
- No se puede contar contigo para nada, siempre tienes una excusa.
- ¿Qué me dices? Debe haber sido horrible pasar toda la tarde en urgencias, además que te debió doler un montón, ¿te encuentras mejor?.**

Situación 2: "Marta, ¿puedo hablar contigo?, es que mi perro se escapó de casa hace 3 días y mis padres y yo estamos muy agobiados, ¿te importa que me desahogue contigo?."

- ¿Eso para ti es un problema? Mi gato se murió hace 4 meses y no monté el drama que estás montando tú.

- b. **Claro que puedes hablar conmigo, debe ser muy estresante no saber dónde está tu perro, ¿hay algo que pueda hacer por ti?**
- c. Pues mira ahora mismo no puedo hablar porque yo sí que tengo problemas realmente, tenía que entregar las actividades de matemáticas y no las he hecho.

Anexo 4. Situación de empatía a debatir con los compañeros. Sesión 1.

"Hola Carla, perdona que te llame tan tarde. Hay algo que me está rondando la cabeza y no me deja dormir. Pablo lleva unos días muy raro conmigo, no me contesta los mensajes y cuando me ve en el cole me aparta la mirada. Puede parecer una chorrada, pero me duele mucho que de la nada se esté comportando así conmigo. ¿Tú qué opinas?"

Anexo 5. Vídeo sobre los estilos comunicativos. Sesión 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=ssbHDpLIt-s>

Anexo 6. Explicación de diversas técnicas asertivas. Sesión 2.

Técnica del sándwich: consiste en expresar aquello que se quiere decir entre dos mensajes positivos.

Ejemplo:

"Gracias por ayudarme a elegir qué ponerme, aunque preferiría que no hicieses comentarios negativos sobre mi cuerpo. De hecho, creo que esta camiseta te quedaría mejor a ti, ¿te la quieres probar?"

Técnica del disco rayado: esta técnica trata de repetir el mismo mensaje continuamente. Se utiliza cuando alguien insiste en realizar una actividad que no te apetece.

Ejemplo:

- Oye, ¿qué te parece si quedamos con Carlos esta tarde?
- No puedo, tengo que estudiar para el examen de mañana.
- Jo pero que solo será un rato.
- Es que mañana tenemos examen. Tengo que estudiar.
- Tía nunca vienes a nada, eres una aburrida...
- Otro día quedamos con ellos, esta tarde tengo que estudiar porque tengo examen mañana.

Acuerdo asertivo: consiste en aceptar parte del mensaje que da la otra persona.

Ejemplo:

- ¿Cómo se te ha podido olvidar tu parte del trabajo? Eres una irresponsable, no se puede confiar en ti.
- Ha sido un fallo, y siento mucho que se me haya olvidado, pero eso no significa que no se pueda confiar en mí.

Aplazamiento asertivo: se trata de aplazar la conversación que se está manteniendo hasta que ambas partes estén más tranquilas.

Ejemplo:

- Dios es que estoy harto. Ayer me la liaste porque no bajaste a jugar, la semana pasada te estuve esperando y no me mandaste ni un mensaje, y hoy igual. Siempre haces lo mismo, ¡estoy harto!
- Entiendo que estés enfadado, pero no creo que ahora podamos hablar de esto porque estamos muy nerviosos. ¿Te parece si lo hablamos luego?

Anexo 7. Video estilos parentales. Sesión 3.

<https://www.youtube.com/watch?v=8kMidH38kBo>

Anexo 8. Explicación estilos parentales. Sesión 3.

1. **Democrático:** basado en alto afecto y supervisión del menor. Genera bienestar psicológico, alta autoestima, alto rendimiento académico y escasos problemas de conducta.
2. **Autoritario:** los progenitores presentan un exceso de control y falta de afecto. Genera malestar psicológico, baja autoestima, y puede producir exceso de obediencia o exceso de rebeldía.
3. **Permisivo:** Se promueve la autoexpresión y la autorregulación. Alto afecto y control nulo. Produce bienestar psicológico, autoestima alta, bajo rendimiento académico y como consecuencia puede haber un consumo de sustancias a largo plazo.
4. **Negligente:** bajo afecto y bajo control. Ausencia de comunicación, límites y supervisión. Genera malestar psicológico, baja autoestima, bajo rendimiento académico, y hay probabilidad de conducta de drogas.

Anexo 9. Herramientas para aplicar un estilo más democrático. Sesión 3.

- Dejar que el adolescente cometa errores para promover un aprendizaje propio.
- Interesarse por sus gustos y aficiones.
- Permitir la expresión de emociones y pensamientos.
- Mostrar afecto.
- Recompensar los comportamientos adecuados, en la misma medida en la que se castiga los inadecuados.
- Promover la comunicación efectiva entre los miembros del núcleo familiar.
- Darle su espacio cuando lo necesite.
- No juzgar.

Anexo 10. Situaciones para hacer role - playing. Sesión 3.

Situación 1: Tu hijo/a lleva toda la tarde encerrado/a en su habitación. Cuando vas a ver qué le pasa, te das cuenta de que está llorando desconsoladamente. Cuando intentas averiguar qué le pasa, te grita diciendo que te vayas, que no quiere hablar contigo.

Situación 2: Ha acabado el tercer trimestre. Tu hijo/a ha estudiado muchísimo estos meses, dejando de lado actividades de ocio y extraescolares para poder mejorar su media. Tristemente, al ver las notas, descubres que ha suspendido inglés, matemáticas y lengua.

Situación 3: Esta tarde, tu hijo/a ha salido con sus amigos/as. Debería haber vuelto a las 20:00h a casa, pero son las 20:50h y todavía no ha llegado. En ese momento, entra por la puerta. Antes que nada pide perdón, porque se le había agotado la batería del teléfono. Dice que no quería irse ya que se lo estaba pasando realmente bien con sus amigos/as y que todos/as los demás se iban a quedar un rato más.

Anexo 11. Explicación de los tipos de apegos. Sesión 4.

1. **Seguro:** creación de vínculos emocionales seguros y confianza ante diversas situaciones.
2. **Evitativo:** rechazo de muestras de afecto o interés por parte de otras personas. Personas desconfiadas. No muestra sus emociones.
3. **Ansioso:** muestras excesivas de emociones. Dependencia emocional con ciertas personas. Inseguridades.
4. **Desorganizado:** colapso ante situaciones de estrés. Problemas para gestionar problemas y mundo interno. Miedo y evitación de las personas que nos quieren.

Anexo 12. Herramientas para confrontar los apegos inseguros. Sesión 4.

- Saber qué tipo de apego tengo.
- Confrontar mis rumiaciones y pensamientos intrusivos.
- Acercarme a las personas que quiero y que me quieren.
- Saber identificar lo que siento.
- Expresar cómo me siento.
- No ignorar mis emociones y gestionarlas antes de explotar.
- Practicar la confianza en mí mismo/a y en los demás.

Anexo 13. Situaciones de ejemplo de los 4 apegos. Sesión 4.

Evitativo: Carla es nueva en el instituto. Dicen que lo pasó muy mal en su anterior colegio porque no se sentía integrada en su clase. No tiene amigos/as que nosotros/as sepamos. Pero nos cuesta mucho acercarnos a ella. No habla casi nada y parece que no quiera quedar con nosotros/as. Dice que tiene muchas cosas que hacer en su casa y que no tiene tiempo. No sabemos qué hacer. Queremos integrarla, pero es como si no quisiera poner de su parte.

Ansioso: Marcos es muy expresivo. Cuando está feliz, está muy feliz. Pero últimamente está triste, y está muy deprimido. Dice que está pasando por un mal momento en su casa. La cosa es que nos está acibillando a mensajes por el grupo. Siempre necesita hablar con nosotros/as. Dice que necesita apoyo, pero nosotros/as estamos muy saturados/as. Además, cuando no le contestamos siente que le apartamos o que ya no queremos ser amigos/as suyos/as.

Desorganizado: Celia el otro día tuvo un ataque de pánico. Suspendió un examen por primera vez en su vida, y lo primero que pensó fue que su padre se enfadaría mucho con ella. Nosotros/as intentamos calmarle, pero no parecía querer nuestra ayuda. La cosa es, que estuvo todo el día apartada y aún así no logró calmarse del todo. Queremos ayudarle y que no le vuelva a pasar nada así, pero no sabemos qué necesita exactamente de nosotros/as.colapso ante situaciones de estrés.

Evitativo (2): El otro día tuvimos una pequeña riña con José. Se le olvidaron los materiales para hacer el proyecto de biología y tuvimos que retrasar la entrega un día. Se lamentó muchísimas veces y nos pidió perdón. Nosotros/as le perdonamos, un fallo lo puede tener cualquiera. Pero desde ese día no nos habla, nos agacha la cabeza cuando pasamos por su lado y no nos contesta cuando le escribimos mensajes. Parece que es él

quien está enfadado pero no sabemos por qué.

Anexo 14. Video sobre el Apego Seguro. Sesión 5.

<https://www.youtube.com/watch?v=eWGvrETG9MQ>

Anexo 15. Pautas para mostrarse más afectuosos con los/as hijos/as. Sesión 5.

- Preguntar cuáles son sus necesidades.
- Pasar tiempo juntos, sin que ellos/as se sientan obligados/as.
- Interesarse por sus aficiones.
- Mostrar apoyo y confianza.
- Ser comprensivo/a.

Anexo 16. Mentimeter. Sesión 6.



Anexo 17. Vídeos sobre grooming, ciberacoso y sexting. Sesión 6.

Ciberacoso → <https://www.youtube.com/watchciberacosopantallasamigas>

Grooming → <https://www.youtube.com/watch?groomingpantallasamigas>

Sexting → <https://www.youtube.com/watch?sextingpantallasamigas>

Anexo 18. Pasos a seguir para confrontar situaciones de grooming, ciberacoso o sexting. Sesión 6.

1. No dar pie a que suceda (no pasar fotos ni intercambiar contenido sexual con nadie a través de redes sociales).
2. Comentar al sujeto que pare de realizar esas prácticas.
3. Si no cesa la actividad, contarlo a los padres/madres o tutores.
4. Bloquear y denunciar ese tipo de perfiles.
5. En casos extremos, vuestros padres/madres o tutores contactarán con las autoridades.

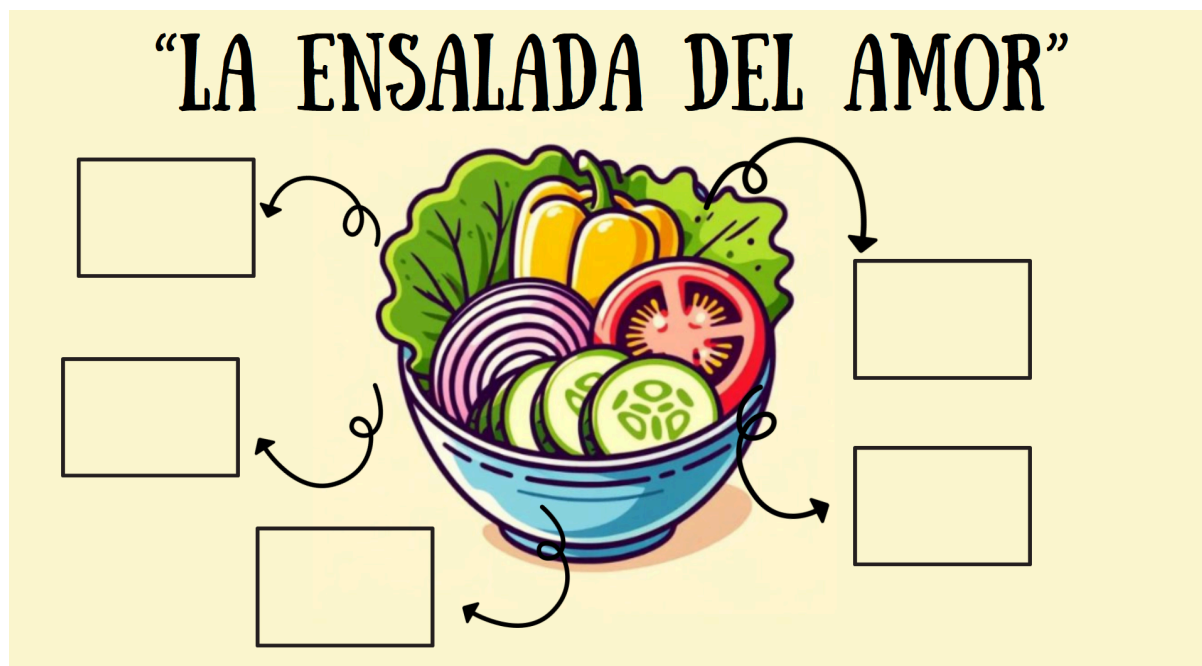
**Anexo 19. Señales de que un menor puede estar sufriendo ciberacoso / grooming.
Sesión 7.**

1. Utiliza el móvil mucho más que antes, o por el contrario evita utilizarlo.
2. Se muestra triste o apático.
3. Evita salir de casa.
4. Oculta o intenta ocultar conversaciones.
5. Se evade con otras actividades de la realidad que está viviendo.

**Anexo 20. Pautas para solventar una situación de ciberacoso / sexting / grooming.
Sesión 7.**

1. Pedirle al sujeto que pare de mandar esos mensajes o contenidos.
2. Contactar con el colegio en caso de que el sujeto sea alumno.
3. Bloquear y denunciar al usuario en redes sociales.
4. En caso de que continúe la actividad, denunciar el caso a las autoridades.

Anexo 21. Lámina "Ensalada del Amor". Sesión 8.



Anexo 22. Frases para el juego de las cartulinas. Sesión 8.

“Creo que mientras mi pareja y yo nos queramos, nuestros problemas quedan en un segundo plano y tarde o temprano se solucionarán”

“Creo que hay alguien en el mundo hecho y moldeado para mí, con el que encaje perfectamente”

“Creo que si dejo de sentir lo que sentía al inicio de la relación, no hay motivo alguno para continuar”

“Creo que si mi pareja se muestra celoso es porque no me quiere perder y porque me valora como persona”

“Creo que si mi pareja se fija en otras personas, no me quiere”

“Creo que aunque logre todos los objetivos que me he propuesto en la vida, si no me enamoro no podré ser feliz”

“Creo que mi pareja ideal debería ser alguien totalmente distinto a mí”

Anexo 23. Mitos del amor romántico. Sesión 8.

Mito de la **omnipotencia**: el amor todo lo puede.

Mito de la **media naranja**: creer que hay alguien en el mundo con el que encajaremos en

un 100%.

Mito de la **pasión infinita**: si la pasión se agota en algún momento o racha, no queda más amor.

Mito de los **celos** como muestra de amor: si la persona muestra celos, significa que me ama más.

Mito de la **exclusividad**: solo se debe sentir atracción por una persona (pareja).

Mito del **amor es lo más importante**: creer que para conseguir la felicidad se debe estar enamorado.

Mito de los **polos opuestos**: pensar que cuanto más distintas sean las personas que componen una pareja, habrá mayor atracción.

Anexo 24. Situaciones con mitos del amor romántico.

Situación 1: "No quiero dejarlo con Patricia. Ya se que somos muy diferentes y discutimos mucho por ello... pero en realidad, que seamos diferentes es lo que hace que nos queramos tanto"

Situación 2: "Estoy tan enamorada de José... es que pareciera que estuviera hecho a mi justa medida. Estamos predestinados"

Situación 3: "Sé que últimamente Alicia y yo estamos pasando por una mala etapa, pero seguro que la superamos. Al fin y al cabo, estamos muy enamoradas"

Situación 4: "Qué mono es Carlos. El otro día se enfadó porque saludé a un amigo por la calle. Se puso celoso. Se nota que me quiere de verdad"

Situación 5: "Yo creo que voy a cortar con Marisa... al principio estábamos muy enamorados pero ahora parece que nos hemos acostumbrado. Ya no es lo mismo. Deberíamos estar igual que al principio"

Respuestas:

Situación 1: Mito de los polos opuestos.

Situación 2: Mito de la media naranja.

Situación 3: Mito de la omnipotencia.

Situación 4: Mito de los celos.

Situación 5: Mito de la pasión infinita.

Anexo 25. Definición de autoestima, autoconcepto y autoconocimiento. Sesión 9.

Autoestima: valoración que hacemos sobre nosotros/as mismos/as, nuestra forma de ser y de actuar.

Autoconcepto: percepción que tenemos sobre nosotros/as mismos/as, nuestra forma de ser y de actuar.

Autoconocimiento: son las exploraciones internas, de pensamientos, opiniones o forma de ser que hacemos sobre nosotros/as mismos/as.

Anexo 26. ¿Qué es el autocuidado?. Sesión 9.

Autocuidado: acciones y reflexiones que hacemos sobre nosotros/as mismos/as, con la finalidad de valorar y respetar nuestra forma de ser y de actuar. Fomentar el autocuidado hace que nuestra autoestima se vea afectada de manera positiva.

Anexo 27. Pautas para fomentar el autocuidado. Sesión 9.

1. Dedicar momentos de mi día a atender a mis pensamientos y emociones, para no saturarme y sobrecargarse emocionalmente.
2. Establecer los límites, protegerme de aquellas personas que me hacen daño.
3. Aceptar y respetar mi manera de ser.
4. Atender a las señales y emociones de mi cuerpo.
5. Dedicar tiempo a realizar tareas que me gustan.
6. Validar mis emociones y mi expresión emocional.

Anexo 28. Cortometraje sobre cómo influye la autoestima en la forma de mantener relaciones. Sesión 9.

<https://www.youtube.com/watch?v=Odhg3xYiJPU>

Anexo 29. Ejemplos de mensajes desafortunados y cómo afectan a la autoestima del menor. Sesión 10.

Situación 1: "Paula, no sé cómo es posible que siempre te dejes la luz del baño encendida. Eres una **irresponsable**, **no eres capaz** de hacer nada por tí misma. **No me estás mostrando madurez** para nada, estoy muy decepcionada contigo"

Situación 2: Es increíble que, con las veces que te he dicho que lleves cuidado, hayas **tirado** el vaso. ¿Has visto que ahora está todo lleno de cristales? Eres una **torpe**, no llevas cuidado.

Explicación:

1. Adjetivos como "irresponsable" o "torpe" son demasiado generales para una situación en concreto. Estos mensajes, el adolescente los va guardando en su esquema mental y va formando su autoestima en base a ellos.
2. Con respecto a la segunda situación, la reacción es desmesurada, ya que si hubiera sido un adulto no se reaccionaría de la misma manera. Por otro lado, utilizando palabras como "tirado", se culpabiliza al adolescente de un incidente. Una alternativa podría ser decir "se ha caído".

Anexo 30. Situaciones role - playing. Sesión 10.

Situación 1: "Verónica lleva toda la tarde encerrada en la habitación, jugando con el portátil y haciendo videollamada con sus amigos/as. Le has dicho varias veces que lo apague porque es hora de dormir. A las 23:00 te dice que pretendía instalarse un juego, y sin querer ha instalado un virus"

Situación 2: "A Laura no le gustan nada las matemáticas. La semana pasada tuvo un examen, y sólo estudió la tarde anterior. Hoy le han dado la nota y ha sacado un 5 raspado. Ella sabe que se podría esforzar más, pero no tiene ninguna motivación para ello"

Anexo 33. Formulario de satisfacción.

<https://forms.gle/ssoWwXKGm6zUzVRYA>

