



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2020/2021

Convocatoria Junio

Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención.

Título: Programa de Intervención “Prevención de relaciones tóxicas en adolescentes”.

Autora: Sara Marín Moreno

Tutora: Silvia Melero Soriano

ÍNDICE

1. Introducción.....	4-7
1.1 Marco científico- conceptual de referencia.....	4-5
1.2 Intervenciones habituales.....	5-6
1.3 Justificación de la intervención.....	6-7
2. Método	8-17
2.1 Criterios de inclusión y exclusión	8
2.2 Objetivos	8-9
2.3 Evaluación de la intervención.....	9-10
2.4 Sesiones	10-17
3. Discusión y Conclusión	18-20
4. Referencias	21-28
5. Anexos	29-39

RESUMEN

Las relaciones tóxicas influyen en un gran porcentaje de población adolescente incrementándose en la actualidad a consecuencia de una normalización de conductas disfuncionales, creencias distorsionadas del amor romántico y la no detección de indicios violentos incrementando de esta forma la probabilidad de desencadenar violencia de género en la adultez. El objetivo de esta intervención es prevenir las relaciones tóxicas en pareja en población adolescente y educar en relaciones sanas y satisfactorias con creencias realistas. Se llevará a cabo 12 sesiones en un contexto educativo con una duración de una hora.



1. INTRODUCCIÓN

1.1. MARCO CIENTÍFICO-CONCEPTUAL DE REFERENCIA

El amor es un tema que concierne a diferentes disciplinas. La psicología se ha interesado por esta temática por tratarse de emociones que pueden ser originarias o resolutorias en algunos problemas de los seres humanos (Ledesma, 2018). El amor sería una emoción que surge por la interacción con otro individuo y tiene un componente evaluativo que se manifiesta por las cualidades que se le otorgan a esa persona, como la importancia y el afecto (Elster, 2002). Además, Abramson y Leite (2011) añaden un tercer componente, la emoción reactiva, entendida como la forma de responder a las particularidades de la personalidad.

Según Campo y Linares (2002) las relaciones se establecen cuando dos individuos interactúan y se unen de forma afectiva con el fin de compartir un proyecto común, entendiéndose, apoyándose e intercambiando experiencias mutuamente. La mayor parte de las conductas en estas relaciones, se aprenden en la infancia dentro de la familia como agente de socialización, a través de esquemas mentales derivados del sistema de apego, estos son estables y duraderos en el tiempo sesgando interpretaciones de sucesos posteriores (Young, 1999). Un apego seguro promoverá una actitud y perspectiva positiva ante las relaciones afectivas (Cortés, 2010). Sin embargo, las personas con otros estilos de apego, como el ansioso-ambivalente y el evitativo, mostrarán relaciones de pareja caracterizadas por la inestabilidad, dependencia emocional, falta de confianza, miedo al abandono, etc. (Alonso-Arbiol et al., 2002; Brennan y Shaver, 1995; Pistole, 1995; Pinzón y Pérez, 2014). También debe tenerse en cuenta la influencia de la socialización diferencial, en la que se aprenden pautas de comportamiento diferentes según el género en respuesta a roles y estereotipos (Guiddens, 2001; Cabral y García, 2001). Por su parte, Sternberg (1986) expone que los tres componentes del triángulo del amor serían la intimidad, pasión y compromiso. Estos componentes promueven las relaciones de pareja satisfactorias y ante su desequilibrio, pueden surgir conflictos (Flores, 2011).

Yela (2000) destaca como fundamental, una comunicación agradable, apoyo, comprensión y satisfacción de necesidades mutuo, además de la resolución adecuada de conflictos. Por el contrario, una relación será disfuncional y habrá un deterioro cuando se intercambian más conductas desagradables que satisfactorias, se originan discrepancias entre las expectativas y realidad de cada uno y se presentan acontecimientos inesperados como infidelidades, entre otros.

De acuerdo con Muñoz y Echeburúa (2016), es importante diferenciar entre violencia psicológica y relación conflictiva disfuncional (incapacidad para resolver problemas cotidianos de forma adecuada o dificultad para manejar la ruptura). Las personas que establecen este tipo de relaciones se caracterizan normalmente por mostrar inmadurez emocional, dificultad de comunicación, falta de comprensión de necesidades de su pareja, determinados miedos que propician los celos, envidias, inseguridad, duelos insatisfechos y necesidades de dominación o poder hacia los demás (Iam, 2008), estas relaciones también se caracterizan por la dependencia mutua y circularidad (Bosch, 2009).

1.2 INTERVENCIONES HABITUALES

Ante esta problemática, se han elaborado programas dirigidos a la prevención de entornos específicos y a la protección de las víctimas, pero el número es reducido si se orienta a prevenir e intervenir de forma conjunta (Vizcarra et al., 2013). Algunos de los programas que se han categorizado como eficaces se presentan a continuación.

El programa "Expect respect: Promoting Safe and Healthy Relationships for All Youth" (Rosenbluth, 2002) fue destinado al Centro nacional de recursos sobre violencia doméstica de los Estados Unidos. Éste tenía el objetivo de promover relaciones de pareja seguras y satisfactorias en jóvenes detectando conductas abusivas y violentas, procurando la prevención desde la adolescencia. La metodología utilizada fue muy variada introduciendo grupos de debate, vídeos didácticos, intercambio de roles y redacción creativa. Los participantes aprendieron estrategias de comunicación, resolución de problemas y autocontrol de la ira, además de conocer el entorno para establecer relaciones sanas y señales de detección ante conductas violentas.

Otro programa titulado "Construyendo una relación de pareja saludable" fue diseñado por Póo y Vizcarra (2011), fundamentado en el modelo educativo del constructivismo de Piaget y Vigotsky y dirigido hacia estudiantes universitarios. El programa se compuso de 13 sesiones, incluyó la psicoeducación de la violencia, instrucción sobre relaciones de pareja sanas, autoconocimiento y manifestación emocional y adecuada resolución de problemas. Su eficacia se prolongó hasta seis meses después.

Por último, el programa más actual fue el de Díaz et al. (2020) cuyo objetivo fue prevenir e intervenir la violencia en el noviazgo en Educación Secundaria desde los centros educativos. La propuesta se compuso de 12 sesiones de periodicidad semanal. La metodología utilizada se llevó a cabo de forma grupal abarcando cuatro habilidades pedagógicas: a) estrategias de aproximación a la realidad con casos reales; b) estrategias de descubrimiento para detectar situaciones de violencia; c) estrategias de problematización a

través del role-playing de situaciones problemáticas y d) estrategias de trabajo cooperativo mediante trabajos grupales.

1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Actualmente la violencia que se da en las relaciones ha trasladado el foco de atención a edades cada vez más jóvenes observando una mayor prevalencia, secuelas físicas y psicológicas en las víctimas (Póo y Vizcarra, 2008). La adolescencia es una de las etapas en las que se experimentan mayores cambios a nivel físico, conductual y cognitivo, además constituye una situación crítica que provoca inestabilidad influyendo en la relación con la familia y con la sociedad (Papalia et al., 2009).

Lo más importante, la adolescencia se corresponde con la etapa vital en la que se comienza a tener relaciones románticas aprendiendo formas de interactuar que posiblemente trasladarán a medida que vayan creciendo, pasando a ser potenciales precursores de una violencia más peligrosa (González-Ortega et al., 2008). Además estos vínculos, se suelen basar en “el amor romántico” y los mitos que conlleva constituyendo un factor de riesgo para incrementar la probabilidad de darse violencia de género, puesto que como muestra el estudio de Hernández Domínguez et al. (2020), se ha encontrado correlación entre el amor romántico o de pareja y la violencia de género, ya que alimenta una serie de creencias distorsionadas.

Teniendo en cuenta la investigación realizada por Weisz et al. (2007) remarca que los adolescentes acuden a sus amistades cuando viven un episodio de violencia o problemas con sus parejas, descartando asistencia profesional, por lo que constituyen un grupo de riesgo. Valle y Moral (2018) afirman que tienen más probabilidad de presentar dependencia emocional por tener una competencia emocional debilitada y convencimiento de creencias erróneas como que cuanto más te hace sufrir la pareja y más atención te pide, más te ama (Galán-Jiménez y Sánchez-ArmásCappello, 2018).

Datos como que más del 50% de jóvenes tienen problemas de relaciones románticas hacen que sea evidente la necesidad de intervenir, estas se asocian en primer lugar, con un 36,8% problemas de salud mental, 22,6% con autolesiones y en último lugar con un 9,9% ideación suicida (Price et al., 2016). Se observó que el desasosiego por una posible ruptura era lo más común para ambos sexos y edades diferentes (adolescencia temprana, media y tardía). Aunque algunas investigaciones muestran que las adolescentes tienen más probabilidad de involucrarse emocionalmente y experimentar malestar psicológico que el sexo opuesto. El periodo de tiempo tras la ruptura amorosa constituye un factor de riesgo que aumenta la probabilidad de un trastorno depresivo mayor que influye en adolescentes mayores (Price et al., 2016).

. Las tasas mayoritarias de agresión en pareja se presentan a los 16/17 años, por lo que es conveniente que los programas para prevenir este tipo de conductas se implementen en edades previas. Es un problema que no distingue entre etnias, edades, nivel socioeconómico etc. pero en la etapa de la adolescencia ocurre con una continuidad de dos a tres veces mayor en comparación con parejas adultas, con la diferencia de que las consecuencias no suelen ser tan graves pero sí importantes como para que cada vez se quiera profundizar más en esta temática (Zimmerman y Posick, 2016).

Por tanto, el objetivo del presente estudio es la propuesta de un programa de intervención de prevención universal, es decir, actuación dirigida a población general sin necesidad de la existencia de riesgo, con el objetivo de crear conocimiento, fomentar habilidades sociales y formas de vida saludables (Mrazek y Haggerty, 1994). Está dirigido a población adolescente en una franja de edad de 14-15 años mediante el cual se pretende educar en el establecimiento de relaciones saludables y satisfactorias. Para ello, el programa proporcionará estrategias para modificar estas creencias distorsionadas sobre el amor romántico, el establecimiento de relaciones maduras y estables, una adecuada comunicación, confianza y seguridad, todo ello con la finalidad de que el vínculo formado por la pareja sea satisfactorio para ambas partes, debido a que ningún programa de intervención sobre esta temática, ha mostrado evidencia de resultados significativos y eficaces (Muñoz-Rivas et al., 2019a).

2. MÉTODO

La presente intervención tiene un enfoque preventivo, está diseñada para aplicarla de forma grupal en un contexto escolar. La intervención se dirige a adolescentes de distintos sexos, estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (3º ESO), cuya edad oscila entre los 14-17 años (en caso de posibles repetidores). El programa se impartirá en la asignatura de tutoría que se encuentra dentro del currículo educativo. Esta asignatura es una estrategia institucional cuyo objetivo es acompañar a los jóvenes por medio de un tutor actuando de referente adulto, integrándolos en el contexto educativo, en su ambiente y fomentando su participación en la sociedad (Viel, 2009). El programa está diseñado para aplicarlo en el primer trimestre del curso escolar, el cual está compuesto por 12 semanas aproximadamente. En cada semana se aplicará una sesión cuya duración será de una hora, por lo que serán 12 sesiones dirigidas por un profesional colegiado de Psicología y especializado en la temática de relaciones de pareja en adolescentes.

Para poder participar en el programa, será necesario obtener previo consentimiento de los tutores legales del alumnado, además de darles información tanto al director del centro como a los profesores y alumnos de la confidencialidad de los datos recogidos, voluntariedad y anonimato.

2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Los adolescentes que participen en el programa de intervención deberán cumplir como criterios de inclusión tener una edad comprendida entre 14 y 17 años, ya que se pretende la participación del máximo número de alumnos con la finalidad de educarlos para tener relaciones sanas y prevenir posibles relaciones disfuncionales en un futuro próximo. Como criterio de exclusión se establecerá presentar un déficit cognitivo, trastorno mental incapacitante o la no comprensión del lenguaje español.

2.2. Objetivos

El objetivo general del programa es:

Prevenir las relaciones disfuncionales en parejas adolescentes

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Psicoeducar en relaciones saludables y satisfactorias
- Aumentar la autoestima y confianza de los adolescentes
- Eliminar las ideas irracionales del amor romántico sustituyéndolas por pensamientos realistas
- Aprender estrategias adecuadas de resolución de problemas
- Entrenarles en habilidades sociales

- Reducir conductas violentas de los adolescentes hacia sus parejas
- Incrementar la empatía de los adolescentes hacia sus parejas

2.3 Evaluación de la intervención

La evaluación de las posibles conductas violentas en la relación de pareja se realizará a través del *Cuestionario de Violencia entre Novios- R* (DVQ-R; Esquivel-Santoveña, Lambert y Hamel, 2013), útil para aplicarlo tanto en población adolescente como jóvenes. Está estructurado en 20 ítems que evalúan cinco dimensiones: Desapego, Humillación, Coerción, Violencia física y Violencia sexual. A pesar de haber abreviado el DVQ original (Rodríguez-Franco et al., 2010), no ha perdido sus características psicométricas, además cuenta con una consistencia interna adecuada y un alfa de Cronbach de 0,85. Las instrucciones solicitan “seleccionar la relación de noviazgo más problemática que haya experimentado o, si no ha tenido ninguna como ésta, elegir la más importante para usted”.

La *Escala de Autoestima de Rosenberg* (EAR; Rosenberg, 1965) se implementará para evaluar la autoestima de los adolescentes. Incluye diez ítems, centrándose en sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a y siguiendo un formato escala tipo Likert de cuatro puntos, que va desde “muy de acuerdo” hasta “totalmente en desacuerdo”. Cuenta con una adecuada consistencia interna (alfa de Cronbach = 0,87).

En cuanto a las competencias emocionales de los sujetos, se hará uso de la *Escala de inteligencia emocional percibida* (Trait Meta-Mood Scale-24, TMMS-24; Fernández-Berrocal et al., 2004) que es una nueva versión reducida elaborada en España por Fernández-Berrocal et al. (2004) de la TMMS-48 (Salovey et al., 1995). Está compuesta por 24 ítems que presentan elevados índices de fiabilidad estructurados en tres subescalas; percepción emocional ($\alpha = 0,84$), comprensión de sentimientos ($\alpha = 0,82$) y regulación afectiva ($\alpha = 0,81$).

Para examinar las conductas sociales de los adolescentes se utilizará el Autoinforme de conducta asertiva (ADCA-1; García y Magaz, 2000). Está dirigido a adolescentes entre 12-18 años identificando el estilo cognitivo pasivo, agresivo o asertivo. Evalúa auto-asertividad y hetero-asertividad. Cuenta con una adecuada consistencia interna (alfa de Cronbach = 0,77).

Con el objetivo de medir las ideas previas que tiene el alumnado sobre el amor romántico, se seleccionará la *Escala de mitos, falacias y creencias erróneas del ideal del amor romántico* (De la Peña et al., 2011). Se divide en cuatro grupos de mitos: 1) El amor todo lo puede; 2) El amor verdadero predestinado; 3) El amor es lo más importante y requiere entrega total; 4) El amor es posesión y exclusividad. Tiene una consistencia interna de 0,78.

Para reflejar el grado de empatía con el que parten los participantes, se utilizará *La Escala de Empatía* (Jolliffe y Farrington, 2006). Su aplicación incluye adolescentes a partir de

12 años. Se constituía de 20 ítems pero después de someterlos a prueba, fueron retirados los que peor funcionaban, de modo que se compone de 9 ítems ordenados de 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo). Evalúa la empatía global, además de la afectiva ($\alpha = 0,73$) y cognitiva ($\alpha = 0,63$).

2.4 Sesiones

SESIÓN 1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y EVALUACIÓN PRETEST

Objetivos: Presentación del programa y evaluación

Duración: cuestionarios (50 min.), dinámica (10 min.)

Material: Cuestionarios, bolígrafo o lápiz.

Procedimiento:

Se presenta la psicóloga, explica brevemente que es lo que se va a hacer a lo largo de las 12 sesiones y el objetivo que se persigue. A continuación, expone las normas básicas que han de respetar durante el desarrollo de la intervención haciendo la pregunta: *¿Qué podemos aportar cada uno de nosotros para que este programa sea útil?*

Después se cumplimentarán los instrumentos de medida para evaluar el pretest del programa de intervención. Los instrumentos que no dé tiempo a rellenarlos se los podrán llevar a casa para realizarlos y traerlos en la próxima sesión.

Se finalizará con una dinámica rápida y divertida en la que tendrán que decir piropos bonitos y creativos que no tengan que ver con el físico. Se escribirán en la pizarra y después se les enseñará ejemplos (ANEXO 1).

SESIÓN 2. PSICOEDUCACIÓN, AMOR REALISTA

Objetivos: Psicoeducar en relaciones saludables y satisfactorias.

Duración: Diálogo con alumnos (15 min.), dinámica (10 min.), Kahoot (15 min.), vídeo (3 min.) comentar vídeo (15 min.)

Material: diapositivas, papel adhesivo, bolígrafo o rotulador negro, vídeo.

Procedimiento:

Para comenzar la segunda sesión, se les preguntará a los alumnos si han escuchado en algún momento de su vida la expresión “relación tóxica”, por qué creen que puede pasar, qué es lo primero que se les viene a la cabeza al hablar de esto y si se ven vulnerables ante la posibilidad de que les ocurra a ellos o a alguien de sus amistades. A continuación, se hará

una actividad en la que tendrán que poner individualmente en papel adhesivo una de las características que considera que es más importante y que debe estar presente en una relación sana. Éstas serán pegadas en la pizarra y las que coincidan se pegarán encima, de forma que se verá las que se repiten sacando como conclusión que ésas son las más comunes y relevantes. Si falta alguna, la psicóloga lo comentará, al igual que si aparecen otras que no deben estar (como los celos). Seguidamente, se hará uso de la aplicación telefónica Kahoot (ANEXO 2) para realizar preguntas relacionadas con las relaciones tóxicas y conductas frecuentes en dicha relación comentando cada frase con los alumnos. Para finalizar, se visualizará un vídeo del programa televisivo de Mediaset (https://www.telecinco.es/la-isla-de-las-tentaciones/claudia-raul-reencuentro-relacion-seis-meses-despues_18_3111945431.html) llamado “La Isla de las Tentaciones” en el que se muestra una relación de pareja finalizada a causa de no querer limitar a su pareja y tener caminos diferentes. Comenzará a partir del minuto 5:22. Una vez visualizado, se comentará con los alumnos.

SESIÓN 3. HIPOTETIZA TUS PENSAMIENTOS

Objetivos: Psicoeducar en relaciones saludables y satisfactorias y eliminar las ideas irracionales del amor romántico sustituyéndolas por pensamientos realistas.

Duración: Dinámica de cartulinas (10 min.), clasificación pensamientos racionales e irracionales (10 min.), demostración de validez de pensamientos (15 min.), consecuencias de los pensamientos (15 min.), role-playing (10 min.).

Material: Pizarra, cartulinas rojas y verdes.

Procedimiento:

La psicóloga escribirá una serie de situaciones en la pizarra y algunas representarán conductas disfuncionales en pareja (ANEXO 3). Los alumnos dispondrán de una cartulina roja y otra verde, debiendo levantar la roja para expresar desacuerdo y verde, si están de acuerdo. Se irá anotando el número de participantes de acuerdo y en desacuerdo de cada frase en la pizarra para saber cuáles son las conductas tóxicas más numerosas y normalizadas. A partir de las situaciones expuestas, se centrarán en las disfuncionales y tendrán que decir qué pensarían si ocurriera esa situación y otra alternativa a ese pensamiento. Se les dirá que los pensamientos serán tratados como hipótesis, deberán demostrar su validez y utilidad sometiéndolos a prueba y también deberán poner las consecuencias que tiene cada uno incluyendo la emoción suscitada. Para cuestionar los pensamientos, se utilizará la técnica del debate socrático, a través de preguntas (ANEXO 4). Para finalizar, los alumnos que se presten voluntarios representarán por parejas a través de role-playing las situaciones que más numerosas hayan sido en el grado de acuerdo de los alumnos.

SESIÓN 4. STOP MITOS

Objetivos: Eliminar las ideas irracionales del amor romántico sustituyéndolas por pensamientos realistas y reducir conductas violentas de los adolescentes hacia sus parejas

Duración: Kahoot (15 min.), Vídeo (3:40 min.), explicación (10 min.), canciones (15 min.), vídeo de celos e interpretación (15 min.).

Material: tiza, pizarra, papel, bolígrafo, información audiovisual.

Procedimiento:

En esta sesión se trabajarán las distorsiones cognitivas, para ello se hará uso de la aplicación Kahoot, teniendo como contenido mitos del amor romántico (ANEXO 5). Una vez realizado, se visualizará un vídeo sobre algunos de los mitos románticos (<https://youtu.be/Cgai9MZA38I>) que existen y se explicará cada uno de ellos (ANEXO 6). A continuación se hará uso de una serie de canciones (ANEXO 7) en las que la letra refleje esta clase de mitos. Tendrán que enfocar su atención en la letra de estas para poder detectarlos, clasificarlos según las categorías y modificarlos por cogniciones realistas.

Para finalizar, se visualizará una escena de celos de la serie televisiva “La Que Se Avecina” de Mediaset (<https://comunidadmontepinar.es/episodios/5x13/>), desde el minuto 1:20:31 a 1:21:12 con la finalidad de que comparen de forma objetiva lo que verdaderamente está ocurriendo con la interpretación que hace el personaje.

SESIÓN 5. CELOS

Objetivos: Eliminar las ideas irracionales del amor romántico sustituyéndolas por pensamientos realistas, Reducir conductas violentas de los adolescentes hacia sus parejas y Aprender estrategias adecuadas de resolución de problemas.

Duración: Definición de celos (10 min.), psicoeducación (10 min.), historia (20 min.), resolución de problemas (15 min.).

Material: ordenador, proyector, bolígrafo, información audiovisual.

Procedimiento:

Esta sesión consistirá en trabajar con más profundidad uno de los mitos más extendidos, los celos. Para ello, los alumnos tendrán que decir de forma improvisada una definición de ellos que se escribirá en la pizarra para compararla con la definición real, ya que seguidamente se llevará a cabo una psicoeducación sobre este tema a través de diapositivas (ANEXO 8). Para continuar, se planteará una hipotética historia conflictiva de celos entre una pareja, (ANEXO 9), deberán analizar el papel de Natalia reflexionando sobre sus percepciones, posibles

pensamientos que le perturban y amenazas que puede sentir. Después deberán pensar posibles soluciones a través de la técnica resolución de problemas. Para ello, se subdividirán en pequeños grupos (4-5 personas). Se comenzará con una lluvia de ideas, destacarán las ventajas e inconvenientes de cada una y escogerán las que más aspectos positivos presente. Una vez que hayan elegido la opción que les parece más acertada, se comparará con el resto de grupos para ver si coinciden entre la opción elegida.

SESIÓN 6. TE RESPETO A TÍ Y A MÍ

Objetivos: Aumentar la autoestima y confianza de los adolescentes

Duración: información audiovisual (4 min.), escribir carta (10 min.), role-playing (15 min.), Psicoeducación distorsiones (10 min.), reestructuración cognitiva (15 min.), reflexión final (6 min.).

Material: Hojas de papel, lápiz o bolígrafo, proyector, ordenador,

Procedimiento:

Para iniciar la sesión, se hará uso de un corto (https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I) donde se mostrará la importancia que tiene la autoestima para todas las personas y asegurar el bienestar. Después se les dará a los participantes un folio en el que aparecerá un diálogo con preguntas (ANEXO 10) simulando que es su “yo” interior el que se las hace, de forma que promueva la reflexión de los alumnos/as. Tendrán que expresar lo que le dirían si su “yo” fuese otra persona. Por ello, una vez tengan los mensajes escritos, tendrán que hacer una jerarquía de las situaciones reflejadas en la carta provocadoras de ansiedad ordenándolas de menor a mayor ansiedad, para a continuación, hacer un role-playing y exponerse a ellas. Este consistirá en agruparse por parejas, una persona será la de la carta y la otra, simulará ser su yo interior. De esta forma se conseguirá un efecto más impactante y directo.

Después, se hará psicoeducación de las distorsiones cognitivas que pueden influir en la autoestima a través de diapositivas (ANEXO 11), por lo que servirá para dar solución a los pensamientos detectados de la dinámica anterior. Después, se hará reestructuración cognitiva de estas distorsiones modificando los pensamientos perturbadores por pensamientos alternativos realistas. Al finalizar, se comentará cómo se sintieron realizando la sesión anterior, si les sorprendió los mensajes que se mandan a sí mismos, si eran conscientes de ello y si esperaban sentirse de ese modo.

SESIÓN 7. LIMÍTATE A MIS LÍMITES

Objetivos: Eliminar las ideas irracionales del amor romántico sustuyéndolas por pensamientos realistas y reducir conductas violentas de los adolescentes hacia sus parejas.

Duración: escribir en cartulinas los límites (10 min.), dinámica (15 min.), role playing (25 min.), reflexión (10 min.).

Material: proyector, cartulina, Imágenes,

Procedimiento:

Se repartirán cartulinas donde el alumnado escriba los límites que su pareja no puede sobrepasar, esto servirá tanto para los que ya hayan establecido una relación amorosa como los que no, puesto que se podrá utilizar en un futuro. Una vez establecidos y comentados en voz alta se dividirá a los alumnos en subgrupos con un portavoz en cada uno. A continuación con el proyector, se les presentará unas capturas inconclusas de Whatsapp simulando una conversación entre una pareja e imágenes de la aplicación Instagram en las que un miembro de la relación le comenta una foto a su pareja (ANEXO 12). Cada grupo deberá decidir si se trata de una relación tóxica o una sana justificándolo. Después se hará un role-playing por parejas en las que deberán simular esa conversación de Whatsapp pero añadir un final improvisado que concuerde con la conversación. En el caso de que algún alumno muestre dificultades para improvisar se le ayudará y se le dará feedback.

Seguidamente, se pedirá a los alumnos que reflexionen sobre las conversaciones clasificadas como tóxicas, si podrían cambiar y tener una resolución satisfactoria para ambas partes o por el contrario, directamente, antes de que la conversación llegue a términos inadecuados o disfuncionales, romper la relación y no pasar los límites establecidos por la persona. Para finalizar se visualizará un vídeo  (https://www.tiktok.com/@ocean.vicky/video/6947255543807446277?lang=es&is_copy_url=1&is_from_webapp=v1) de la aplicación TikTok comentando las conductas tóxicas normalizadas pero de forma irónica.

SESIÓN 8. HABILIDADES SOCIALES

Objetivos: Entrenarles en habilidades sociales y psicoeducar en relaciones saludables y satisfactorias.

Duración: Psicoeducación (15 min.), modelado y dinámica (30 min.), feedback (10 min.), vídeo influencer (5 min.).

Material: diapositivas, información audiovisual

Procedimiento:

En esta sesión se introducirá las habilidades sociales. Para ello, se les preguntará qué creen que son las habilidades sociales y acto seguido se hará una psicoeducación con diapositivas (ANEXO 13). Para trabajarlas se les pondrá a los alumnos una serie de situaciones (ANEXO 14), en este caso imaginadas pero basadas en la realidad y que pueden suceder frecuentemente. Éstas deberán comunicárselas a su pareja de forma asertiva. Para ello, la psicóloga actuará como modelo marcando las claves de cómo comunicarlo de forma satisfactoria para que luego los alumnos a través de una dinámica de role-playing realicen un ensayo de conducta que les prepare para situaciones que se le presenten en la vida real. A continuación, se les dará feedback constructivo sobre cómo mejorar determinados aspectos. Las situaciones serán muy diversas y se irán complicando. Para finalizar se visualizará un vídeo (https://youtu.be/9Js_b0bDmdo) de la influencer Marta López Álamo, desde el minuto 5:50 a 7:20. en el que se refleja como ejemplo de persona con habilidades sociales.

SESIÓN 9. 3 TIPOS DE COMUNICACIÓN

Objetivos: Entrenarles en habilidades sociales y psicoeducar en relaciones saludables y satisfactorias

Duración: Actividad (15 min.), dinámica (25 min.), role playing (20 min.).

Material: folio, bolígrafo o lápiz.

Procedimiento:

Se hará un repaso de los contenidos aprendidos en la sesión anterior para refrescarlos, esto se hará a través de una actividad en la que se dirán una serie de frases y tendrán que decir a qué tipo corresponde (ANEXO 15). A continuación, se hará una dinámica en la que los alumnos estarán divididos en tres subgrupos. Algunos de ellos harán el papel de persona pasiva, otros agresiva y los restantes, asertivos. Seguidamente, deberán deambular por el aula simulando, a través del lenguaje no verbal, el estilo de comunicación que le haya tocado. Cuando se diga “stop” deberán pararse dónde se hayan quedado y mantener una conversación con el compañero que tenga más cerca en el modo agresivo, pasivo o asertivo (dependerá del estilo que le haya tocado).

Para finalizar la sesión, se llevará a cabo un role-playing de los 3 tipos de comunicación, pero esta vez los alumnos se pondrán por parejas y tendrán que elaborar un diálogo en el que aparezca uno de los tres tipos de estilos comunicativos que se le haya asignado (Será diferente al que le tocó en la dinámica anterior). A continuación, se pedirá voluntarios para escenificar la situación en el centro de clase intentando que sea lo más semejante posible a la realidad (tanto en el tono de voz, gestos etc.). La finalidad de este role-playing es hacerlos

conscientes de cómo se siente una persona que es tratada de una u otra manera y las consecuencias que conlleva.

Para finalizar, se utilizará información audiovisual de la serie televisiva “La Que Se Avecina” donde se mostrará los tres estilos de comunicación. Uno de Agresividad y Asertividad (<https://comunidadmontepinar.es/episodios/12x02/>) que irá desde el minuto 56:44 hasta el 57:39 y otro de Pasividad (<https://comunidadmontepinar.es/episodios/3x07/>), desde el minuto 0:19:07 a 0:19:31.

SESIÓN 10. DÍ QUE NO

Objetivos: Entrenarles en habilidades sociales y Psicoeducar en relaciones saludables y satisfactorias

Duración: Primera dinámica (20 min.), explicación (15 min.), segunda dinámica (20 min.).

Material: Mobiliario del aula.

Procedimiento:

Para comenzar la sesión, se lanzará a los alumnos una serie de preguntas para fomentar la reflexión. La primera sobre si creen que es malo tener conflictos en pareja. La segunda, si es más difícil decir ante una petición , un no o un sí. Para responder a estas preguntas, se dividirá el aula en dos partes, una representará el sí y otra el no. Los alumnos tendrán que posicionarse según lo que crean. A continuación, se le pedirá a algunos que justifiquen su decisión. Después, se explicará que el conflicto no es sinónimo de pelea, además no es malo sino una oportunidad de negociar, que es necesario para llegar a un acuerdo y lo malo es gestionarlo inadecuadamente.

Para finalizar, se enseñarán técnicas de comunicación utilizadas para decir no de forma asertiva a través de diapositivas (ANEXO 16). A continuación se hará una dinámica cuyo objetivo es aprender a decir no. Un alumno/a asumirá el papel de persona que se niega ante la situación a la que se la someta y el resto de alumnos tratarán de convencerla. Él/ella tendrá que negarse utilizando las técnicas aprendidas.

SESIÓN 11. “PONTE EN MI LUGAR”

Objetivos: Incrementar la empatía de los adolescentes hacia sus parejas y psicoeducar en relaciones saludables y satisfactorias

Duración: Escribir situación (15 min.), interpretación (15 min.), preguntas (15 min.), recursos de violencia de género(15 min.).

Material: Ordenador, proyector, caja, folio, bolígrafo.

Procedimiento:

En esta sesión se trabajará la empatía, para ello se hará una dinámica en la que los alumnos individualmente escribirán una situación que hayan vivido o que estén viviendo que les provocara o provoque malestar y escribirán su nombre en la parte de abajo del folio. Estas situaciones se meterán en una caja y se mezclarán. Una mano inocente cogerá una al azar y tendrá que interpretar la situación en el centro de clase como si fuera suya, pero no podrá decir en ningún momento cómo se siente, sus pensamientos, etc. A continuación, los alumnos tendrán que decir cómo se siente esa persona, qué pensamientos podría tener, si consideran normal la reacción, emociones de esa persona y consejos que le darían para que el problema disminuya.

Para finalizar, se dedicará a informar a los alumnos sobre recursos que tienen a su alcance en caso de sentir o percibir que puedan estar sufriendo violencia de género. Se les dirá que existe un teléfono gratuito, el 016 que funciona a nivel Nacional, presta atención las 24 horas durante 365 días del año y no deja rastro en la factura del teléfono, también se facilitará un correo electrónico: 016-online@mssi.es, la WRAP que es una web que facilita la localización de los distintos recursos de ayuda (policiales, judiciales, de atención y asesoramiento) y la aplicación LIBRES que tiene un icono diseñado para permanecer oculto en el menú del teléfono y a través de ella se puede contactar con el 016 o un enlace a la WRAP.

SESIÓN 12 SESIÓN FINAL

Objetivos: Evaluación de los resultados

Duración: Cuestionarios (50 min.), vídeo (6 min.).

Material: Ordenador, Proyector, bolígrafo, pizarra, tiza, información audiovisual.

Procedimiento:

Para finalizar el programa, se realizará la evaluación posttest. Para ello, se volverán a pasar los cuestionarios de la sesión inicial para comprobar la eficacia de la intervención y confirmar si ha habido realmente modificaciones en las creencias, actitudes etc. Por último, se visualizará un vídeo (<https://youtu.be/CLFMGOq6CVs>) con el objetivo de incentivar la reflexión de todos los alumnos.

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

La presente intervención tiene la finalidad de prevenir relaciones disfuncionales en población adolescente. La adolescencia es una etapa crítica en la que se comienza a tener relaciones románticas y se aprenden formas de interactuar, por lo que si se aprenden conductas tóxicas habrá mayor probabilidad de trasladar una violencia más peligrosa a la adultez (González-Ortega et al., 2008). Un estudio longitudinal evidenció que hay adolescentes que dan por terminada una relación en la que ha habido malos tratos, pero existe una tendencia a repetir los mismos patrones de conductas en nuevas relaciones de pareja. Se remarca que se debe a una disminución de estrategias de solución de problemas y de elección de pareja (Williams et al., 2008). Estas relaciones presentan como característica principal, incapacidad para resolver problemas cotidianos de forma satisfactoria o tener dificultad para gestionar una ruptura (Bosch, 2009; Lam, 2008).

Hay que añadir que en estas relaciones se alimentan una serie de creencias basadas en el amor romántico y sus mitos relacionadas con violencia de género (Hernández Domínguez et al., 2020). Es necesario intervenir al observar impactantes datos como los de 2015; la macroencuesta cuatrianual sobre la Violencia Contra la Mujer realizada por el Ministerio de Sanidad español, concluye que el 12,5% de mujeres españolas mayores de 16 años, han sido maltratadas por parte de sus parejas o exparejas en algún momento de su vida, resaltando que en el sector de jóvenes adolescentes lo que más se da es la violencia psicológica, destacando como principal la conducta de control en un 25% de ellas en un rango de edad entre los 16 y 17 años, en comparación con el 9,6% de la media general (Zimmerman y Posick, 2016).

Los patrones aprendidos durante la infancia están influenciados por la familia y las diferencias en el proceso de socialización. En este se transmiten diferentes mensajes dependiendo de los estereotipos y roles de género al que se pertenezca (Young, 1999; Guiddens, 2001; Cabral y García, 2001). En referencia al género masculino se transmite la idea de inhibir sus emociones, se incentiva la actividad, agresividad y fuerza como forma de resolver conflictos y al género opuesto, lo contrario; la expresión de emociones e inhibición de impulsos agresivos. Esto alimenta la probabilidad de sufrir violencia de género en un futuro, en el que el rol de agresor será desempeñado por el varón y el de víctima, por la mujer (Swinford et al., 2000).

En la actualidad, la violencia de género es uno de los temas más problemáticos que existen y se ha convertido en un problema de salud pública (Pacheco-Salazar y López-Yáñez, 2019; Wolfe et al., 1997), por provocar consecuencias psicológicas, emocionales y/o físicas (Rivara et al., 2019; Taylor et al., 2017). En España las investigaciones sobre relaciones

afectivas dirigidas a población adolescente son escasas (Fernández-Fuertes y Fuertes, 2010) al igual que la relación existente entre el apego adulto y la violencia en las relaciones de pareja (Loinaz y Echeburúa, 2012; Loinaz, Echeburúa y Ullate, 2012). Esto se debe a que los adolescentes presentan dificultad para detectar que son víctimas de violencia de género, además la violencia en este grupo pasa desapercibida porque se idealizan las conductas impulsivas justificándolas como “amor romántico”, disminuyendo la importancia de los celos que es un ejemplo de malos tratos (Muñoz-Rivas et al., 2019b; Peña et al., 2019; Sánchez-Porro y González, 2017).

Debido a esto, se han realizado propuestas de intervención en años anteriores cuya finalidad ha sido prevenir estos problemas. El programa “Expect respect: Promoting Safe and Healthy Relationships for All Youth” (Rosenbluth, 2002) centra su foco de atención en promover relaciones de pareja seguras y satisfactorias desde la adolescencia, pero la diferencia con el presente es que utiliza grupos de debate y no hace psicoeducación de los temas a tratar. “Construyendo una relación de pareja saludable” de Poo y Vizcarra (2011) persigue el mismo objetivo pero pretende prevenir desde población universitaria y el más actual, se trata de una prevención de violencia en el noviazgo en edad de Educación Secundaria (Díaz et al., 2020). En diferencia a los nombrados, este programa comienza a edades tempranas, ya que los estudios de Zimmerman y Posick (2016) muestran que las tasas mayoritarias de agresión en pareja se presentan a los 16/17 años y para conseguir prevenir se debe implementar antes de su ocurrencia.

Se educará en relaciones saludables y satisfactorias con creencias realistas, además de que sabrán detectar indicios de toxicidad y poner límites a tiempo. Este programa, en comparación con los ya existentes, abarca más personas aunque a priori no tengan estos problemas, por eso se trata de una prevención universal. La metodología y materiales empleados se han diseñado con el fin de que los adolescentes se sientan identificados con situaciones de su vida cotidiana, utilizando recursos que pueden ser más cercanos y de mayor agrado para ellos tales como apps, series, etc. Se ha hecho un gran uso del role-playing como práctica con la intención de que adquieran los conocimientos y las habilidades aprendidas y las extrapolen a la vida real. Entre posibles limitaciones se encuentra el hecho de que se desconoce la eficacia de esta intervención de prevención universal, ya que aún no ha sido implementada, y por tanto tampoco se ha podido llevar un seguimiento como se haría en una terapia psicológica habitual. Además, su aplicación en formato grupal, tiene ventajas y desventajas. Como desventajas, puede dificultar que los jóvenes cuenten sus experiencias más íntimas y personales delante de un público como son sus compañeros de clase. Pero por otro lado tiene beneficios; el apoyo social reduciendo el aislamiento, compartir experiencias y

apoyarse mutuamente mejorando la autoestima y aprendiendo actitudes adaptativas (Pérez, 2007).

Como conclusión, dado que esta problemática en las relaciones afectivas de los adolescentes está a la orden del día, provocando consecuencias con probabilidad de agravarse en un futuro, se destaca la necesidad de prevenir creencias y conductas inadecuadas en éste ámbito. Es por ello que son necesarias intervenciones de prevención universal para detectar los indicios que provocan el problema y conseguir evitarlo antes de llegar a la etapa adulta, donde las relaciones estarán más consolidadas.



4.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abramson, K. y Leite, A. (2011). Love as a reactive emotion. *The Philosophical Quarterly*, 61 (245), 673–699.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. y Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9, 479-490.
- Alsinet Mora, C. (1997). Un programa para mejorar las habilidades sociales de adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 6(2), 227. R. <http://publicaciones.umh.es/scholarly-journals/un-programa-para-mejorar-las-habilidades-sociales/docview/2480743403/se2?accountid=28939>
- Andrade Salazar JA, Paola Castro D, Angélica Giraldo L, Milena Martínez L. Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicologia.com* [Internet]. 2013 [citado 13 Feb 2012]; 17:2. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10401/6149>
- Bonilla-Avia, E., y Rivas-Rivero, E. (2018). Mitos del amor romántico en una muestra de futuros y futuras docentes. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 5(2), 113-117.
- Bordal Gallardo, M. (2016). Proyecto de intervención socioeducativo" Cómo mejorar las relaciones de pareja. Aprendiendo a querernos". (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias de la Salud. Catellón.
- Bosch, MJ. (2009). La danza de las emociones. Ed. EDAF. SL. Madrid Pag 131 Cano Sánchez, Justo José y Ruiz Sánchez, Juan José. (2002). Manual de psicoterapia cognitiva. R&C Editores.
- Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1995). *Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Cabral, B. E. y García, C.T. (2001). Deshaciendo el nudo del género y la violencia, *Otras Miradas*, 1(1). Disponible en: <http://www.saber.ule.ve/db/ssaber/Edocs/grupos/gigsex/otrasmiradas/rev11/articulo1-6.htm>
- Campo, C. y Linares J. L. (2002). Sobrevivir a la pareja. Problemas y soluciones. Barcelona: Planeta.
- Carlen, A. M., Kasanzew, A., & López, A. F. (2009). Tratamiento cognitivo conductual de los celos en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 12(3), 173-186.

- Castellanos Correa, A. L. (2018). *Impacto de los patrones transgeneracionales en las relaciones disfuncionales de la pareja* (Tesis de licenciatura). Facultad de Ciencias Psicológicas, Universidad de Guayaquil.
- Castro, A. (2018). Reflexiones entre el amor romántico, el amor maduro, la locura y el amor sin etiqueta en psicoterapia de pareja. *Redes: revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales*, (37), 51-60.
- Cortés, David (2010). Apego, seguridad en el sistema familiar y actitudes ante la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),251-25.
- De la Peña, E. M., Ramos, E., Luzón, J. M. & Recio, P. (2011). Sexismo y Violencia de Género en la juventud andaluza e Impacto de su exposición en menores. Proyecto de Investigación Detecta. Sevilla, España: Instituto Andaluz de la Mujer, Fundación Mujeres y Universidad.
- Díaz, J. R. M., Álvarez-Díaz, K., y Vélez, S. C. (2020). Violencia en el noviazgo: Diseño de una propuesta psicopedagógica de prevención e intervención en Educación Secundaria. *Revista Española De Orientación y Psicopedagogía*, 31(2), 97-114. <http://publicaciones.umh.es/scholarly-journals/violencia-en-el-noviazgo-diseño-de-una-propuesta/docview/2435545368/se-2?accountid=28939>
- Echeburúa, E., y José-Manuel Muñoz. (2017). Límites entre la violencia psicológica y la relación de pareja meramente disfuncional: Implicaciones psicológicas y forenses. *Anales De Psicología*, 33(1), 18-25.
- Egleontina (2020). Creencias del amor romántico en adolescentes: una intervención desde la investigación-acción. *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación*, (55), [fecha de Consulta 22 de Diciembre de 2020]. ISSN: 1665-109X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=998/99864612004>.
- Elster, J. (2002). *Alquimias de la mente. Las racionalidades y las emociones*. Barcelona, España: Paidós.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández-Fuertes, A., y Fuertes, A. (2010). Physical and psychological aggression in dating relationships of Spanish adolescents: Motives and consequences. *Child Abuse & Neglect*, 34, 183–191.
- Ferrer, V. y Bosch, E. (2013) Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 17(1) 106-122. <https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/41570>.

- Flores, M. (2011). Comunicación y conflicto: qué tanto impactan en la relación marital. UNAM Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Esquivel-Santoveña, E.E., Lambert, T.L. y Hamel, J. (2013). Partner abuse Worldwide. *Partner Abuse*, 4, 6-75.
- Galán-Jiménez, S. F, Y Sánchez-ArmásCappello, O. (2018). Psychometric properties of the dependent ideation scale. *Annals of Psychology*, 34(3), 465-471. <https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.6018/analesps.34.3.318471>.
- García, M. y Magaz, A. (2000). Escala de evaluación de la asertividad ADCA-1. *Manual técnico*. Madrid: CEPE, 2000.
- Gázquez, J.,J., Pérez-Fuentes, M. C., Díaz-Herrero, Á., García-Fernández, J.,M., y Inglés, C.,J. (2015). Perfiles de Inteligencia Emocional y conducta social en adolescentes Españoles. *Psicología Conductual*, 23(1), 141-160. <http://publicaciones.umh.es/scholarly-journals/perfiles-de-inteligencia-emocional-y-conducta/docview/1674473403/se-2?accountid=28939>.
- Giddens, A. (2001). Sociología, Madrid, Alianza Editorial.
- Gómez, J. A. M., y Anacona, C. (2014). Prevención de violencia en el noviazgo: Una revisión de programas publicados entre 1990 y 2012. *Pensamiento Psicológico*, 12(1), 117-132. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/scholarly-journals/prevención-de-violencia-en-el-noviazgo-una/docview/1547199799/se-2?accountid=28939>
- González-Ortega, I., Echeburúa, E. y Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Psicología Conductual*, 16(2), 207-225.
- Hernández Domínguez, Y. A., Castro Ríos, A. D. L., y Barrios González, E. E. (2020). Creencias del amor romántico en adolescentes: una intervención desde la investigación-acción. *Sinéctica*, (55).
- Iam, M (2008). *Te amo... ¿Para siempre? como lograr mantener o rescatar el amor*. Atria Books.
- Jolliffe, D. y Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of adolescence*, 29, 589-611.
- Kasanzew, A., Pell, A. L., Brasca, L., Fernández, M. S., y Prudente, I. (2008). ¿La actitud romántica hacia el amor es la que predomina cuando se elige pareja?. *Ciencias Psicológicas*, 27-33.
- Lara, L., & Providell, L. (2020). Relaciones sanas. Taller para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven.
- Ledesma, A. C. (2018). Reflexiones entre el amor romántico, el amor maduro, la locura y el amor sin etiqueta en psicoterapia de pareja. *Revista REDES*, (37), 51-60.

- Loinaz, I. y Echeburúa, E. (2012). Apego adulto y agresores de pareja. *Acción Psicológica*, 9, 33-46.
- Loinaz, I., Echeburúa, E. y Ullate, M. (2012). Estilo de apego, empatía y autoestima en agresores de pareja. *Terapia Psicológica*, 30(2), 61-70.
- López Jiménez, Y. A. (2016). Efecto de un programa de prevención universal en la reducción del riesgo de bullying en adolescentes de una institución educativa del municipio de Toca. (Tesis doctoral). Facultad de Psicología, Universidad Católica de Colombia.
- Mamani Machaca, A. K., y Gálvez Carrizales, D. L. (2020). *Eficacia del programa "Construyendo una relación de pareja saludable" para incrementar conocimientos y habilidades respecto a la violencia en el noviazgo de parejas jóvenes en estudiantes de quinto año de secundaria de la Institución Educativa Secundaria San Martín de la ciudad de Juliaca, 2019*. (Tesis doctoral). Facultad de ciencias de la salud, Universidad Peruana Unión.
- Marqués, Á. C., y Escrivá, M. V. M. (2018). Sexismo y mitos del amor romántico en estudiantes prosociales y antisociales. *Prisma Social: revista de investigación social*, (23), 1-17.
- Marroquí, M y Cervera, P. (2014). *Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes* (Tesis de doctoral). Departamento de Psicología Social, Universidad de Granada.
- Momeñe, J., y Estévez, A. (2018). LOS ESTILOS DE CRIANZA PARENTALES COMO PREDICTORES DEL APEGO ADULTO, DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL Y DEL ABUSO PSICOLÓGICO EN LAS RELACIONES DE PAREJA ADULTAS. *Psicología Conductual*, 26(2), 359-377. Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/scholarly-journals/los-estilos-de-crianza-parentales-como/docview/2108802115/se-2?accountid=28939>.
- Monzón, J. (2014). Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad. *Universidad Rafael Landívar*.
- Moral-Jiménez, M. d., la Villa, Y González-Sáez, M. E. (2020). Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional. *Revista Iberoamericana De Psicología y Salud*, 11(1), 15-30. doi:<http://dx.doi.org/publicaciones.umh.es:8080/10.23923/j.ríps.2020.01.032>.
- Muñoz, J.M. y Echeburúa, E. (2016). El diagnóstico diferencial de la violencia en la relación de pareja: implicaciones para la evaluación psicológica forense. *Anuario de Psicología Jurídica*, 26, 2-12.
- Muñoz-Rivas, M., Redondo-Rodríguez, N., y Ronzón-Tirado, R. (2019). Prevención de la violencia en parejas jóvenes: evaluando el programa PREVIO. *Revista de Psicología*

Clínica con Niños y Adolescentes, 6(3), 18-23.
<https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.2.1>

Muñoz-Rivas, M., Redondo-Rodríguez, N., Zamarrón, M., y González, M. (2019). Violence in dating relationships: Validation of the Dominating and Jealous Tactics Scale in Spanish youth. *Anales de Psicología*, 35(1), 11-18.

<https://doi.org/10.6018/analesps.35.1319251>

Mrazek P.J. & Haggerty R., Eds. (1994). Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research, Washington: National Academy Press.

Pacheco-Salazar, B., y López-Yáñez, J. (2019). "Ella lo provocó": el enfoque de género en la comprensión de la violencia escolar. *Revista de Investigación Educativa*, 37(2), 363-378. <https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.6018/rie.37.2.321371>

Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill.

Partarrieu, A. (2011). *Diálogo socrático en psicoterapia cognitiva*. In *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Peña, J., Aria, L., y Boll, V. (2019). Los celos como norma emocional en las dinámicas de violencia de género en redes sociales en las relaciones de pareja de estudiantes de Temuco, Chile. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 8(2), 180-203.

<http://dx.doi.org/10.17583/generos.2019.4223>

Pérez, A. B. (2007). Eficacia de la terapia grupal en la calidad de vida y el estado emocional en mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología: investigación y clínica biopsicosocial en oncología*, 4(1), 133-142.

Pérez, M. D. (2007). La violencia de género: prevención educativa. *Papeles Salmantinos de Educación*, 8, 73-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2321865>

Pinzón, B. K. y Pérez, M. A. (2014). Estilos de apego y relación con la figura materna en mujeres que viven violencia conyugal. *Psicología Iberoamericana*, 22, 16-24.

Pistole, M. C. (1995). *College students' ended love relationships: Attachment style and emotion*. *Journal of College Students Development*, 1, 53-60.

Póo, A. M. y Vizcarra, M.B. (2011). Diseño, implementación y evaluación de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo. *Terapia psicológica*, 29(2), 213-223.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78520905008>

Póo, A. M., y Vizcarra, M. B. (2008) Violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Terapia psicológica*, 26(1), 81-88.

- Price, M., Hides, L., Cockshaw, W., Staneva, AA and Stoyanov, SR (2016). Young love: romantic worries and associated mental health issues among teens seeking help. *Behavioral Sciences*, 6 (2), 9.
- Quiroz, F. J. R., Tapia, C. R. M., Alomía, E. R. E., Condori, M. Á. M., Montalvo, A. G., y Carhuayal, J. W. P. (2020). Propiedades psicométricas: Escala de asertividad en escolares peruanos. *Revista de investigación en psicología*, 23(1), 159-178.
- Ramírez-Coronel, A. A., Suárez, P. C. M., Mejía, J., Bernardo Cabrera, Andrade, P. A. B., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio, M. G. C. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos Venezolanos De Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 209-214. <http://publicaciones.umh.es/scholarly-journals/habilidades-sociales-y-agresividad-en-la-infancia/docview/2422402946/se-2?accountid=2893>
- Recio, R. S., Alberola, E. G., y Guarné, C. I. F. (2016). Prevención de la violencia contra las mujeres: políticas y actuaciones en materia de violencia de género. *Información Psicológica*, (111), 35-50.
- Rey, C. (2003). La medición de la empatía en preadolescentes y adolescentes varones: adaptación y validación de una escala. *Revista latinoamericana de psicología*, 35(2), 185-194.
- Rivara, F., Adhia, A., Lyons, V., Massey, A., Mills, B., Morgan, E., Simckes, M., y Rowhani-Rahbar, A. (2019). The effects of violence on health. *Health Affairs*, 38(10), 1622-1629. <https://doi-org.publicaciones.umh.es/10.1377/hlthaff.2019.00480>
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Acde
- Rodriguez de Ibarra, D. (1995, Nov 14). Pareja: Los celos: El veneno del amor. *El Norte* Retrieved from <http://publicaciones.umh.es/newspapers/pareja-los-celos-el-veneno-del-amor/docview/316341710/se-2?accountid=28939>
- Rodríguez-Díaz, F. J., Herrero-Olaizola, J. B., Rodríguez-Franco, L., Bringas-Molleda, C., Paíno-Quesada, S. G., y Pérez-Sánchez, B. (2017). Validación del Cuestionario de Violencia entre Novios-Revisado (DVQ-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17(1), 1-8.
- Rodríguez-Franco, L., López-Cepero, J., Rodríguez-Díaz, F.J., Bringas, C., Antuña, A. y Estrada, C. (2010). Validación del cuestionario de violencia entre novios (CUVINO) en jóvenes hispanohablantes: Análisis de resultados en España, México y Argentina. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 6, 45-52.
- Rojas-Solís, José Luis (2011). Violencia de pareja en Universitarios Españoles: Resultados preliminares de un estudio exploratorio. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 5 (1), 571-578. [Fecha de Consulta 21 de Febrero de 2021]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832343062>.
- Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.

- Rosenbluth, B. (2002). Expect respect: A school based program promoting health relationships for youth. *National Resource Center on Domestic Violence*.
- Salazar, J. A. A., Castro, D. P., Giraldo, L. A., y Martínez, L. M. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 16.
- Salazar, T. R. (2017). *El amor y la pareja: nuevas rutas en las representaciones y prácticas juveniles*. Universidad de Guadalajara.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. y Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (dir.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Sánchez-Porro, D., y González, E. (2017). Los programas de mediación escolar como herramientas para la promoción de unas relaciones de pareja saludables en la adolescencia. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28(1), 72-85. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.28.num.1.2017.19359>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Swinford, S., DeMaris, A., Cernkovich, S. & Giordano, P (2000). Harsh Physical Discipline in Childhood and Violence in Later Romantic Involvements: The Mediating Role of Problem Behaviors. *Journal of Marriage and Family*, 2, 508 - 519.
- Valle, L., y Moral, M. V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. <http://dx.doi.org/publicaciones.umh.es:8080/10.23923/jrips.2018.01.013>.
- Swinford, S., DeMaris, A., Cernkovich, S. & Giordano, P (2000). Harsh Physical Discipline in Childhood and Violence in Later Romantic Involvements: The Mediating Role of Problem Behaviors. *Journal of Marriage and Family*, 2, 508 - 519.
- Taylor, S., Calkins, C., Xia, Y., y Dalla, R. (2017). Adolescent Perceptions of Dating Violence: A Qualitative Study. *Journal of Interpersonal Violence*. https://www.researchgate.net/publication/319375236_Adolescent_Perceptions_of_Dating_Violence_A_Qualitative_Study
- Vallés, A. (2003). *Curso de habilidades sociales, competencia social, asertividad*. Valencia: Promolibro.

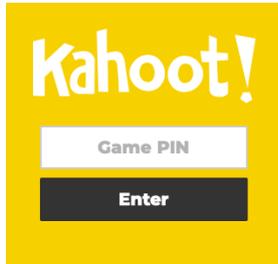
- Van der Hofstadt Román, C. J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. Ediciones Díaz de Santos.
- Van-der Hofstadt. C. J. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación*. Madrid: Díaz de Santos.
- Vázquez-Morejón Jiménez, R., Jiménez García-Bóveda, R., y Vázquez Morejón, A. J. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.
- Viel, P. (2009). *Gestión de la tutoría escolar*. Noveduc Libros.
- Vizcarra, M., Poo, A., y Donoso, T. (2013). Programa educativo para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología*, 22(1), 48-61. <https://doi.org/10.5354/07190581.2014.27719>
- Weisz, A., Tolman, R., Callahan, M., Saunders, D. y Black, B. (2007). Informal helpers' responses when adolescents tell them about dating violence or romantic relationship problems. *Journal of Adolescence*, 30(5), 853-868.
- Williams, T., Connolly, J., Pepler, D., Craig, W. y Laporte, L. (2008). Risk models of dating aggression across different adolescent relationships: A developmental psychopathology approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(4), 622-632.
- Wolfe, D., Wekerle, C., y Scott, K. (1997). *Alternatives to violence: Empowering youth to develop health relationships*. Sage.
- Yela, C. (2000). *El amor desde la Psicología Social*. Madrid: Pirámide.
- Yela, C. (2003). La otra cara del amor: Mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en Psicología Social*, 1(2), 263- 267.
- Young, J. E. (1999) *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Zimmerman, G., y Posick, C. (2016). Risk factors for and behavioral consequences of direct versus indirect exposure to violence. *American Journal of Public Health*, 106, 178-188. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302920>

5. ANEXOS

Anexo 1. Piropos diferentes y creativos

Se te ve feliz, me inspiras, te admiro, me divierto a tu lado, haces que me olvide de mis problemas, siempre sabes que decir, ojalá hubiera más gente como tú, tengo suerte de tenerte en mi vida.

Anexo 2. Enunciados de Kahoot de conductas tóxicas.



1. A tu novio/a no le gusta que vistas provocativo/a. (Tóxico)
2. Se muestra irritable si no quedas con él/ ella. (Tóxico)
3. Se muestra impertinente sino le contestas cada x minutos. (Tóxico)
4. Te pide saber tus contraseñas. (Tóxico)
5. Quiere saber a dónde vas en cada momento. (Tóxico)
6. No le gusta que hable con personas del género opuesto. (Tóxico)
7. Trata de evitar que quedes con tus amigos/as. (Tóxico)
8. Infravalora la opinión de su pareja. (Tóxico)

Anexo 3. Frases conductas sanas y tóxicas

Mi novio/a me grita porque hablo con otros chicos/as. (Tóxica)

Mi novio/a se ha enfadado conmigo porque había quedado con él, se me ha olvidado y me he ido con mis amigas sin decirle nada. (Sana)

Mi novio/a me dice que me quiere mucho pero que no podemos estar todos los días juntos. (Sana)

Mi novio/a me coge el móvil para controlar que no estoy haciendo nada a sus espaldas y me dice que sino no se queda tranquilo. (Tóxica)

Mi novio/a quiere que salga con mis amigos/as un fin de semana en vez de quedar con él. (Sana)

Mi novio/a siempre habla de él y no me escucha. (Tóxica)

Mi novio/a siempre me convence cuando yo no quiero hacer algo. (Tóxica)

Mi novio/a siempre se lleva la razón. (Tóxica)

Por ejemplo. Mi novio/a me grita porque hablo con otros chicos aunque le he dicho que son amigos.

Creencia irracional: Entiendo que se enfade porque si tengo novio no debería hablar con otros chicos).

Creencia racional: No tiene derecho a gritarme y además no tiene razones para enfadarse de ese modo porque son amigos y mientras lo respete, puedo hacer lo que quiera.

Consecuencias del pensamiento irracional: triste, con sentimiento de culpa, arrepentida.

Conducta: espero que se le pase y le pido perdón porque soy yo la culpable.

Consecuencias del pensamiento racional: triste, decepcionada.

Conducta: Hablo con él, le expreso mi decepción y le digo que si me vuelve a faltar al respeto, se acabó).

Anexo 4. Preguntas Socráticas

¿Qué pruebas tenéis para creer que....?

¿Hay alguna prueba que os haga pensar lo contrario?

¿Podría haber otra forma de interpretar esta situación?

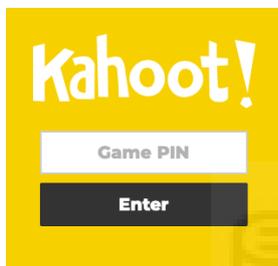
¿Qué conlleva pensar de esa forma?

¿Ayuda en algo pensar así?

¿Qué posibilidades hay de que pueda ocurrir eso? y si ocurriera, ¿Cuánto durarían sus efectos? ¿Podría hacerse algo?

¿Qué quiere decir con..?

Anexo 5. Kahoot mitos



1. ¿Existe una persona que está destinada a estar contigo y pase lo que pase estaréis juntos? (mito de la media naranja)
2. ¿Los celos son una muestra de amor? (mito de los celos)
3. ¿el amor puede con todo? (mito de omnipotencia)
4. ¿La pasión dura siempre? (mito pasión eterna)
5. ¿Solo se puede tener un amor verdadero? (mito de la exclusividad)
6. Si te quiere, ¿cambiará su forma de ser por ti? (mito de omnipotencia)

Anexo 6. Diapositivas mitos del amor romántico

¿Qué son los mitos del amor romántico?

Es el conjunto de creencias que se comparten con la sociedad sobre lo que "realmente" es la naturaleza del amor (Yela, 2003).

Algo que se imagina sobre lo que significa el amor.

Influyen de forma negativa en las relaciones de pareja

Incluso pueden favorecer que se dé violencia de género (Pérez, 2007).

A stylized illustration of a white paper airplane with a grey shadow, flying towards the right. It is surrounded by five pink hearts of various sizes.



MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

- La media naranja: en alguna parte hay alguien predestinado para cada persona.
- La pasión eterna: amor romántico debe perdurar a lo largo de toda la relación.
- El amor es ciego.
- La exclusividad: No se puede estar enamorado de más de una persona a la vez.
- Los celos son una prueba de amor.
- Romper la relación es un fracaso.
- El amor verdadero lo puede todo.



Consecuencias de los mitos

- Vivir experiencias muy intensas de felicidad o de sufrimiento.
- Depender de la otra persona y adaptarse a ella, aplazando lo propio.
- Perdonar y justificar todo en nombre del amor.
- Estar todo el tiempo con la otra persona.
- Pensar que es imposible volver a amar con esa intensidad.
- Apenarse ante la sola idea de que la persona amada se vaya.



Consecuencias de los mitos

- Prestar atención y vigilar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona.
- Idealizar a la otra persona no aceptando que pueda tener algún defecto.
- Sentir que cualquier sacrificio es positivo si se hace por amor a la otra persona.
- Hacer todo junto a la otra persona, compartirlo todo, tener los mismos gustos y apetencias.



Anexo 7. Canciones

Enrique Iglesias- “Yo sin tí, Tú sin mí” (mito exclusividad)

Marc Anthony “- “Celos y Envidia” (mito de celos)

Malú -“Toda” (Exclusividad)

Pablo Alborán -“Solamente tú” (mito de exclusividad)

Julieta Venegas- “Eres para mí” (mito de la media naranja)

Alejandro Sanz- Aquello que me diste (mito pasión eterna)

Ana Mena, Becky G, De La Ghetto- "Ya es hora" (mito media naranja, exclusividad y pasión)
 Romeo Santos "Eres Mía" (mito de exclusividad)
 Ana Mena, Rocco Hunt- A Un Paso De La Luna (mito media naranja)
 Camin x Bandaga x Love Yi x Jc Reyes x El Daddy "Tu nombre" (mito omnipotencia, el amor lo puede todo).
 Aitana "Con La Miel En Los Labios" (mito pasión eterna)

Anexo 8. Diapositivas de celos

¿Qué son los celos?

"Un sentimiento o emoción que surge como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo de forma exclusiva y cuya base es la infidelidad -real o imaginaria- de la persona amada"
 (Echeburúa y Fernandez Montalvo, 2001) .



¿Por qué aparecen?

Aparecen como respuesta ante una situación que se percibe como amenaza y origina acciones específicas para eliminarla.



¿Qué provocan los celos?

Provocan que las personas se comporten de forma destructiva y aun sabiendo que provocan malestar y daño, no pueden parar y siguen.

CONTROL:

- De cada cosa que está haciendo la pareja, horas, con quién está
- Observan todos los gestos
- Observan el tono de voz y cualquier comportamiento que vean raro.
- Revisan agendas, ropa, móviles etc.



Anexo 9. Historia de celos:

Es el cumpleaños de Carlos, el novio de Natalia. Carlos tiene muchas amigas y amigos, al igual que Natalia pero sobre todo tiene mucho feeling con Laura (su mejor amiga). Natalia no soporta verlos juntos dándose muestras de afecto, pero Carlos no lo sabe porque Natalia nunca se lo ha dicho, por si se enfada con ella. Es el cumpleaños de Carlos y le van a hacer una fiesta en la que Laura está invitada, así que a Natalia se le ocurre sugerirle a su chico que no vaya al cumpleaños de una forma más o menos sutil (para que él no perciba la verdadera razón, los celos) dada que la situación le genera mucha ansiedad. Se le ha ocurrido proponerle un plan a solas en pareja para el mismo día y hora del cumple, fingir que está enferma para que el novio acuda a “socorrerla”, que le ayude a estudiar para un examen muy “importante” etc. Pero no hay que olvidar que su novio le ha dicho muchas veces que la quiere a ella y además, se lo demuestra.

Anexo 10. Diálogo con tu yo interior

Querido yo, me gustaría reflejarte lo que me haces sentir día a día para que te des cuenta lo de lo que haces. Reflexiona esto un momento; ¿En algún momento has pensado que lo que me recriminas te lo estás diciendo a ti mismo? Quiero que escribas todo lo que me revelas cuando estamos frente al espejo.

¿Por qué me descalificas y criticas tantas veces y con tanta frecuencia? creo que no estás pensando que compartimos el mismo cuerpo. O es que acaso ¿Tienes algún problema conmigo y por eso eres tan antipático/a? Quiero que escribas todas las descalificaciones que me sueles hacer y si tienes algún problema. No me entiendas mal, lo único que quiero es que seas consciente de estas cosas porque te estás haciendo daño a ti mismo/a y que veas todas las cosas positivas que tienes y parece que ignoras. Escribe las cosas positivas que tienes a tu alrededor y verás que llevo razón. Así que deja de enfocar tu atención en tus debilidades porque solo conseguirás dañarte.

¿Has pensado que valoras muy poco lo que tienes y que si esas cosas que no valoras algún día desaparecen, te arrepentirás toda tu vida? Por ejemplo, tener unos padres que te quieren con locura. No tiene sentido autocompadecerse, conviértelo en una crítica constructiva que te ayude a cambiar y a mejorar la situación. ¿Y si te digo que dejes de ponerme nombres desagradables? Date cuenta ya que tus características físicas no te definen y podrías cambiar eso de “seca” por “simpática”. Si es algo que te molesta de verdad no servirá de nada quejarse, debes trabajar para cambiarlo. Haznos doble favor a los dos y hazte amigo de gente que nos quiera. Vamos a retornos y verás cómo logramos lo que nos proponemos. Pero lo más importante es que seas tu mismo/a. Descríbete a ti mismo/a con todas tus cualidades, miedos, sentimientos y personalidad.

Anexo 10. Distorsiones cognitivas

Distorsiones cognitivas

- **Abstracción selectiva:** Se selecciona sólo un aspecto de la situación. Es como una visión de túnel.
Ejemplo: "El profesor sólo me riñe a mí".
- **Pensamiento polarizado:** Se valoran los acontecimientos de forma extrema. Todo es bueno o malo.
Ejemplo: "Sólo me pasan cosas malas".
- **Sobre generalización:** Pensar que algo negativo volverá a ocurrir por el hecho de que ya ocurrió.
Ejemplo: "Mi exnovio/a me fue infiel, el próximo que tenga me lo volverá a hacer".



Distorsiones cognitivas

- **Inferencia arbitraria:** Tendencia a interpretar sin pruebas los sentimientos e intenciones de los demás.
Ejemplo: "No me han elegido porque les caigo mal".
- **Catastrofismo:** Anticipar cosas negativas del futuro sin que exista una base que lo apoye.
Ejemplo: "Seguro que me ocurre a mí".
- **Personalización:** Relacionar los hechos del entorno con uno mismo.
Ejemplo: "Lo hizo para molestarme".



Distorsiones cognitivas

- **Deberías:** Pensar que las cosas tienen que suceder de acuerdo a unas normas rígidas y exigentes.
Ejemplo: "Tengo que ser más simpático/a".
- **Etiquetaje:** Poner nombres o etiquetas a sí mismo o a los acontecimientos de modo generalizado.
Ejemplo: "Soy un vago".
- **Razonamiento emocional:** Creer que lo que una persona siente es cierto.
Ejemplo: "Si me siento tonto, soy tonto".

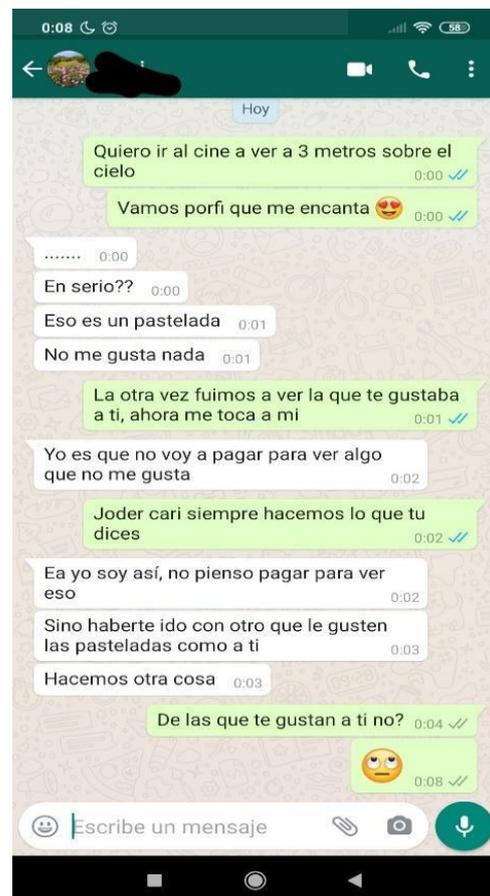
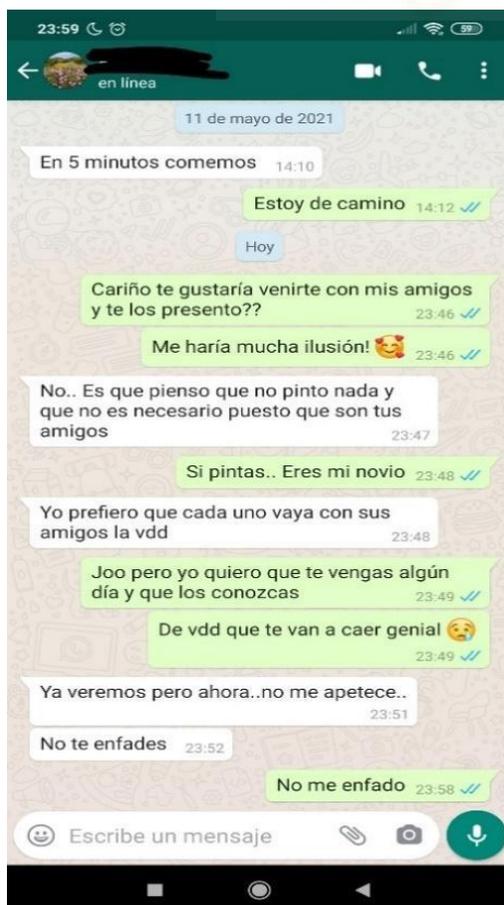
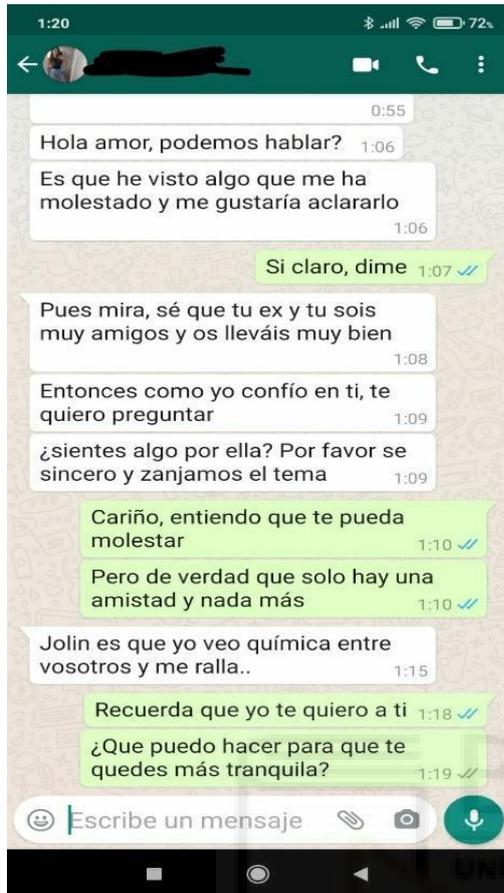


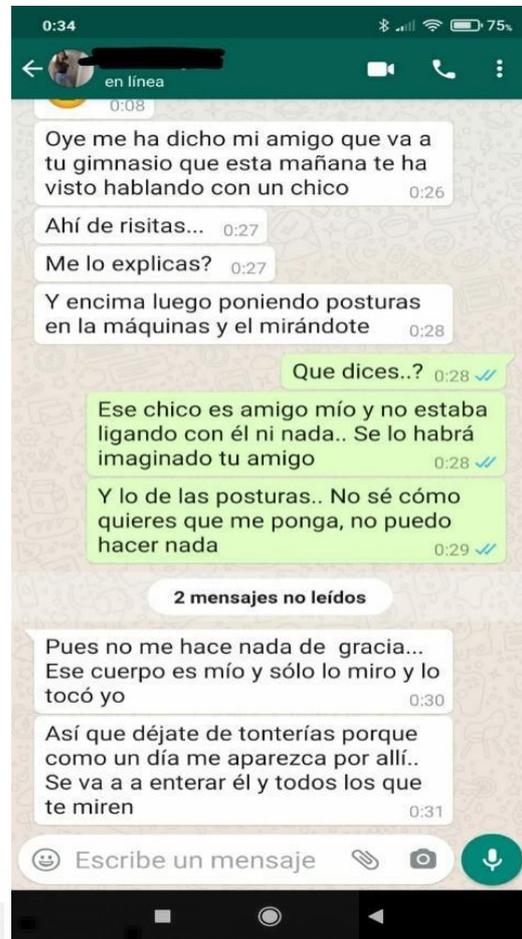
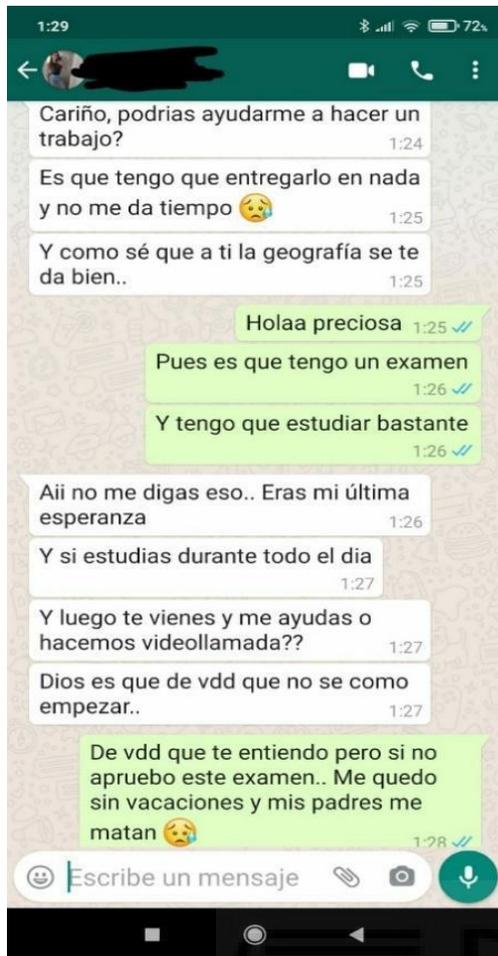
Distorsiones cognitivas

- **Falacia de cambio:** Pensar que el bienestar depende del cambio de las demás personas o de la situación.
Ejemplo: "Si me voy a otra ciudad, todo irá mucho mejor".
- **Tener razón:** Pensar que uno siempre lleva la razón.
- **Falacia de recompensa divina:** Tendencia a no buscar solución a las dificultades que se presentan, pensando que se arreglarán mágicamente en el futuro.
Ejemplo: No hace falta hablar con mi pareja el problema, cuando pase un poco de tiempo y estemos más calmados, se solucionará.



Anexo 11. Capturas de Instagram y Whatsapp inconclusas.





- 1.Sana
- 2.Tóxica
- 3.Sana
- 4.Tóxica
- 5.Sana
- 6.Tóxica

Anexo 12. Diapositivas de Habilidades sociales.

¿ Que son las habilidades sociales?

Son las conductas o destrezas sociales que se necesitan para ejecutar de forma eficaz las relaciones interpersonales (como hacer amigos o negarse a una petición).

Van con la persona pero se pueden moldear con la educación, vivencias cotidianas y la práctica que proporcionan los años.

¿Para qué las necesitamos?

Nos permiten hacer:

- CRÍTICAS
- SALUDAR
- EXPRESAR OPINIONES
- DESEOS
- ACTITUDES
- DERECHOS



- De modo adecuado a la situación
- Respetando estas conductas en las demás personas
- Además resuelven los problemas del momento, disminuyendo la posibilidad de futuros problemas

Componentes conductuales no verbales

AGRESIVO



- Expresión facial seria
- Mirada fija y directa
- Pocas sonrisas
- Postura intimidatoria
- No respeta las distancias
- Abundantes gestos y amenazadores

ASERTIVO



- Expresión facial amistosa
- Contacto ocular directo
- Sonrisa frecuente
- Postura erguida
- Distancia adecuada
- Gestos que acompañan el discurso
- Manos sueltas.

PASIVO



No defiende sus propios derechos porque no es capaz de transmitir sus pensamientos, sentimientos y opiniones.

Se resignan a comportarse como subordinado al relacionarse con otras personas y se sienten inferiores ante estos.

Componentes conductuales no verbales:

- Expresión facial seria
- Mirada huidiza
- Sonrisa mínima y tensa
- Postura distante y contraída
- Distancia y nulo contacto físico
- Pocos gestos
- Movimientos nerviosos

Elementos Habilidades sociales

- **CONDUCTUALES:** Lo que las personas hacen o dicen cuando ejecutan una conducta social.
- **COGNITIVOS:** Lo que nos decimos a nosotros mismos mientras interactuamos con otras personas como pensamientos, creencias etc.
- **FISIOLÓGICOS:** Lo que sentimos cuando estamos interactuando: frecuencia cardíaca, respiración, sudoración etc.



Anexo 13. Frases de cómo se lo dirías

Tu novio/a quiere que vayáis a un sitio que a ti no te gusta, pero él piensa que sí.

No te apetece quedar con tu pareja porque quieres descansar

Te gustaría salir sola con tus amigas sin que se vaya tu novio.

Tu novio/a quiere que comáis con su familia y a ti no te apetece.

Tu novio/a coge el móvil cuándo estáis juntos y no te hace caso.

Quieres cambiar de sitio porque siempre vais a los mismos.

No quieres ir con sus amigos porque no te caen bien, pero no tienes problemas con que él siga quedando con ellos.

Tu novio/a te grita en medio de la gente.

Tu novio/a discute delante de ti con su familia y a ti te incomoda.

Tu pareja te avergüenza delante de sus amigos/as pero a tí te dice que es de broma.

Anexo 14. Frases de diferentes estilos de comunicación

- NO SABE DECIR QUE NO (Pasivo)
- MI PAREJA NO ME HABLA CON RESPETO (Agresivo)
- SIEMPRE TIENE EN CUENTA LAS OPINIONES Y SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS (Asertivo)
- SIENTO QUE ME ESCUCHA Y ACEPTA OTRAS OPINIONES (Asertivo)
- SE DEJA INFLUENCIAR (Pasivo)
- A MI PAREJA LE ASUSTA LO QUE LOS DEMÁS PUEDAN PENSAR (Pasivo)
- SE METE CON LOS DEMÁS CUANDO NO LE PARECE BIEN SU OPINIÓN (Agresivo)
- MI PAREJA CASI SIEMPRE HACE LO QUE QUIERO (Pasivo)
- LOS DEMÁS NO LE TIENEN EN CUENTA (Pasivo)
- SIEMPRE SE TIENE QUE LLEVAR LA RAZÓN (Agresivo)
- CONSIGO QUE LOS DEMÁS ME RESPETEN Y ESCUCHEN (Asertivo)

Anexo 15. Técnicas de comunicación asertivas



TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

1. **Técnica del disco rayado:** Repetir lo mismo utilizando palabras y frases distintas sin cambiar el tono de voz, volumen etc.

Ejemplo: no voy al cine, no me apetece; no voy al cine porque estoy cansada.

2. **Decir NO:** Directo, sin excusas o explicaciones. Importante que esté justificado.

3. **Técnica del banco de niebla:** Darle la razón a la otra persona pero parando el conflicto.

Ejemplo: Comprendo lo que quieres decir, pero no lo comparto.

4. **Técnica del acuerdo asertivo:** Cada parte tiene que ceder para llegar a un acuerdo aceptable para las dos partes.

Ejemplo: Quiero llegar a las 12; No, a las 10...
Alternativa: 11:30.



TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

5. **Técnica de ignorar:** Si la otra persona está muy alterada, se aplaza el momento de hablar.

6. **Técnica del aplazamiento asertivo:** Se aplaza el momento de responder porque estamos nerviosos o enfadados.

Ejemplo: No quiero hablar ahora, mejor en otro momento.

7. **Asertividad negativa:** Se aceptan los errores reconociendo las críticas pero sin "etiquetar".

Ejemplo: Es cierto que llevo varios días sin contestar, pero no suelo hacerlo.

8. **Ironía asertiva:** Se responde positivamente a una crítica hostil.

Ejemplo: Eres un xxx. Respuesta; Gracias.

