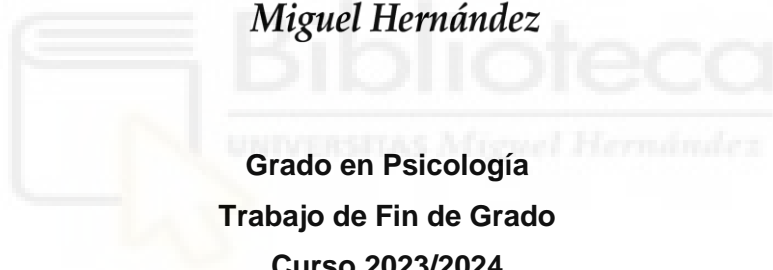




**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*



**Grado en Psicología**  
**Trabajo de Fin de Grado**  
**Curso 2023/2024**  
**Convocatoria Junio**

**Modalidad:** Propuesta de Intervención

**Título:** Propuesta de intervención para la prevención de relaciones tóxicas en adolescentes

**Autor:** Noelia de Diego Cervantes

**Tutora:** Alexandra Morales Sabuco

**COIR:** TFG.GPS.AMS.NDDC.240416

Elche, a 31 de mayo de 2024

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>1.1. MARCO DE REFERENCIA</b> .....	4
<b>1.2. REVISIÓN DE INTERVENCIONES PREVIAS</b> .....	5
<b>1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN</b> .....	6
<b>1.4. OBJETIVOS</b> .....	7
<b>2. MÉTODO</b> .....	8
<b>2.1. PARTICIPANTES</b> .....	8
<b>2.2. VARIABLES E INSTRUMENTOS</b> .....	8
<b>2.3. SESIONES Y TEMPORALIZACIÓN</b> .....	10
<b>2.3.1. Diseño de la investigación</b> .....	10
<b>2.3.2. Temporización</b> .....	11
<b>2.3.3. Programación de las sesiones de los adolescentes</b> .....	12
<b>2.3.4. Programación de las sesiones de los padres/tutores legales</b> .....	18
<b>3. RESULTADOS</b> .....	20
<b>4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN</b> .....	21
<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	23
<b>6. ANEXOS</b> .....	25
<b>Anexo 1. Cuestionario sobre señales de una relación tóxica</b> .....	25
<b>Anexo 2. Cuestionario sobre resolución de problemas</b> .....	26
<b>Anexo 3. Cuestionario sobre estrategias de apoyo</b> .....	27
<b>Anexo 4. Mitos del amor romántico</b> .....	27
<b>Anexo 5. Fragmentos canciones</b> .....	28
<b>Anexo 6. Comunicar de forma asertiva</b> .....	28
<b>Anexo 7. Actividad Resolución de problemas</b> .....	29
<b>Anexo 8. Actividad Autoestima</b> .....	30
<b>Anexo 9. Actividad empatía</b> .....	30
<b>Anexo 10. Actividad póster</b> .....	30

## RESUMEN

Las relaciones tóxicas están emergiendo como un problema cada vez más frecuente en muchas parejas jóvenes, quienes han normalizado el uso de violencia como medio para resolver conflictos. Dado que se trata de una etapa crítica de desarrollo, es una cuestión que requiere de atención y acción inmediata. A su vez, existen escasos programas preventivos con validez, enfocados en recoger a adolescentes de edad temprana que aún no hayan experimentado este tipo de relaciones. Por tanto, el objetivo fue elaborar una propuesta de intervención para prevenir las relaciones no saludables en adolescentes de 14 a 17 años. Para ello, se plantean 12 sesiones, nueve de ellas están dirigidas a los adolescentes, y las tres restantes para los padres. La intervención se llevará a cabo en centros educativos desde el curso de 3º de Educación Secundaria Obligatoria, hasta 2º de Bachillerato. Se abordarán temas como el conocimiento de lo que constituye una relación tóxica y una relación saludable, la detección de señales identificativas, la autoestima en los adolescentes, así como las habilidades sociales y la capacidad de resolución de conflictos. Además, se espera que los padres aumenten su conocimiento sobre el tema, y que adquieran conocimientos de apoyo para poder ayudar a sus hijos. En caso de resultar eficaz esta intervención, se dispondrá de un nuevo recurso para el abordaje de las relaciones tóxicas durante la adolescencia.

**Palabras clave:** relaciones de pareja, relaciones tóxicas, violencia en el noviazgo, prevención, adolescentes.

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1. MARCO DE REFERENCIA

*Amor* se refiere al “sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear” (Real Academia Española, s.f., definición 2). Aunque es un término difícil de definir de manera única, un enfoque habitual para definir esta emoción, es considerarla como una atracción hacia otra persona (Cassepp-Borges et al., 2023), formado por tres elementos principales, la intimidad, pasión y compromiso, considerando la combinación de estos lo que da origen a diversas formas de amor (Palacios y Valverde, 2020).

A medida que avanzamos en el desarrollo, se hace evidente un aumento en el número de adolescentes que informan haber experimentado relaciones amorosas (Fernández-Fuertes et al., 2011). Dado que la gran mayoría de estas relaciones ocurren durante la adolescencia (Dosil et al., 2020), se considera este fenómeno como algo común en esta etapa vital (Fernández-Fuertes et al., 2011). Estas relaciones pueden ejercer un impacto muy positivo tanto en la formación de la personalidad como en el desarrollo de habilidades sociales. Por lo general, tienden a elevar el bienestar emocional, brindando la oportunidad de explorar y consolidar la identidad, además de facilitar la satisfacción de la necesidad de intimidad (Fernández-Fuertes y Fuertes, 2010).

No obstante, existen ocasiones en las que estas primeras relaciones pueden caracterizarse por la manifestación de comportamientos agresivos (Fernández-Fuertes y Fuertes, 2010). La violencia en las relaciones románticas emerge como una de las formas más habituales de violencia en la sociedad (Pradas y Perles, 2012), convirtiéndose en un serio problema de salud pública tanto a nivel nacional como internacional (Cheng et al., 2022; Dosil et al., 2020). Estas conductas no se limitan exclusivamente a la edad adulta, sino que también se manifiestan entre los adolescentes (Fernández-Fuertes et al., 2011), a veces incluso con una magnitud mayor que en etapas posteriores (Dosil et al., 2020). Desde acciones de menor o moderada gravedad, hasta situaciones más severas, estas conductas son diversas, aunque las últimas son menos frecuentes (Fernández-Fuertes et al., 2011). Es común que los adolescentes minimicen la violencia en las relaciones, ya que suelen pensar que es un problema que solo perjudica a parejas adultas, sin percibir que puede ser un conflicto en sus propias relaciones. No obstante, muchas relaciones adolescentes se encuentran en estas circunstancias, difiriendo de las expectativas románticas iniciales (González-Ortega et al., 2008).

Es conveniente destacar que, la violencia en las relaciones de noviazgo de adolescentes y jóvenes se refiere a “cualquier tipo de agresión intencionada de un miembro

de la pareja contra el otro durante el noviazgo” (Rubio-Garay et al., 2017, p. 135), independientemente de la orientación sexual y del género (Ramos, 2024). La violencia en las relaciones de pareja la constituyen tres tipos conductas perjudiciales, física, psicológica y sexual (Dosil et al., 2020; Martínez-Dorado et al., 2020; Rubio-Garay et al., 2017).

## **1.2. REVISIÓN DE INTERVENCIONES PREVIAS**

Frente a esta problemática, se han diseñado diversos programas específicos para la prevención de la violencia en el noviazgo, enfatizando en la importancia de crear relaciones saludables. A continuación, se muestran algunos de ellos.

El programa “Lights4Violence” es una intervención educativa diseñada para adolescentes de entre 13 y 17 años, implementada en seis países europeos con el objetivo de fomentar relaciones positivas entre los jóvenes. A lo largo de sus 15-17 sesiones, se centra en concienciar a los adolescentes sobre la importancia de las relaciones interpersonales positivas, desafiando las actitudes tolerantes de la violencia. Además, el programa promueve habilidades de resolución de conflictos, capacitando a los jóvenes para protegerse de situaciones con riesgo de violencia (Vives-Cases et al., 2019).

El programa “Construyendo una Relación de Pareja Saludable”, diseñado por Póo y Vizcarra (2011), está dirigido a estudiantes universitarios con el fin de prevenir la violencia y promover relaciones saludables. A lo largo de sus 14 sesiones, busca dotar a los jóvenes de habilidades y actitudes que fomenten la igualdad y el respeto en sus relaciones sentimentales. Además, este puede adaptarse para ser utilizado con estudiantes de secundaria.

El programa socioeducativo de prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes de Fernández-Gutiérrez y Vizoso-Gómez (2022) está dirigido específicamente a alumnos de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria. En este programa, también participan los tutores del centro y el equipo del Departamento de Orientación. Está formado por 10 sesiones en las que se abordan tres bloques principales: la autoestima y empatía, las habilidades sociales y la educación sobre la violencia en el noviazgo.

Finalmente, el programa desarrollado por Márquez et al. (2020), tiene como objetivo la prevención de la violencia en el noviazgo en el segundo ciclo de Secundaria, dirigido a alumnos con edades comprendidas entre los 14 y 15 años. A lo largo de sus 12 sesiones, se emplean diversas estrategias didácticas, como el análisis de casos reales para comprender la realidad, actividades de descubrimiento para reconocer situaciones de violencia, estrategias de problematización, y actividades de trabajo cooperativo.

### 1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

En general, los estudios sobre la prevalencia de la violencia en el noviazgo enfatizan que es un problema que exige de atención y acción inmediata, siendo especialmente preocupante en muchas parejas jóvenes, ya que han normalizado el uso de violencia como un medio para resolver conflictos (Fernández-Gutiérrez y Vizoso-Gómez, 2022). Se estima que entre el 10% y el 20% de los adolescentes han experimentado actos de violencia física y/o sexual en sus relaciones. No obstante, si se adopta una definición más amplia de violencia que incluya la violencia psicológica, las cifras son aún más alarmantes, superando el 50% de los casos (Fernández-Fuertes y Fuertes, 2010).

La mayoría de la información que los adolescentes obtienen acerca de las relaciones de pareja proviene de los medios de comunicación y de su entorno cercano (Dosil et al., 2020). Como aún no han alcanzado la plena madurez, corren el riesgo de reforzar percepciones erróneas durante su proceso de socialización (Carbonell y Mestre, 2018). Al ser una etapa crucial en la que se comienzan a forjar relaciones románticas y se aprenden patrones de interacción que se aplicarán en la adultez, la violencia puede llevar en el futuro a consecuencias mucho más graves (González-Ortega et al., 2008), puesto que la mayoría de las conductas violentas no ocurren de manera súbita en las relaciones adultas (Dosil et al., 2020). Esto conlleva a que las personas que sufren este tipo de violencia interpreten erróneamente estas conductas como manifestaciones de un amor romántico idealizado, lo que contribuye a la perpetuación de estos comportamientos (Fernández-Gutiérrez y Vizoso-Gómez, 2022).

Las relaciones tóxicas en las relaciones de pareja es un tema que merece atención, con el fin de romper con mitos erróneos y prevenir la falta de autoestima. De no ser así, podría derivar en la aceptación inicial de abusos encubiertos por el amor romántico (Callejón-Chinchilla y Gila-Ordóñez, 2018). Asimismo, es conveniente que las propuestas preventivas se enfoquen en jóvenes menores de 16-17 años, ya que es en este rango de edad se observan tasas más altas de agresión. Específicamente, es apropiado comenzar las intervenciones entre adolescentes de 14-15 años (Márquez et al., 2020).

Los programas de prevención de las relaciones tóxicas de parejas deben educar sobre las características de las relaciones saludables, con el fin de poder distinguir las de las relaciones perjudiciales, puesto que estas últimas conllevan riesgos que pueden tener consecuencias a largo plazo (Callejón-Chinchilla y Gila-Ordóñez, 2018). La exposición a situaciones de violencia en el contexto de la pareja puede suponer un riesgo significativo en el desarrollo integral del adolescente (Dosil et al., 2020), tanto a nivel psicológico, como físico (Pradas y Perles, 2012). Con ello, esta violencia puede llevar a suponer un impacto considerable, aunque variado en cada individuo (Cheng et al., 2022). Las consecuencias más

comunes incluyen sentimientos de culpa, aislamiento social, disminución del rendimiento académico y un mayor riesgo de abuso de sustancias, así como problemas de salud mental, como ansiedad o depresión (Cheng et al., 2022; Póo y Vizcarra, 2011). Además, también pueden tener consecuencias graves en sus relaciones sociales (Pradas y Perles, 2012) y en la interacción familiar, contribuyendo a la permanencia en las relaciones no saludables (Martínez-Dorado et al., 2020).

Proporcionar a los jóvenes herramientas para identificar las características clave de las relaciones saludables, así como habilidades de comunicación e interpersonales, les permitirá abordar los conflictos de manera positiva, y establecer vínculos satisfactorios en sus relaciones de pareja. Sin una adecuada comprensión de lo que constituye una relación saludable, existe el riesgo de aceptar las relaciones perjudiciales con total normalidad (Callejón-Chinchilla y Gila-Ordóñez, 2018).

Existe escasa investigación sobre las relaciones tóxicas en las relaciones de pareja, pese a que las relaciones románticas desempeñan un papel significativo en la vida de los adolescentes (Fernández-Fuertes et al., 2011), y las relaciones no saludables son altamente prevalentes (Fernández-Gutiérrez y Vizoso-Gómez, 2022; Márquez et al., 2020; Martínez-Dorado et al., 2020). Esto se debe en parte a los inconvenientes que existen para que los adolescentes reconozcan y denuncien ser víctimas de este tipo de violencia (Márquez et al., 2020).

#### **1.4. OBJETIVOS**

El objetivo general es elaborar una propuesta de intervención para prevenir las relaciones tóxicas en adolescentes entre los 14 y 17 años de institutos de la ciudad de Elche: Con este fin se les proporcionarán las herramientas necesarias para identificar y manejar estas situaciones, y se fomentará el desarrollo de vínculos interpersonales sanos.

Los objetivos específicos de la propuesta de intervención dirigida a los adolescentes de entre 14 y 17 años son:

- Incrementar sus conocimientos sobre las relaciones saludables, eliminando las cogniciones erróneas sobre el amor romántico.
- Reconocer señales identificativas de las relaciones tóxicas.
- Incrementar las habilidades sociales aplicado al contexto de la pareja sentimental/sexual.
- Aumentar la capacidad de resolver conflictos en el contexto de la pareja sentimental/sexual.
- Incrementar el nivel de autoestima y confianza en sí mismos.
- Identificar y gestionar sus propias emociones.

Los objetivos específicos de la propuesta de intervención dirigida a los padres y madres de adolescentes de entre 14 y 17 años son:

- Reconocer señales identificativas de que su hijo/a adolescentes forma parte de una relación interpersonal tóxica.
- Dotarlos de estrategias de apoyo, que permitan ayudar a su hijo adolescente.

## 2. MÉTODO

### 2.1. PARTICIPANTES

Participarán adolescentes que cumplan con el criterio de inclusión de tener una edad comprendida entre los 14 y 17 años y que estudien en institutos de educación secundaria de la ciudad de Elche, así como sus padres y/o tutores legales. Como criterio de exclusión, se considerarán la presencia de condiciones médicas/psicológicas que limiten significativamente su participación en el programa, así como una comprensión insuficiente del idioma español. Además, la falta de consentimiento informado por parte de los padres/tutores legales para participar en la intervención será otro factor excluyente.

### 2.2. VARIABLES E INSTRUMENTOS

En la primera sesión de esta propuesta, se realizará una medición de las variables clave para así conocer el punto de partida de los participantes. Una vez finalizada la intervención, se volverá a realizar una evaluación para comprobar si se han producido los cambios esperados. A su vez, se realizarán tres evaluaciones de seguimiento, una a los 3 meses, otra a los 6 meses y la última tras pasar un año, con el propósito de evaluar si los cambios producidos han perdurado en tiempo a corto, medio y largo plazo. Además, antes de iniciar el programa, se informará a todos los participantes sobre la confidencialidad de los datos recopilados. Finalmente, tanto las pruebas de evaluación, como la impartición de las sesiones, serán llevadas a cabo por parte de un psicólogo/a que esté formado en terapia psicológica con niños y adolescentes.

Las variables de los menores serán evaluadas a través de los siguientes instrumentos:

- **Conocimientos sobre relaciones saludables.** El conocimiento será abordado a partir de los mitos que existen acerca del amor romántico. Por tanto, es conveniente definirlos como “conjunto de creencias socialmente compartidas sobre la supuesta verdadera naturaleza del amor” (Palacios y Valverde, 2020, p. 28). Para evaluar esta variable, se empleará la Escala de mitos, falacias y creencias erróneas del ideal del amor romántico (Carbonell y Mestre, 2018), que consta de 18 situaciones en las que se debe elegir entre dos opciones, con una fiabilidad interna de 0.78 en población



española entre 14 y 21 años. La escala se organiza en cuatro categorías de mitos: 1) El amor todo lo puede; 2) El amor verdadero predestinado; 3) El amor es lo más importante y requiere entrega total; y 4) El amor es posesión y exclusividad.

- **Habilidades sociales.** Se empleará la Escala de Habilidades Sociales (Miranda-Zapata, 2014), compuesta por 33 ítems con un formato de respuesta de escala tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta, donde A= No me identifico en absoluto y D= Muy de acuerdo, y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. Del mismo modo, presenta una consistencia interna de alfa de Cronbach = 0.91 en población chilena con una media de edad de 19.35 años.
- **Identificación de señales de relación tóxica.** Se utilizará el “Cuestionario sobre señales de una relación tóxica” (Anexo 1), formado por 15 preguntas con una escala de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta, donde 1= Totalmente en desacuerdo y 5= Totalmente de acuerdo. Este instrumento se trata de un instrumento elaborado ad hoc, donde no se han llevado a cabo estudios de validez ni fiabilidad.
- **Autoestima.** Se empleará la Escala de Autoestima de Rosenberg (Vázquez-Morejón et al., 2004), compuesta por 10 ítems que exploran los sentimientos de respeto y aceptación de uno mismo. El formato de respuesta es una escala tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta, donde 1= Muy de acuerdo y 4= Totalmente en desacuerdo. La escala muestra una consistencia interna, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0,87 en población española con una edad media de 36,6 años.
- **Resolución de problemas.** Se utilizará el “Cuestionario resolución de problemas” (Anexo 2), formado por 16 preguntas con una escala de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta, donde 1= Totalmente en desacuerdo y 5= Totalmente de acuerdo. Este instrumento se trata de un instrumento elaborado ad hoc, donde no se han llevado a cabo estudios de validez ni fiabilidad.
- **Gestión de emociones.** Concretamente, se enfoca en medir la empatía, ya que va a ser la variable más relevante dentro de la gestión de emociones. Se hará uso del test de empatía cognitiva y afectiva en niños y adolescentes (TECA-NA, López-Pérez et al., 2014), una adaptación del test de empatía cognitiva y afectiva (TECA). Está formado por 30 ítems distribuidos en cuatro escalas: 1) Adopción de perspectiva; 2) Comprensión emocional; 3) Estrés empático; 4) Alegría empática. El formato de respuesta es una escala tipo Likert con cinco alternativas de respuesta, donde 1= Totalmente en desacuerdo y 5= Totalmente de acuerdo. A su vez, el cuestionario tiene un adecuado nivel de consistencia interna de 0.77 en población española con edades comprendidas entre los 10 y 16 años.

Para evaluar variables se emplearán siguientes instrumentos:

- **Identificación de señales de relación tóxica.** Se utilizará el “Cuestionario sobre señales de una relación tóxica” (Anexo 1), formado por 15 preguntas con una escala de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta, donde 1= Totalmente en desacuerdo y 5= Totalmente de acuerdo. Este instrumento se trata de un instrumento elaborado ad hoc, donde no se han llevado a cabo estudios de validez ni fiabilidad.
- **Estrategias de apoyo.** Se empleará el “Cuestionario Estrategias de Apoyo” (Anexo 3), formado por 8 ítems con una escala de tipo Likert con cinco alternativas de respuesta, donde 1= Totalmente en desacuerdo y 5= Totalmente de acuerdo. Este instrumento se trata de un instrumento elaborado ad hoc, donde no se han llevado a cabo estudios de validez ni fiabilidad.

## **2.3. SESIONES Y TEMPORALIZACIÓN**

### **2.3.1. Diseño de la investigación**

La propuesta de intervención está formada por 12 sesiones, divididas en dos partes, nueve de ellas dirigidas a los adolescentes, y las otras tres a sus padres y/o tutores legales. Tendrán una duración de una hora de forma semanal. Para los adolescentes, estas se realizarán durante la hora de tutoría, a su vez, en el caso de los padres, la frecuencia será igual, y se programarán en el horario de preferencia de los mismos.

Para la implementación de la propuesta, se elaborará una lista de los institutos educativos de la ciudad de Elche, tanto públicos como privados, para posteriormente contactar con el responsable de cada uno de ellos, y ver cuáles de ellos estarían interesados en participar. El contacto se realizaría por medio del correo electrónico o por llamadas telefónicas. Aquellos que sí quisieran colaborar, se realizaría una reunión con el personal docente para explicar los contenidos y metodología del programa. Una vez la dirección del centro haya aceptado la propuesta, se llevará a cabo una organización de los horarios para aquellos alumnos que se encuentren entre 3º de Educación Secundaria Obligatoria, y 2º de Bachillerato, en cada uno de los subgrupos que forman estos cursos.

Para la sección del programa dirigida a los padres, se realizará una reunión con los mismos para presentar el taller. Esta se llevará a cabo una tarde, fuera del horario lectivo. A su vez, en colaboración con el centro, se realizarán boletines escolares que permitan proporcionar la información complementaria sobre el taller, que se entregarán a los padres que no hayan podido acudir a la reunión explicativa. Durante la reunión se realizará una pequeña encuesta para conocer el día y la hora de preferencia para la intervención. De la misma manera, para los padres que no posean tanta disponibilidad, se podría impartir el taller dos días a la semana, siempre que exista una participación significativa en ambos días.

Finalmente, se comunicará a los padres sobre la importancia de firmar el consentimiento informado para autorizar la participación de sus hijos.

**2.3.2. Temporización**

El programa se desarrollará a lo largo del primer trimestre del curso 2024-2025 en las clases de la asignatura de tutoría a lo largo de 9 semanas. En el caso de los padres, la sección será impartida a lo largo de 3 semanas.

ADOLESCENTES									
	OCTUBRE				NOVIEMBRE				
	30-4	7-11	14-18	21-25	28-1	4-8	11-15	18-22	25-29
<b>Sesión 1</b>									
<b>Sesión 2</b>									
<b>Sesión 3</b>									
<b>Sesión 4</b>									
<b>Sesión 5</b>									
<b>Sesión 6</b>									
<b>Sesión 7</b>									
<b>Sesión 8</b>									
<b>Sesión 9</b>									

PADRES			
OCTUBRE			
	30-4	7-11	14-18
<b>Sesión 1</b>			
<b>Sesión 2</b>			
<b>Sesión 3</b>			

### 2.3.3. Programación de las sesiones de los adolescentes

#### SESIÓN 1. ¡COMENCEMOS! PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y EVALUACIÓN

##### Objetivos

1. Introducir y explicar de forma breve los aspectos clave del programa.
2. Recabar información inicial a través de la aplicación de diversos instrumentos.

##### Duración

- Instrumentos (55 min)
- Actividad final (5 min)

##### Materiales

Cuestionarios, bolígrafo o lápiz y trozos de papel.

##### Contenido

El psicólogo/a se presenta ante los alumnos, realizando una breve explicación sobre el contenido y los objetivos del taller. A continuación, se procederá a la cumplimentación de los instrumentos destinados a evaluar el pretest de la propuesta.

La sesión finalizará con una breve actividad, en la que se proporcionará a cada alumno un papel, en el que deberán escribir una característica fundamental de una relación saludable. Una vez que todos hayan escrito sus ideas, se colocarán en una pared, donde permanecerán hasta finalizar el taller. En la última sesión, los alumnos tendrán la oportunidad de revisar las ideas aportadas y decidir si consideran que son completamente correctas.

#### SESIÓN 2. DETECTANDO RELACIONES TÓXICAS

##### Objetivos

1. Aumentar la capacidad de los adolescentes para reconocer señales identificativas de las relaciones tóxicas.
2. Conocer las consecuencias de una relación tóxica.

##### Duración

- Lluvia de ideas (20 min)
- Vídeo (3 min)
- Dinámica (35 min)

##### Materiales

Plataforma, vídeo, tarjetas con conductas tóxicas, papel y bolígrafo.

## Contenido

Se realizará una breve reflexión del concepto de “relación tóxica”, pidiendo que compartan ideas que se les venga sobre este término. Posteriormente, se utilizará la opción “Nube de palabras” de la plataforma *Mentimeter*, la cual permite realizar una representación visual de las ideas compartidas por los alumnos, destacando las que aparecen con mayor frecuencia. Mediante esta, los alumnos tendrán la oportunidad de compartir las conductas que consideran señales de una relación tóxica. Finalmente, se realizará un debate de todas estas ideas, aportando el psicólogo/a la información adicional que sea necesaria. Al finalizar la actividad, se visualizará un vídeo donde se muestra un ejemplo de algunas de estas conductas:

[https://www.youtube.com/watch?v=gSXkJsRK04&t=157s&ab\\_channel=IsmaelR](https://www.youtube.com/watch?v=gSXkJsRK04&t=157s&ab_channel=IsmaelR).

A continuación, los participantes trabajarán en grupos de aproximadamente 8 personas. Cada uno recibirá dos tarjetas con diversas conductas comunes que pueden indicar una relación tóxica. El objetivo es que cada grupo reflexione y escriba las posibles consecuencias que esa conducta puede suponer en diversas áreas de la vida, como en el ámbito familiar, social, personal y académico. Finalmente, se realizará una puesta en común de las conclusiones de cada grupo.

## SESIÓN 3. LA VERDAD DE LOS MITOS DEL AMOR

### Objetivos

1. Eliminar cogniciones erróneas sobre el amor romántico, promoviendo una comprensión más realista.
2. Incrementar la comprensión de los alumnos de la importancia de la comunicación en las relaciones de pareja.

### Duración

- Dinámica (30 min)
- Vídeo (4 min)
- Canciones y reflexión (15 min)
- Vídeo (7 min)

### Materiales

Tarjetas verdes/rojas, vídeos y canciones.

## Contenido

Se llevará a cabo una actividad interactiva diseñada para analizar los mitos comunes asociados al amor romántico (Anexo 4). A continuación, se presentará un vídeo que aborda

algunos de los mitos más comunes, así como su correspondiente explicación sobre por qué en la realidad el amor no se ajusta a esas percepciones:

[https://www.youtube.com/watch?v=Cqaj9Mza38I&t=152s&ab\\_channel=CanalLibredeViolencia](https://www.youtube.com/watch?v=Cqaj9Mza38I&t=152s&ab_channel=CanalLibredeViolencia).

Posteriormente, se escucharán algunas canciones que reflejan algunos de estos mitos, y se analizará un fragmento de cada una, incitando al alumnado a que identifiquen cómo estos se manifiestan en la letra (Anexo 5).

Finalmente, se proyecta un vídeo para profundizar sobre algunos de estos mitos, además de resaltar la importancia que tiene la comunicación en el contexto de las relaciones amorosas:

[https://www.youtube.com/watch?v=ImEprfKviOY&ab\\_channel=AprendemosJuntos2030](https://www.youtube.com/watch?v=ImEprfKviOY&ab_channel=AprendemosJuntos2030).

#### **SESIÓN 4. POTENCIANDO LA ASERTIVIDAD. TALLER DE HABILIDADES SOCIALES**

##### **Objetivos**

1. Mejorar las habilidades sociales de los adolescentes, en especial la asertividad, aplicado al contexto de la pareja sentimental/sexual.

##### **Duración**

- Reflexión (5 min)
- Explicación y vídeos (20 min)
- Vídeo (6 min)
- Role-playing (20 min)
- Debate (10 min)

##### **Materiales**

Vídeos y tarjeta con diversos escenarios de comunicación de pareja

#### **Contenido**

Para iniciar la sesión, los alumnos realizarán una breve reflexión del concepto de “habilidades sociales”, compartiendo ideas sobre este término. Se enfatizará la importancia de la comunicación asertiva, destacando sus beneficios para establecer relaciones saludables. A su vez, se les proporcionará diversas herramientas que ayudan a comunicar de una forma asertiva mediante la visualización de algunos de los vídeos del canal de *Youtube* de “PsicoActiva”. De la misma manera, se visualizará un vídeo en el que se explica cómo debemos de comunicarnos:

[https://www.youtube.com/watch?v=jvxuQEE\\_0-w&ab\\_channel=AprendemosJuntos2030](https://www.youtube.com/watch?v=jvxuQEE_0-w&ab_channel=AprendemosJuntos2030)

A continuación, se realizará una actividad donde el alumnado, mediante diversas situaciones de pareja, podrá poner en práctica cómo comunicar de forma asertiva (Anexo 6). Finalmente, se realizará un pequeño debate para reflexionar sobre las experiencias de los participantes, invitando a que compartan qué inconvenientes han podido encontrar a la hora de llevarlo a cabo.

## **SESIÓN 5. APRENDIENDO A AFRONTAR CONDUCTAS TÓXICAS. TALLER DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

### **Objetivos**

1. Aumentar la capacidad de resolver conflictos en el contexto de la pareja sentimental/sexual.

### **Duración**

- Actividad grupal (30 min)
- Role-playing (30 min)

### **Materiales**

Papel, bolígrafo y situaciones conflictivas

### **Contenido**

Durante esta sesión, los participantes realizarán una única actividad grupal enfocada en la exploración de diferentes alternativas para abordar una serie de situaciones conflictivas en el ámbito de pareja. El objetivo principal será identificar las distintas opciones disponibles y observar qué consecuencias y ventajas tiene cada una de ellas (Anexo 7). Finalmente, cada grupo realizará un role-playing de la alternativa que considera que es la más acertada.

## **SESIÓN 6. ¡ME QUIERO! TALLER DE AUTOESTIMA**

### **Objetivos**

1. Tras el programa de intervención, los adolescentes presentarán un mayor nivel de autoestima y confianza en sí mismos.

### **Duración**

- Explicación (15 min)
- Dinámica (40 min)

### **Materiales**

Actividad del programa de Fernández-Gutiérrez y Vizoso-Gómez (2022)

## Contenido

Para comenzar la sesión se realizará una breve reflexión del concepto de “autoestima”, preguntando al alumnado lo que saben sobre este constructo, acompañada de una breve explicación por parte del psicólogo/a. A continuación, se llevará a cabo una actividad enfocada en reconocer características positivas de uno mismo (Anexo 8).

### SESIÓN 7. NUESTRO MUNDO EMOCIONAL.TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL

#### Objetivos

1. Dotar de la capacidad de conocer sus propias emociones.
2. Proporcionar a los adolescentes herramientas prácticas para gestionar sus emociones.
3. Fomentar la empatía en el contexto de relaciones saludables.

#### Duración

- Actividad individual (20 min)
- Explicación (10 min)
- Actividad en parejas (20 min)
- Role-playing y debate (10 min)

#### Materiales

Papel, bolígrafo, tarjetas con diversas emociones

## Contenido

Se llevará a cabo una actividad diseñada para que los adolescentes exploren y comprendan sus propias emociones, así como las situaciones en las que estas surgen. En la pizarra se listarán varias emociones básicas. Cada participante elegirá dos de estas emociones y reflexionará sobre una situación específica en la que experimentó cada una de ellas. El objetivo es que los alumnos identifiquen los desencadenantes de sus emociones, detallando las características de cada situación. Para finalizar la actividad, se solicitará que algún voluntario comparta una de estas situaciones.

A continuación, el/la psicólogo/a realizará una breve explicación de la importancia de la empatía en las relaciones de pareja. Posteriormente, los alumnos se dividirán en parejas para realizar una actividad en la que tendrán la oportunidad de ponerse en el lugar del otro (Anexo 9).



## **SESIÓN 8. PSICOEDUCACIÓN SOBRE RELACIONES SALUDABLES. DESINTOXICANDO EL AMOR**

### **Objetivos**

1. Incrementar los conocimientos de los alumnos sobre las relaciones saludables.

### **Duración**

- Reflexión inicial (5 min)
- Dinámica y explicación (40 min)
- Vídeo (6 min)
- Despedida y comentarios (10 min)

### **Materiales**

Cartulinas grandes, rotuladores de colores, pegamento, recortes de revista, vídeos.

### **Contenido**

Para iniciar la sesión, los alumnos realizarán una breve reflexión del concepto de “relación saludable”, diciendo lo primero que se les venga a la cabeza al escucharlo. Posteriormente, se realizará una actividad en grupos de aproximadamente 8 personas, donde se realizará un póster con ideas en una cartulina acerca de las relaciones saludables (Anexo 10). Al finalizar la actividad, se realizará una puesta en común de todos los carteles, siendo la psicóloga la que comente tantos los errores percibidos en cada uno de ellos, como las características positivas que sí que se han visto reflejadas. Además, si la psicóloga considera que falta alguna característica fundamental, la comentará.

Para finalizar, se visualizará un vídeo en donde se muestran las claves fundamentales que debe de tener una pareja que se encuentra en una relación saludable ([https://www.youtube.com/watch?v=f-TcK039E6s&ab\\_channel=AprendemosJuntos2030](https://www.youtube.com/watch?v=f-TcK039E6s&ab_channel=AprendemosJuntos2030)).

## **SESIÓN 9. ¡A UN PASO DE LA META! DESPEDIDA DEL PROGRAMA Y EVALUACIÓN**

### **Objetivos**

1. Recabar información final a través de la aplicación de diversos instrumentos.

### **Duración**

- Instrumentos (50 min)
- Actividad final (10 min)

### **Materiales**

Cuestionarios, bolígrafo o lápiz y trozos de papel con ideas.

## Contenido

Para finalizar el programa, se llevará a cabo la evaluación posttest. En esta fase, se aplicarán nuevamente los cuestionarios utilizados al inicio del programa con el fin de medir y evaluar la eficacia de la intervención. Una vez que los participantes hayan completado los cuestionarios, los alumnos tendrán la oportunidad de revisar y reflexionar sobre las ideas aportadas en la primera sesión.

### 2.3.4. Programación de las sesiones de los padres/tutores legales

#### SESIÓN 1. ¡COMENCEMOS! PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y EVALUACIÓN

##### Objetivos

1. Introducir y explicar de forma breve los aspectos clave del programa.
2. Recabar información inicial a través de la aplicación de diversos instrumentos.

##### Duración

- Presentación (10 min)
- Instrumentos (20 min)
- Actividad final (30 min)

##### Materiales

Cuestionarios y bolígrafo o lápiz.

## Contenido

El psicólogo/a se presenta ante los padres o tutores legales, realizando una breve explicación sobre el contenido y objetivos del taller. A continuación, se procederá a la cumplimentación de los instrumentos destinados a evaluar el pretest de la propuesta de intervención. Finalmente, se llevará a cabo una breve actividad destinada a evaluar el conocimiento general de los participantes sobre las relaciones tóxicas. Se plantearán preguntas relacionadas con su significado, las señales de identificación y su impacto, entre otros aspectos. Además, tendrán la oportunidad de compartir sus experiencias.

#### SESIÓN 2. DETECTANDO RELACIONES TÓXICAS

##### Objetivos

1. Aumentar la capacidad de los padres para reconocer señales identificativas de las relaciones tóxicas.

2. Conocer las consecuencias que puede tener una relación tóxica.

**Duración**

- Lluvia de ideas (20 min)
- Vídeo (3 min)
- Dinámica (35 min)

**Materiales**

Plataforma, vídeo, tarjetas con conductas tóxicas, papel y bolígrafo.

**Contenido**

Mediante la plataforma *Mentimeter*, tendrán la oportunidad de expresar las conductas que piensan que indican una relación tóxica. Finalmente, se realizará un debate de todas estas ideas, aportando el psicólogo/a la información adicional que sea necesaria. Al finalizar la actividad, se visualizará un vídeo donde se muestra un ejemplo de algunas de estas conductas:

[https://www.youtube.com/watch?v=gSXkJsRK04&t=157s&ab\\_channel=IsmaelR](https://www.youtube.com/watch?v=gSXkJsRK04&t=157s&ab_channel=IsmaelR).

Posteriormente, los participantes trabajarán en grupos. Cada uno recibirá dos tarjetas con diversas conductas que pueden indicar una relación tóxica. El objetivo es que cada grupo reflexione y escriba las posibles consecuencias que esa conducta puede suponer en diversas áreas de la vida, como en el ámbito familiar, social, personal y académico. Finalmente, se realizará una puesta en común de las conclusiones de cada grupo.

**SESIÓN 3. ¡A UN PASO DE LA META! HERRAMIENTAS DE APOYO PARA PADRES DE ADOLESCENTES**

**Objetivos**

1. Dotarlos de estrategias de apoyo, que permitan ayudar a su hijo adolescente.
2. Recabar información final a través de la aplicación de diversos instrumentos.

**Duración**

- Vídeo y reflexión (10 min)
- Actividad establecimiento de límites (15 min)
- Actividad cuidado familiar (15 min)
- Información sobre recursos existentes (10 min)
- Instrumentos (20 min)

**Materiales**

Vídeo, papel y bolígrafo

## Contenido

Se comenzará con la visualización de un vídeo sobre la comunicación de los padres e hijos <https://www.youtube.com/watch?v=GiAP52fJPNg>, y se comentará la reflexión final que aparece. Es crucial establecer límites claros para este propósito, por lo que se les invita a identificar uno que deseen establecer con su hijo y a compartir cómo comunicarlo de manera efectiva. Además, se enfatiza la importancia de fomentar el cuidado de la relación familiar. En este sentido, se les pide que reflexionen sobre alguna actividad que puedan incorporar en su rutina para fortalecer la relación con sus hijos. Posteriormente, cada participante compartirá la actividad propuesta y realizarán una reflexión grupal sobre su eficacia. Además, se les proporcionará información sobre los recursos existentes para ayudar a sus hijos/as en caso de que se encuentren dentro de una relación tóxica (terapeutas, líneas de ayuda, organizaciones de apoyo, etc.). Para finalizar el programa, se llevará a cabo la evaluación postest. En esta fase, se aplicarán nuevamente los cuestionarios utilizados al inicio del programa con el fin de medir y evaluar la eficacia de la intervención.

### 3. RESULTADOS

El objetivo principal de la propuesta de intervención expuesta es prevenir las relaciones tóxicas en adolescentes entre los 14 y 17 años de institutos de la ciudad de Elche. En primer lugar, se va a realizar una diferenciación entre padres y adolescentes, puesto que no se llevarían a cabo los mismos objetivos. En el caso de los adolescentes, en relación con el conocimiento sobre las relaciones saludables, la intervención se considerará eficaz si logra incrementar su puntuación, eliminando las cogniciones erróneas que posean sobre el amor romántico. Además, se espera que desarrollen una comprensión más realista del mismo, ayudando así a detectar las señales identificativas de las relaciones tóxicas. Por otro lado, en cuanto a los objetivos de habilidades sociales y resolución de conflictos, se espera que aprendan habilidades sociales, en especial la importancia de comunicar de una manera asertiva, así como, herramientas que permitan resolver conflictos en el contexto de la pareja sentimental/sexual. Del mismo modo, se hipotetiza que, una vez finalizado el programa, los adolescentes reforzarán su autoestima, aumentando así la confianza en sí mismos. En último lugar, se espera que, en relación con el objetivo de gestión emocional, los adolescentes adquieran la capacidad de conocer y gestionar sus propias emociones a partir de las herramientas prácticas proporcionadas, fomentando así la empatía en el contexto de relaciones saludables. En cuanto a los resultados esperados con los padres, estos recibirán información clara para reconocer señales identificativas de relaciones interpersonal tóxicas en

sus hijos adolescentes. A su vez, se espera que adquieran estrategias de apoyo que les permitan ayudar a sus hijos en caso de que se encuentren en esta situación.

#### **4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN**

En la actualidad, las relaciones de pareja disfuncionales son un aspecto muy frecuente y problemático en nuestra sociedad. Aunque esto sea así, existe una escasa investigación al respecto, especialmente en la población joven (Fernández-Gutiérrez y Vizoso-Gómez, 2022; Márquez et al., 2020; Martínez-Dorado et al., 2020). Por ello, esta intervención tiene como finalidad prevenir que los adolescentes desarrollen relaciones problemáticas, proporcionando las herramientas necesarias para identificar y manejar estas situaciones.

La violencia suele comenzar en parejas jóvenes. Tanto la agresión psicológica como la física son comunes y a veces se perciben como normales, llevando así a un proceso de habituación (Palacios y Valverde, 2020), que con posterioridad, puede afectar a la pareja adulta. Por tanto, es de vital importancia promover las relaciones saludables entre los adolescentes (Dalouh y Ayala, 2020). A su vez, los jóvenes tienden a utilizar estrategias agresivas y pasivas, teniendo la incapacidad de resolver los conflictos de forma satisfactoria, lo que ayudaría a evitar comportamientos violentos en las relaciones de pareja (Marcos et al., 2023). Además, estas relaciones se basan en creencias poco realistas del amor romántico, que a menudo crean expectativas demasiado altas y tienen efectos negativos tanto a nivel personal como social. La interiorización de estas conductas puede llegar a desencadenar formas de violencia que se normalizan en la sociedad (Palacios y Valverde, 2020).

Existen propuestas de intervención anteriores para abordar esta problemática. El programa "Lights4Violence" (Vives-Cases et al., 2019), busca concienciar a los jóvenes sobre la importancia de las relaciones interpersonales positivas, desafiando prácticas tolerantes hacia la violencia y promoviendo habilidades de resolución de conflictos. Asimismo, el programa de Fernández-Gutiérrez y Vizoso-Gómez (2022) aborda la autoestima, la empatía, las habilidades sociales y la educación sobre la violencia en el noviazgo. Del mismo modo, el programa de Márquez et al. (2020) emplea diversas estrategias didácticas, como la experimentación de casos reales, identificación de situaciones de violencia, además de estrategias de problematización y trabajo cooperativo. A pesar de ello, cabe destacar que estas propuestas presentan como limitación la falta de implementación. No obstante, el programa "Construyendo una Relación de Pareja Saludable" (Póo y Vizcarra, 2011) que pretende formar en habilidades y actitudes que fomenten la igualdad y el respeto en las relaciones sentimentales, sí presenta resultados de aprendizaje. Estos muestran un incremento en los conocimientos de los participantes, además de un aumento del rechazo a la violencia, que se sustentan pasados 6 meses de la finalización del programa. En contraste

con los programas mencionados, este enfoque busca abordar una variedad más diversa de temas relacionados con las relaciones tóxicas en jóvenes, incluyendo aspectos como la autoestima, la empatía y la educación sobre la violencia en el noviazgo. Al abordar todos estos aspectos de manera integral, este programa pretende ofrecer una intervención más completa y efectiva.

El programa que se propone está diseñado para adolescentes de entre 14 y 17 años, junto con la colaboración de sus padres. Destaca por una gran variedad de elementos clave que lo distinguen y lo posicionan de manera destacada. Proporciona herramientas efectivas para la prevención de posibles situaciones de riesgo, incluyendo estrategias para manejar conflictos, mejorar las habilidades sociales y fortalecer la autoestima de los adolescentes, así como identificar relaciones no saludables, y finalmente, gestionar emociones.

Del mismo modo, la participación de los padres y/o tutores legales en esta intervención, es una fortaleza que debe ser destacada. Al involucrarlos, se les brinda la oportunidad de hacerles partícipes en el mismo, proporcionando las herramientas necesarias para apoyar a sus hijos, ya sean previniendo estas situaciones conflictivas, o ayudándolos si ya están involucrados en ellas, fortaleciendo así los lazos familiares.

A pesar de ser una propuesta enriquecedora, la falta de apoyo institucional por parte del equipo directivo o del personal educativo podría suponer un desafío significativo en la implementación efectiva del programa. Además, aunque posea una gran variedad de fortalezas y beneficios, pueden existir algunas limitaciones que podrán afectar su viabilidad. En primer lugar, la falta de implementación de la intervención es una limitación, ya que no se puede conocer su efectividad ni realizar un seguimiento del propio programa. Asimismo, la rigidez de los horarios escolares podría suponer un obstáculo para proporcionar toda la información necesaria en cada una de las sesiones del programa. Finalmente, otra limitación clave podría ser la baja participación de los padres debido a compromisos externos y limitaciones de tiempo. La falta de disponibilidad de los padres para asistir regularmente a las sesiones del programa podría disminuir el impacto positivo del mismo.

Como conclusión, el programa de intervención propuesto para la prevención de relaciones tóxicas en adolescentes de 14 a 17 años y sus padres presenta grandes ventajas al abordar variables clave como el conocimiento de las relaciones tóxicas, la detección de las señales identificativas, las habilidades sociales y de resolución de problemas, la autoestima y la gestión de emociones. Sin embargo, este tipo de prevenciones presentan un gran desafío al intentar cambiar creencias que se encuentran muy arraigadas en la sociedad, puesto que tanto las normas culturales como las expectativas sociales han contribuido a consolidar estas relaciones a lo largo del tiempo. Es por ello, la necesidad que tiene la implementación de estas para detectar los primeros signos que dan origen al problema, y así impedir su consolidación en la adultez.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Callejón-Chinchilla, M. D. & Gila-Ordóñez, J. M. (2018). Necesidad de trabajar las relaciones de pareja saludable desde contextos socio-educativos. *Sophia*, 14(1), 31-38.
- Carbonell, Á. & Mestre, M. V. (2018). Sexismo y mitos del amor romántico en estudiantes prosociales y antisociales. *Prisma Social*, (23), 1-17.
- Cassepp-Borges, V., Gonzales, J. E., Frazier, A. & Ferrer, E. (2023). Love and Relationship Satisfaction as a Function of Romantic Relationship Stages. *Trends in Psychology*, 1-16.
- Cheng, S. Y., Shen, A. C. T. & Jonson-Reid, M. (2022). Profiles of teen dating violence and association with depression among Chinese teens. *Journal of interpersonal violence*, 37(1-2), NP776-NP802.
- Dalouh, R. & Soriano, E. (2020). La educación en valores como prevención de la violencia en parejas adolescentes en entornos transculturales. *Publicaciones*, 50(1), 61-81.
- Dosil, M., Jaureguizar, J., Bernaras, E. & Burges, J. (2020). Teen dating violence, sexism, and resilience: A multivariate analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2652.
- Fernández-Fuertes, A. A., & Fuertes, A. (2010). Physical and psychological aggression in dating relationships of Spanish adolescents: Motives and consequences. *Child Abuse & Neglect*, 34, 183–191.
- Fernández-Fuertes, A. A., Orgaz, B. & Fuertes, A. (2011). Características del comportamiento agresivo en las parejas de los adolescentes españoles. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(3), 501-522.
- Fernández-Gutiérrez, A. & Vizoso-Gómez, C. (2022). Programa socioeducativo de prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes. *IJNE: International Journal of New Education* (10), 87-102.
- González-Ortega, I., Echeburúa, E. & Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Behavioral Psychology / Psicología conductual*, 16(2), 207-225.
- López-Pérez, B., Ambrona, T. & Márquez-González, M. (2014). Adaptación y validación de un instrumento para la evaluación de la empatía en niños y adolescentes: TECA-NA. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(1), 5-18.
- Marcos, V., Cea, B., Novo, M. & Seijo, D. (2023). Contrasting Cognitive Competence of Victimized Youngsters in Dating Relations. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 14(2), 68-74.



- Márquez, J. R., Álvarez-Díaz, K. & Conde, S. (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.
- Martínez-Dorado, A., Privado, J., Useche, S. A., Velasco, L., García-Dauder, D. & Alfaro, E. (2020). Perception of dating violence in teenage couples: A cross validation study in Spain and Colombia. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6769.
- Miranda-Zapata, E., Riquelme-Mella, E., Cifuentes-Cid, H. & Riquelme-Bravo, P. (2014). Análisis factorial confirmatorio de la Escala de habilidades sociales en universitarios chilenos. *Revista latinoamericana de psicología*, 46(2), 73-82.
- Navarro-Pérez, J. J., Pastor, E. & Verde-Diego, C. (2018). La adolescencia como período de riesgo en las sociedades globales. *Prisma Social*, (23), 1-3.
- Palacios, M. & Valverde, P. (2020). Mitos del amor romántico y violencia de género en jóvenes estudiantes de la Universidad del Azuay. *Revista Killkana Sociales*, 4(3), 27-34.
- Póo, A. M. & 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.
- Pradas, E. & Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes, sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia*, 14(1), 45-60.
- Racionero-Plaza, S., Tellado, I., Aguilera, A. & Prados, M. (2021). Gender violence among youth: an effective program of preventive socialization to address a public health problem. *AIMS public health*, 8(1), 66-80.
- Ramos, Y. (2024). Hacia una conceptualización de la violencia en el noviazgo. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 9(1), 144-151.
- Real Academia Española. (s.f.). *Amor*. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 16 de mayo de 2024, de <https://dle.rae.es/amor>.
- Rubio-Garay, F., López-González, M. Á., Carrasco, M. Á. & Amor, P. J. (2017). Prevalencia de la violencia en el noviazgo: una revisión sistemática. *Papeles del psicólogo*, 38(2), 135-149.
- Vázquez-Morejón, A. J., Jiménez, R. & Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22 (2), 247-255.
- Vives-Cases, C., Davó-Blanes, M. C., Ferrer-Cascales, R., Sanz-Barbero, B., Albaladejo-Blázquez, N., Sánchez-San Segundo, M., Lillo-Crespo, M., Bowes, N., Neves, S., Mocanu, V., Carausu, E. M., Pyżalski, J., Forjaz, M., Chmura-Rutkowska, I., Vieira, C.P. & Corradi, C. (2019). Lights4Violence: A quasi-experimental educational intervention in six European countries to promote positive relationships among adolescents. *BMC Public Health*, 19, 1-12.



## 6. ANEXOS

### **Anexo 1. Cuestionario sobre señales de una relación tóxica (padres y adolescentes)**

A continuación, lee cuidadosamente cada afirmación y selecciona la opción que mejor refleje tu opinión o experiencia. Utiliza la escala Likert de cinco puntos, donde:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

1. Existen señales identificativas que pueden indicar que una persona está pasando por una relación tóxica.
2. Sabría diferenciar entre una discusión normal en una relación y una discusión que indica problemas.
3. Las consecuencias de una relación tóxica son tan graves que podría hasta suponer un cambio en la relación con el círculo familiar.
4. Las relaciones tóxicas no tienen por qué influir en el rendimiento escolar.
5. Es totalmente normal que existan discusiones confrontativas a lo largo de la pareja.
6. Las personas que se encuentran dentro de una relación tóxica pueden tener problemas a la hora de expresar sus sentimientos.
7. Hay veces que es mejor dejar de hacer cosas si a tu pareja no le terminan de agradar.
8. Las relaciones tóxicas pueden suponer un gran impacto en la vida diaria de una persona.
9. Las consecuencias de una relación tóxica son tan graves que podría hasta suponer un cambio en la relación con su círculo de amigos.
10. Es normal que en alguna ocasión exista desconfianza hacia tu pareja.
11. Que tu pareja te pregunte constantemente dónde y con quién has estado es señal de preocupación.
12. Dentro de una relación no deben de existir secretos.
13. Es normal que mi pareja opine sobre mi forma de vestir, ya que su opinión es un aspecto relevante dentro de la relación.
14. Estar involucrado en una relación tóxica puede afectar a la autovaloración de uno mismo.
15. Los celos en su justa medida son señal de amor.

## **Anexo 2. Cuestionario sobre resolución de problemas (adolescentes)**

A continuación, lee cuidadosamente cada afirmación y selecciona la opción que mejor refleje tu opinión o experiencia. Utiliza la escala Likert de cinco puntos, donde:

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Neutral

4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

1. Me siento cómodo/a expresando mis necesidades y preocupaciones en mis relaciones interpersonales (amistades, familia, etc.).
2. La comunicación es de gran importancia para resolver problemas de pareja, además de que ayuda a que exista una mayor confianza en la relación.
3. Pienso que la comunicación no ayuda a resolver los problemas.
4. Para arreglar un conflicto, se debe hablar del problema para buscar una solución de forma conjunta.
5. A veces me resulta difícil resolver algunos problemas con las personas cercanas.
6. Como estrategias eficaces para resolver un conflicto debemos comunicarnos abiertamente y escuchar los sentimientos/opiniones de la otra persona.
7. Para solucionar un conflicto debemos confrontar a la persona para que se dé cuenta de nuestra opinión.
8. He intentado resolver conflictos con mi entorno, pero a menudo me siento inseguro/a sobre si estoy haciendo lo correcto.
9. Las estrategias de resolución de problemas son muy importantes para poder tener una relación saludable y duradera.
10. Las estrategias de resolución de problemas funcionan dependiendo de la situación y de la pareja, ya que para algunas de ellas no son necesarias.
11. Tengo conocimientos suficientes sobre las herramientas de resolución de problemas en la pareja.
12. Para solucionar un problema hay que evitar hablar de ello, y dejar pasar el tiempo para que se resuelva solo.
13. Creo que puedo resolver problemas con las personas que me rodean porque sé cómo hacerlo.
14. Creo que sería capaz de resolver problemas de manera satisfactoria en una relación, incluso si nunca he tenido una pareja.

15. La comunicación puede ser importante, pero en algunas parejas no es del todo beneficiosa para la resolución de problemas.
16. Creo que la capacidad de resolver problemas de manera efectiva es importante en cualquier tipo de relación interpersonal.

### **Anexo 3. Cuestionario sobre estrategias de apoyo (padres)**

A continuación, lee cuidadosamente cada afirmación y selecciona la opción que mejor refleje tu opinión o experiencia. Utiliza la escala Likert de cinco puntos, donde:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Neutral
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

1. Tengo comunicación con mi hijo/a acerca de sus relaciones.
2. Se cómo ayudar a mi hijo/a a desarrollar habilidades para establecer límites saludables en sus relaciones.
3. Se expresar a mi hijo/a mis preocupaciones de manera constructiva.
4. Tengo conocimiento de los recursos existentes para ayudar a mi hijo/a si se encuentra en una relación tóxica (terapeutas, líneas de ayuda, organizaciones de apoyo, etc.).
5. Puedo identificar y manejar mis propias emociones cuando trato de apoyar a mi hijo/a en una situación difícil.
6. Me he documentado sobre estrategias de apoyo para poder apoyar a mi hijo/a si se encuentra en una relación tóxica.
7. Me siento seguro/a de poder proporcionar el apoyo necesario a mi hijo/a si estuviera en una relación tóxica.
8. Estoy dispuesto/a a buscar ayuda profesional si mi hijo/a está en una relación tóxica y necesita apoyo adicional.

### **Anexo 4. Mitos del amor romántico**

A cada alumno se le asignará un par de cartulinas, una verde y otra roja, las cuales servirán como indicadores de “verdadero” para la cartulina verde y de “falso” para la cartulina roja. Los alumnos utilizarán estas cartulinas para responder las afirmaciones que se pueden observar a continuación:

- El amor puede con todo
- El amor es ciego

- En alguna parte hay alguien destinado para cada persona
- Existe una media naranja
- Los celos, en su justa medida, son una muestra de amor
- Si a veces duele, es que es amor verdadero
- El amor es algo mágico
- En el amor la pasión dura siempre
- Si te quiere, cambiará

Después de cada una de las afirmaciones, se abrirá un pequeño debate para profundizar y reflexionar sobre las respuestas de los participantes, acompañada siempre de una pequeña explicación del psicólogo/a.

### **Anexo 5. Fragmentos canciones**

#### **Verso 1: “Sin ti no soy nada”**

Los días que pasan  
 Las luces del alba  
 Mi alma, mi cuerpo, mi voz no sirven de nada  
 Qué no daría yo por tener tu mirada  
 Por ser como siempre los dos  
 Mientras todo cambia  
 Porque yo sin ti no soy nada  
 Sin ti no soy nada  
 Sin ti no soy nada

#### **Verso 2: “Eres mía”**

No te asombres  
 Si una noche  
 Entro a tu cuarto y nuevamente te hago mía  
 Bien conoces  
 Mis errores  
 El egoísmo de ser dueño de tu vida  
 Eres mía, mía, mía  
 No te hagas la loca, eso muy bien ya lo sabía

### **Anexo 6. Comunicar de forma asertiva**

Cada pareja recibirá una tarjeta con una situación comprometedoras que puede ocurrir en una situación de pareja. A partir de las habilidades aprendidas, se realizará un role-playing en donde se podrá poner en práctica la comunicación asertiva. Cada miembro adoptará uno de los papeles, y pasado un tiempo estos se intercambiarán. Algunas de las situaciones son las siguientes:

- A Julia le molesta que David llegue constantemente tarde a sus citas, además, en muchas ocasiones sin avisar ¿Cómo le comunicarías a David que ese comportamiento te resulta molesto de una forma asertiva?

- A Pedro no le agrada la idea de ir al cine con su novia este sábado, ya que le molesta que no haya tenido en cuenta su opinión a la hora de hacer ese plan ¿Cómo comunica Pedro de una forma asertiva a su novia que le gustaría que tomaran las decisiones de forma conjunta?
- Sofía últimamente se siente muy abrumada con la cantidad de tareas que tiene con relación a sus estudios, además de que casi de forma diaria queda con su novio ¿Cómo comunica Sofía de forma asertiva a su novio la necesidad de dedicarle más tiempo a sus estudios sin culparlo?
- A Hugo no le apetece ir a la playa este viernes ¿Cómo sugiere a su novia de forma asertiva que le gustaría hacer otro plan completamente distinto?

### **Anexo 7. Actividad Resolución de problemas**

Se presentarán diversas situaciones de conflictos de pareja para su discusión en grupo, con el objetivo de identificar el problema que se puede observar en cada una de ellas. Posteriormente, se recogerán todas las estrategias destinadas a resolver el problema identificado mediante la participación de todos los miembros del grupo. A continuación, se analizarán y discutirán las posibles consecuencias tanto positivas como negativas de cada alternativa generada, reflexionando sobre cómo podrían afectar a la relación. Finalmente, se procederá a la selección de la mejor alternativa, seguida por el desarrollo de un plan de acción detallado basado en la alternativa elegida. Algunas de las situaciones son las siguientes:

- Laura se está arreglando para salir a tomar algo con sus amigas como todos los viernes. Una vez lista, le manda una foto a Juan, el cual comienza a criticar su forma de vestir, y afirma que cuando sale con él no se arregla así.
- María y Álvaro se encuentran en una fiesta con amigos. Álvaro critica la música que ha puesto María afirmando que es muy aburrida, además de recalcar que su gusto musical es mejor.
- Pablo exige revisar el teléfono móvil de su novia, utilizando como excusa “En la pareja no deben de existir secretos ” ¿Qué debería de hacer esta?.
- La novia de Marcos le llama constantemente por la tarde, impidiendo que este pueda prepararse los exámenes finales de la universidad. Marcos no sabe qué hacer, puesto que ella le afirma que es importante estar comunicados constantemente.
- Jorge le pide a su novia Paula que falte esa tarde a su entrenamiento de natación, cosa que se ha vuelto constante, puesto que afirma que nunca pasa tiempo libre con él.

### **Anexo 8. Actividad Autoestima**

A cada alumno se le repartirá un folio en el que deberán de escribir diez veces la frase “Yo soy”. Cada uno de ellos deberá de reflejar características sobre sí mismos que sean positivas, en donde podrán incluir conocimientos, destrezas, cualidades, entre otros. A continuación, se agruparán por parejas, donde cada uno de los miembros adoptará un rol distinto, uno de vendedor y otro de comprador. El vendedor, a partir de sus características escritas previamente, deberá de exponer las razones de por qué el comprador debería de adquirirlo. Finalmente, se intercambiarán los papeles repitiendo el proceso.

### **Anexo 9. Actividad empatía**

Cada miembro de la pareja debe escribir una situación de su vida en la que no se haya sentido comprendido. Una vez escrita, intercambiará las situaciones con su pareja, quien deberá reflexionar sobre cómo se sintió su compañero en esa situación. Este ejercicio permitirá comprender la perspectiva de la otra persona y ofrecer soluciones constructivas. Además, se destacará la importancia de emplear la escucha activa para comprender completamente las necesidades y preocupaciones del otro. Una vez realizada la reflexión, intercambiarán los sentimientos encontrados en cada una de las situaciones, observando si realmente su compañero se sentía de esa manera.

### **Anexo 10. Actividad póster**

En la pizarra se anotarán diversas secciones relacionadas con el tema, y cada grupo elegirá una de ellas, aunque también el propio alumnado podrá realizar propuestas de otras áreas que sean de su interés. Los participantes podrán escribir acerca de sus conocimientos y experiencias que tengan sobre el tema a abordar. Asimismo, también se les animará a dibujar sobre esas ideas, y se les proporcionará recortes recogidos previamente de revistas, para que puedan agregar imágenes que las reflejen. Algunos de los ejemplos proporcionados son:

- Características relación saludable
- Beneficios personales
- Beneficios sociales
- Elementos clave de una relación saludable