

# Trabajo Fin de Grado

Prevención de violencia psicológica centrada en la  
socialización de género: Programa para jóvenes y  
adolescentes

*Prevention of psychological violence focused on  
gender socialization: Program for young people and  
adolescents*

Autor/es

Leyre Huerta Legido

Director/es

Silvia Cristina da Costa Dutra

Grado en Psicología

Año 2021 - 2022

## ÍNDICE

<b>Introducción al programa .....</b>	<b>3</b>
<b>Marco teórico.....</b>	<b>4</b>
Violencia psicológica y de género.....	4
Socialización de género.....	5
Desarrollo de la propuesta de prevención y sensibilización.....	9
<b>Metodología .....</b>	<b>12</b>
<b>Resultados esperados .....</b>	<b>20</b>
<b>Conclusión.....</b>	<b>21</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>23</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>27</b>

## Resumen

La violencia psicológica ejercida en las relaciones afectivo-sexuales conforma una problemática que podría estar viéndose influida por los estereotipos de género adquiridos desde la infancia, aumentando su alcance y normalización dentro de la pareja. Y, a pesar de su amplio alcance, no existen programas eficaces de prevención, intervención y/o sensibilización para tratar de revertirlo. Esto se debe a que la gran mayoría de programas se centran en la violencia de género, principalmente en la parte física, por eso precisamente se propone este programa centrado en la sensibilización sobre la violencia psicológica y la intervención en aquellos estereotipos de género ya adquiridos debido a la socialización. De esta manera, se pretende disminuir la tasa de víctimas por violencia psicológica y restarle importancia a la socialización de género influyente. Así, este proyecto pretende medir la relación existente entre violencia psicológica y socialización de género, así como dotar a las personas participantes de información relevante sobre la identidad de género y los rasgos andróginos; herramientas para detectar actitudes y conductas violentas; habilidades sociales y comunicativas para enfrentar dichas situaciones; y lecciones para construir relaciones sanas y buscar el bienestar en torno a su salud mental y la de su pareja. En otras palabras, lo que se busca es dotar a jóvenes y adolescentes de las herramientas necesarias para luchar por la igualdad, el bienestar y el respeto en pro de la sociedad.

*Palabras clave:* Violencia Psicológica; Relaciones afectivo-sexuales; Socialización; Estereotipos; Género; Jóvenes adolescentes;

## **Introducción al programa**

El programa que se presenta en este TFG es la conclusión de lo que empezó siendo un proyecto de investigación sobre la relación que existe entre la violencia psicológica en el noviazgo y los estereotipos de género aprendidos desde la infancia. En concreto, se quería averiguar hasta qué punto la socialización de género podía influir a la hora de ejercer violencia psicológica (y de género) en la pareja, centrándonos en una muestra de jóvenes y adolescentes. El objetivo de este proyecto es disminuir la probabilidad de que se ejerza violencia psicológica en las relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. Este tipo de violencia es difícil de detectar, ya sea cuando formas parte de ella, como cuando eres un mero espectador, incluso llegando a normalizar y aceptar este tipo de actitudes y comportamientos dentro de una relación de pareja. Sin embargo, las consecuencias de ésta pueden llegar a ser muy graves, por lo que la intención de este programa es poder prevenirlo desde la adolescencia, una etapa en la que es crucial aprender a tener relaciones afectivo-sexuales sanas con otras personas. Al igual que la investigación inicial, este programa está dirigido para aquellos alumnos que se encuentren entre 2º de la ESO y 2º de Bachillerato (incluyendo a los alumnos de FP) de colegios de Aragón, ya sean públicos o concertados -como el colegio en el que se pretende llevar a cabo este proyecto-, por lo que constaría de un rango etario de 14 a 19 años aproximadamente. Lo que se pretende es aportar la información necesaria para aprender a reconocer la violencia psicológica; concienciar sobre las consecuencias que conlleva este tipo de violencia en las personas afectadas; ejemplificar aquellas actitudes y/o conductas que forman parte de ésta; reflexionar sobre las propias y las de los que nos rodean; e incidir en el peligro de normalizar la violencia psicológica en las relaciones. Respecto a la otra vertiente, y para que todo lo anterior se entienda y funcione correctamente, es necesario que se traten temas como: el género, los estereotipos, la discriminación, los roles, la identidad, la diversidad y la libertad dentro de las relaciones afectivo-sexuales. Lo que se busca es que las personas que pasen por este proceso aprendan a crear o mantener una relación sana, salir de aquellas que no lo sean, que se preocupen de su salud mental y aumente su bienestar psicológico y emocional.

La idea fue presentada para un programa de la Caixa, en el que no tuvo mucho éxito, y para un capítulo de libro en un Congreso de feminismo digital, el cual fue aceptado para publicación (da Costa et al., 2022).

### **Marco teórico**

#### **Violencia psicológica y de género**

La violencia psicológica es un problema que en multitud de ocasiones se ve opacada por la violencia física, más objetiva y visible. Así, en este caso nos centraremos en la problemática de la violencia psicológica. Uno de los factores que consideramos relevante para mitigar este tipo de violencia en el noviazgo es la socialización de género. Estos estereotipos que aprendemos desde la infancia son precisamente los que llevan a pensar que una persona está por encima de otra según su género y, por lo tanto, se vean con el derecho de ejercer violencia psicológica, amenazando, manipulando, vejando y privando de libertad a la víctima (Bajo Pérez, 2020). Como bien nombramos en el capítulo publicado en la revista de Feminismo Digital de 2022, a pesar de que hemos conseguido avanzar en gran medida respecto a las actitudes y conductas machistas, todavía tenemos que convivir con ellas (Hook, 2021).

La violencia hacia la mujer es un fenómeno multicausal alimentado por constructos sociales referidos a la dominancia y el poder del género masculino sobre el femenino, que sigue afectando a día de hoy a través de una visión de la mujer como el sexo inferior dentro de la familia y de la sociedad (Perela Larrosa, 2010). El problema de la violencia psicológica sigue siendo relevante en la actualidad porque se trata de una forma de maltrato que va mermando la capacidad psíquica de la víctima, rompiendo vínculos afectivos con su círculo social primario, deteriorando su identidad y recuerdos, alejándole de sus aficiones y quitándole su libertad de expresión y decisión. En muchas ocasiones, la violencia psicológica, según afirma Perela Larrosa en este estudio, puede terminar derivando en lo que se conoce como síndrome de la mujer maltratada (Walker, 2012).

Según el meta-análisis de Gracia-Leiva et al. (2019), se estima que la violencia psicológica predomina respecto a la física, lo que nos permite afirmar que no se le está dando la relevancia que se merece en relación a los datos objetivos (Juarros et al., 2019; Muluneh et al.,

2020). Sin embargo, es difícil afirmarlo ciegamente, debido a su compleja medición y a su definición ambigua. De la misma forma, según una revisión de la Unión Europea sobre la violencia de género, se confirma que un 43% de las mujeres habían sufrido violencia psicológica alguna vez. Y, comparando desde el mismo estudio epidemiológico de la UE en España, el porcentaje de víctimas de violencia de género para la violencia sexual fue del 4%, para la física del 12% y para la violencia psicológica del 33% (Paz Bermúdez y Meléndez Domínguez, 2020).

Sabiendo que desde los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) se pretenden eliminar todas las formas de violencia contra la mujer, el programa de intervención que proponemos, sería de gran ayuda para la consecución de dicho objetivo, Además, éste es un Derecho Humano, contemplado también en la Constitución Española y de muchos otros países. Por lo que esta propuesta servirá para reducir la violencia de género con el objetivo de alcanzar los ODS, contribuyendo a generar cambios sostenibles en la salud de las mujeres (Muluneh et al., 2020). La ley española en contra de la violencia de género (2004) pretende erradicar la violencia machista, de género y la violencia en el noviazgo, considerando la socialización preventiva (la cual tenemos presente en nuestro programa) como una medida de protección (Valls et al., 2008).

### **Socialización de género**

En primer lugar, es conveniente aclarar la diferencia existente entre los conceptos de sexo y género para entender a qué nos referimos cuando los nombramos a lo largo del texto. Por un lado, cuando se habla de *sexo* se hace referencia a dos grupos (mujeres y hombres), producto de la diferenciación filogenética que heredan las personas como resultado de la evolución de la especie (Gómez Zapiain, 2018). Por otro lado, si nos referimos al *género*, se hace referencia a la construcción cultural de una sociedad a partir de las diferencias biológicas. Bajo dicha construcción se asocian, cultural y socialmente, aptitudes, roles sociales y actitudes diferenciadas para mujeres y hombres. Aclarada esta distinción, es conveniente recordar también el significado de *identidad de género*, la cual se refiere a cómo la persona se identifica, según sus vivencias individuales, pudiendo coincidir o no con el sexo constatado

filogenéticamente e incluyendo la vivencia personal del cuerpo y otras expresiones de género como la vestimenta, la forma de hablar y los modales (de Pisón, 2022).

A raíz de estas diferenciaciones, se presentan los *estereotipos de género*, aquellos “conjuntos estructurados de creencia sobre los atributos personales de hombres y mujeres” (Eagly et al., 2020). Éstos incluyen rasgos de personalidad, atributos corporales, roles sociales y sociales que se asocian a cada sexo. Además, pueden dividirse en dos dimensiones: por un lado, la masculinidad, instrumentalidad o agencia; y por otro, la femineidad, expresividad o comunalidad. Es importante entender esta tendencia de división entre hombres y mujeres, sin atender a cómo esas personas se identifican o definen, para comprender la influencia que los estereotipos de género están teniendo dentro de las relaciones sociales, y así ver la importancia de integrar un programa de prevención que trate estos temas.

Aclarados estos conceptos, resulta más sencillo entender qué es la *socialización de género*, un proceso por el que se establecen las identidades y estereotipos de género según las creencias que la sociedad transmite al rol de hombre/mujer como constructo social. Esto influye en las actitudes y roles que se interiorizan, incluyendo aquellas tareas que, según estos conocimientos adquiridos, deberían empeñar hombres y mujeres (Edwards y Hinsz, 2014). A lo largo del proceso de socialización, según el sexo asignado al nacer, aprendemos y ponemos en práctica una serie de comportamientos -roles de género- aceptados como femeninos y/o masculinos, éstos serán considerados apropiados o no, favoreciendo la inserción como miembros de una sociedad a la que se pertenece, o provocando reacciones adversas, como una probable discriminación o, como veníamos anunciando, la ejecución de violencia de género y psicológica en la pareja (ver por ejemplo, Bewley et al., 2021; Fang et al., 2021; Gentile et al., 2009; Gómez Zapiain, 2018). De acuerdo al estudio de López Zafra (2008), gran parte de los jóvenes basan sus relaciones afectivas en una dominancia del hombre hacia la mujer, haciendo referencia a la socialización de género adquirida desde la infancia. Este tipo de relaciones asimétricas tóxicas son las que a largo plazo pueden provocar problemas a nivel psicológico e incluso físico, principalmente en mujeres (Padrós et al., 2021).

Midiendo la identidad de género a través del Bem Sex Role Inventory (Bem, 1974), en un meta-análisis se confirmó que las mujeres puntúan más alto en expresividad  $r=.27$  y los hombres en instrumentalidad  $r=.20$ , aunque las diferencias en de estos atributos entre hombres y mujeres han disminuido en general en el tiempo y también decrece a medida que aumenta la edad de las personas (Hsu et al., 2021). Además, hay evidencia sobre la tendencia al cambio en las dimensiones de los estereotipos de género nombradas anteriormente, descubriendo un aumento de la instrumentalidad en los estereotipos de las mujeres y de la expresividad en los de los hombres en muestras representativas de EEUU por Eagly et al. (2020).

Las puntuaciones del BSRI en Masculinidad (M) y Femenidad (F), a menudo se utilizan para definir diversos tipos de identidad de género. Por ejemplo, una puntuación por encima de la media en Instrumentalidad (I) y por debajo en Expresividad (E), se definiría como esquematizados masculinos; al contrario, en el caso de los esquematizados femeninos tendrían una puntuación por encima de la media en E y por debajo en I. Así, una puntuación alta de androginia resultaría de aquellas personas con altas puntuaciones tanto en M como en F; y los no esquematizados serían aquellos con bajas puntuaciones en I y E. De esta forma, aproximadamente un 25% de las personas no se definen con este tipo de atributos y son clasificados como no esquematizados por el género, ya que no es importante para su autoconcepto (ascendiendo a un 30% en jóvenes españoles). También hay un importante porcentaje de personas que puntúan por encima de la media en atributos vinculados al sexo biológico opuesto: entre un 9 y un 14% en una muestra general y un 25% en España de hombres puntúan alto en atributos femeninos; y entre un 12 y un 22% en la muestra general, frente a un 16% en muestra española de mujeres puntúan alto en atributos masculinos (Páez et al., 2004; Vega, 2007).

Asimismo, un gran porcentaje de hombres y mujeres se caracterizan como andróginos, es decir, simultáneamente puntúan alto en instrumentalidad y expresividad (entre el 20 y el 32% de las mujeres y entre el 20 y el 32% de los hombres). No obstante, tanto las puntuaciones de instrumentalidad como las de expresividad han ido disminuyendo con el paso de los años para hombres y mujeres, lo que sugiere que las personas usan menos estos atributos psicológicos

clásicos para definirse, ya sea porque éstos están anticuados o porque cada vez se utiliza menos el género para esquematizar el conocimiento de uno mismo (Donnelly y Twenge, 2016).

Nuestra intención es, precisamente, informar sobre la diversidad existente de identidades de género, normalizar las actitudes y conductas andróginas, defender los derechos de las personas y alentar a los jóvenes a que los defiendan, para que la socialización de género vaya perdiendo poco a poco la fuerza que ha ganado durante años. A la vista está que hay gran cantidad de literatura sobre la temática que venimos presentando, que da sentido a la investigación y el plan de intervención que se pretenden llevar a cabo (por ejemplo, Bravo y Moreno, 2007; Gracia Leiva et al., 2019; Juarros et al., 2019; Leaper y Friedman, 2007; López Zafra, 2008; Park y Kim, 2018; Padrós et al., 2021; Spenser et al., 2020; Valls et al., 2008), con pocas especificaciones sobre la violencia psicológica (Archer, 2004). Pero también se hace más que evidente la relación existente entre violencia psicológica y socialización de género (da Costa et al., 2022).

### ***Objetivos***

Parte de los objetivos e hipótesis que comentaremos a continuación son comunes con los del capítulo publicado en la revista de Feminismo de 2022 (da Costa et al., 2022), ya que todo forma parte de un mismo proyecto común.

Los objetivos generales de este proyecto son: a) analizar la relación entre la socialización de género y la predisposición a la violencia psicológica en la pareja en una muestra de jóvenes adolescentes, examinando el rol de variables como estereotipos tradicionales, identidad de género y aceptación normativa de la violencia, en las relaciones íntimas que se asocian con la frecuencia a la violencia psicológica; b) Comprobar la eficacia del programa para modificar las variables anteriores y el nivel de violencia psicológica, analizando los resultados de la intervención mediante mediciones pre-post a través del cuestionario pertinente.

Y, como objetivos más específicos trabajaremos los siguientes aspectos:

- 1) Analizar la relación entre los estereotipos de género y la violencia psicológica en la pareja; así como la relación entre la identidad de género y la violencia psicológica.

- 2) Analizar el efecto del sexo del perpetrador en la percepción de la violencia psicológica en la pareja
- 3) Analizar el impacto del programa de prevención y sensibilización en la violencia psicológica y la socialización de género

### **Desarrollo de la propuesta de prevención y sensibilización**

Según el meta análisis de Wong et al. (2021), la violencia en el noviazgo, que incluye el abuso físico, psicológico, emocional o sexual dentro de una relación afectivo sexual, afecta entre un 20 y un 30% de los estudiantes de EEUU, aumentando el número de personas con lesiones, depresión, ansiedad, Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), etc. Para prevenir que esto siga aumentando, se ordenó implementar programas educativos que abordasen esta temática y esto generó un aumento de este tipo de programas preventivos. Sin embargo, basándonos en el estudio de Bravo y Moreno (2007) quienes encontraron evidencias del aprendizaje de estereotipos de género en jóvenes adolescentes, creemos que es conveniente intervenir en estas edades para que, cuando lleguen a la etapa universitaria, este tipo de conductas y actitudes propias de la violencia psicológica y de género, no hayan sido normalizadas y haya menos probabilidad de que hayan sido víctimas o perpetradores de éstas. También Varela (2019), defiende que el aula es el lugar estratégico desde el que debemos empezar a actuar para acabar con las desigualdades provocadas por el género. De esta forma, creemos que lo más óptimo es empezar en los institutos, para superar los problemas que acarrea la violencia de género, enseñando valores desde la igualdad y atendiendo a la perspectiva de género (Gallardo López y Gallardo Vázquez, 2019).

El programa de prevención y sensibilización que se propone, pretende disminuir la probabilidad de que sus participantes ejerzan violencia psicológica y de que se vean influidos por los estereotipos de género tradicionales a la hora de relacionarse con otras personas, tratando de trabajar en todo momento desde la igualdad y con perspectiva de género, como ya hemos mencionado anteriormente. La parte del programa centrada en los estereotipos y la búsqueda de la igualdad se basa en un programa de coeducación del Gobierno de Navarra que fue premiado por la UNESCO, llamado *Skolae*. (Mayo, P., 2019). Este programa ha recibido

gran cantidad de críticas y denuncias por “adoctrinar” a los niños según sectores conservadores y extremadamente tradicionales. Sin embargo, lo que empezó probándose en 16 centros de Navarra, terminó instaurándose en más de 100 a lo largo de 2019, formando aproximadamente a 2300 docentes y 18500 alumnos y alumnas, dado que, precisamente, este programa pretende alcanzar la igualdad, como bien describe Varela (2019) a través de: 1) la capacidad crítica y adaptativa ante el sexismo, buscando cambiar este tipo de actitudes y conductas; 2) fomentar la independencia y autonomía tanto en lo personal como en lo económico; 3) la importancia de la igualdad en el liderazgo, fomentando el todavía necesario empoderamiento de la mujer; 4) llevar a cabo una educación sexual en igualdad, desde una perspectiva de género. Gracias a este libro de Nuria Varela dedicamos la sesión N° 19 a tratar la realidad de la mujer a lo largo de la historia, una visión que da sentido al concepto de feminismo con el que trabajamos en este proyecto y el cuál explicamos en la sesión N° 20.

Asimismo, se tendrán en cuenta las aportaciones de los participantes y de los profesionales que nos acompañen durante el proceso y cualquier incertidumbre o emoción que les generen las sesiones, con la intención de aprender y poder ir mejorando el programa conforme vayamos avanzando. Además, si cualquiera de los participantes decidiese abandonar una sesión o el programa en sí, podrán hacerlo con toda libertad y sin necesidad de dar una justificación si se trata de un motivo personal. Aunque ofreceremos una dirección de contacto para cualquier duda, aportación o inconveniente.

Dado que parte de los participantes serán menores de edad, se informará a los tutores legales del contenido de los cuestionarios, así como del programa, facilitando una dirección de correo electrónico por si hubiese cualquier tipo de incertidumbre. Además, es importante que la familia tenga esta información para que puedan reforzar el aprendizaje de los conocimientos que se trabajan durante las sesiones. Por supuesto, los tutores escolares de cada curso también tendrán toda la información que precisen y, si están de acuerdo, podrán ser partícipes de algunas actividades. Además, se asegurará la confidencialidad y anonimato de los datos, en un texto para tutores legales y participantes (ver en los anexos).

***Destinatarios/Beneficiarios***

Los beneficiarios directos de esta propuesta de prevención e intervención son los alumnos de un colegio concertado de Zaragoza. En concreto, son jóvenes adolescentes, una etapa en la suelen aparecer las actitudes y conductas que pretendemos disminuir, por lo que corren el riesgo de normalizarlas en sus relaciones y de sufrir sus consecuencias.

Así, la muestra de alumnos que participarían en el programa estaría comprendida entre 14 y 19 años, es decir, estudiantes que se encuentran entre 2º de la ESO y 2º de Bachillerato, incluyendo a los alumnos de FP y todo aquel que se encuentre en esta franja etaria como en grado medio o superior. Los participantes puede que estén en una relación, hayan estado o no lo hayan estado nunca, esto no será un impedimento, ya que lo que pretendemos es que aprendan a cómo relacionarse de forma sana entre sus iguales, sin verse influidos por los atributos físicos o psicológicos de la otra persona. A pesar de que la propuesta inicial se focaliza en centros educativos, este programa puede aplicarse también en centros sociales y/o sanitarios en los que se lleven a cabo talleres psico-educativos y pertenezcan a la provincia de Zaragoza. Aunque, por supuesto, desde aquí invitamos a que otros profesionales apliquen este programa en cualquier otra localización y pongan a prueba su eficacia.

Y, de forma indirecta, aquellas personas pertenecientes al entorno de las personas participantes, ya sean familiares, amigos o parejas, podrán beneficiarse de los resultados. También el propio centro donde se aplique el programa, ya que podría definirse como un centro educativo con perspectiva de género y que cuenta con un programa en contra de la violencia psicológica y de género, además de potenciar un ambiente óptimo para generar relaciones sociales sanas.

De la misma forma, cuanto más se extienda la aplicación de este programa, más se beneficiará la sociedad de sus resultados, comenzando por la comunidad de Zaragoza que podrá adquirir habilidades sociales que potencien las relaciones sanas y la igualdad entre las personas que la componen. También futuras generaciones podrían verse beneficiadas si conseguimos que los conocimientos adquiridos a través de este programa se apliquen en el día a día, ya que como ya hemos mencionado, se busca aumentar el bienestar y la salud psicológica tanto de las personas participantes como de aquellas que les rodean, en pro de la sociedad que podemos

llegar a crear si educamos con estos valores, disminuyendo la violencia psicológica y de género en consecuencia.

### **Metodología**

Este proyecto pretende hacer un seguimiento longitudinal que consta de tres partes. En primer lugar, se pasará un cuestionario inicial a los alumnos de un colegio de Aragón que se comprometan a asistir también a los talleres que realizaremos durante el curso. Éste será completamente anónimo, con un identificador que sólo conocerá cada participante, el cual funciona de la siguiente manera: antes de comenzar a responder, le pediremos a la persona que cree su propio código, utilizando siete dígitos. Los cuatro primeros serán su fecha de nacimiento (si es un número menor que 10, le pediremos que ponga el 0 delante), los dos primeros dígitos serán el día en el que nació y los dos siguientes serán su mes de nacimiento, seguidos de tres números que sean relevantes para la persona. De esta forma, si nació el veintitrés de marzo (23/03) y sus dígitos elegidos son 151, su código será 2303151.

Después, se llevarán a cabo las sesiones que forman parte del programa de prevención e intervención, pretendiendo conseguir un aprendizaje de forma didáctica e interactiva sobre los conceptos que se quieren mejorar. Por último, 6 meses después, se volverá a pasar el cuestionario y se comprobarán los resultados pre-post programa, habiendo trabajado los diferentes aspectos que se pretenden medir y que consideramos variables influyentes respecto a la violencia psicológica en el noviazgo –en parte, basándonos en los principios que se defienden en el programa *skolae* (Mayo, P., 2019) y, en consonancia, en el libro sobre la cuarta ola del feminismo (Varela, 2019)–. Así, gracias al programa de intervención que planteamos, esperamos que los resultados de la muestra mejoren e influya de manera positiva en las conductas y actitudes de los alumnos que ponemos a prueba durante este proceso.

De esta manera, a través del programa se anima a los participantes a reflexionar sobre sus propias conductas, si alguna podría considerarse violencia psicológica, de qué manera podrían cambiar este comportamiento para tener una relación sana y libre de prejuicios por los estereotipos de género, etc. También les invita a pensar si en algún momento han presenciado o participado en un escenario en el que hubiese violencia psicológica y cómo podrían haber

manejado la situación de otro modo. Si conseguimos los resultados esperados, lo ideal sería poder implantar este programa en otros centros educativos e ir mejorándolo teniendo en cuenta aquellos aspectos que no mejoren al comparar los resultados obtenidos.

### ***Participantes***

Los participantes serán alumnos de un centro de educación concertado de Zaragoza con edades comprendidas entre los 14 y los 19 años, pertenecientes a los cursos entre 2º de la ESO y 2º de Bachillerato, incluyendo a los alumnos de FP (como se menciona anteriormente). El número de la muestra rondará alrededor de los 200 alumnos aproximadamente. Cada grupo se dividirá por clases, entre 20 y 30 personas equilibrados en género. Además, elegiremos a un grupo experimental (que asistirá a las sesiones del programa) y otro control (que no recibirá la formación) de cada curso, para poder comparar los resultados al finalizar todo el proceso.

### ***Instrumentos***

A raíz del trabajo de investigación propuesto, creamos un cuestionario que recoge las diferentes variables relevantes que queremos analizar (y poner a prueba con el programa) para descubrir hasta qué punto los estereotipos de género pueden llevar a una persona a ejercer violencia psicológica o a aceptarla dentro de la pareja y qué factores influyen en esta relación.

Específicamente, en la parte experimental examinaremos cómo el sexo del perpetrador y el de la víctima; el nivel de violencia; y el sexo del participante, influyen en la gravedad percibida de la conducta. Se espera que la violencia grave y la ejercida por el hombre contra la mujer sea menos normalizada y valorada como grave, en particular cuando la persona participante es de género mujer. Además, se espera que las personas con mayor experiencia previa de violencia minimicen la gravedad de las conductas agresivas (Kuijper et al., 2017).

El impacto del programa se espera que se manifieste como un aumento de percepción de la agresividad de las conductas de violencia psicológica (parte 1 del cuestionario), así como una disminución de la frecuencia. Dicho cuestionario se compone de los siguientes elementos (da Costa et al., 2022):

En la primera parte se aplica un diseño factorial 2(violencia psicológica grave vs leve) x2(quien perpetra es hombre vs mujer) x2(sexo de la persona participante) x2(orden de presentación de la viñeta según orden y quien perpetra).

**Variable Dependiente e instrumento con la que se mide:**

*Violencia Psicológica.* Se mide la violencia psicológica en términos de la gravedad percibida de la conducta, normalidad o frecuencia del mismo, identificación con quien agrede y condonación o legitimación) en base a los 8 diferentes escenarios de las viñetas IPV (Kuijpers et al., 2017)

Diseño experimental factorial 2x2x2x2

Tipo violencia A	Perpetrador/a A	Tipo violencia B	Perpetrador/a B	Orden experimental	Orden presentación estereotipo
Grave	Hombre	Leve	Hombre	1	A
Grave	Hombre	Leve	Hombre	1	B
Leve	Hombre	Grave	Hombre	2	A
Leve	Hombre	Grave	Hombre	2	B
Grave	Mujer	Leve	Mujer	3	A
Grave	Mujer	Leve	Mujer	3	B
Leve	Mujer	Grave	Mujer	4	A
Leve	Mujer	Grave	Mujer	4	B

**Variables Independientes e instrumentos con las que se miden:**

*Se manipula:* a) Violencia psicológica leve/violencia psicológica grave: 1 factor, 2 niveles (Viñetas IPV, Kuijpers et al., 2017); b) Perpetrador hombre/perpetradora mujer: 1 factor, 2 niveles (Viñetas IPV, Kuijpers et al., 2017); c) Orden de presentación.

- Orden: A) primero estereotipo masculino, luego femenino; B) primero estereotipo femenino, luego masculino.
- Operacionalmente se entregará aleatoriamente a las personas participantes 8 formatos de encuesta asegurando la presentación contrabalanceada de viñetas y estereotipos a contestar.

**Variables explicativas que No se manipulan o disposicionales:**

- Sexo: hombre/mujer

- Identidad de género: se mide con la escala BSRI (Versión Corta, Bem 1974). Esta escala otorga puntuaciones medias de feminidad o expresividad (E) y de masculinidad o instrumentalidad (I). A partir de la mediana de las dimensiones se generan las categorías de andróginos (altos en I+E) y categorizados clásicos (hombres, alto I, bajo E; mujeres, alto E, bajo I).
- Estereotipos de género: se mide señalando el grado de acuerdo con el que cada adjetivo describe a cada grupo, según la sociedad actual (Escala Likert de 7 puntos, donde se indica: 1 totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo). Medidas repetidas 1) hombre y 2) mujer (Moya y Moya Garifano, 2021).
- Experiencia de Frecuencia y Normalidad de la violencia en pareja medida con la escala VREP (Urbiola et al., 2020).

**Variables sociodemográficas, de sexo, género y orientación sexual:**

Variables sociodemográficas (ítems de autclasificación):

- Edad.
- Sexo (atributo, disposición – no manipulada, hombre/mujer/intersexual).
- Género (masculino/femenino/otro).
- Orientación sexual (heterosexual, homosexual, bisexual, otro).
- Según antepasados y costumbres, se considera (Gitana/Romaní; Africana; Afrodescendiente; Negra; Árabe; Latinoamericana; Blanca; Mixta (múltiples grupos étnicos); no quiero responder a esta pregunta).
- Discapacidad SI-NO, grado de discapacidad.
- Nivel educativo (curso actual).
- Nivel socioeconómico (según opinión, de la familia, 1 = alto, 2 = medio alto, 3 = medio, 4 = medio bajo, 5 = bajo).
- Ideología política (derecha, centro-derecha, centro, centro-izquierda, izquierda).
- Formación en género SI-NO (la he recibido en primaria, secundaria, bachiller).

*Consentimiento informado:* (ver en los anexos).

*Encuesta de satisfacción con el programa* (ver en los anexos)

### ***Procedimiento***

En primer lugar, enviaremos toda la información que el colegio precise y concretaremos una reunión para poder resolver cualquier tipo de duda, así como para mostrar los instrumentos que utilizaremos y explicar claramente los recursos que necesitaremos, tanto materiales como humanos.

Comentado esto con el centro en el que se lleve a cabo, las respuestas a cada cuestionario serán recogidos a través de *Google Forms*, por medio de un dispositivo electrónico, ya sea uno de los ordenadores proporcionados por el centro educativo o el propio teléfono móvil de los alumnos más mayores. Cuando estos cuestionarios se realicen, habrá una persona responsable de la clase, es decir, el tutor o tutora; y, por otro lado, estará siempre presente la persona responsable del proyecto, en este caso, Leyre Huerta. De esta forma, lo que se consigue es que las dudas que puedan tener los alumnos estén cubiertas en todo momento, a la par que permanecen tranquilos al estar los profesores a cargo. El acceso al cuestionario será a través de un enlace que se le proporcionará a cada uno, ya que, como ya se ha explicado, hay variaciones del cuestionario.

El cuestionario será rellenado en la primera sesión, para poder presentar el programa en profundidad a partir de la segunda sesión. Cuando se finalice el proceso del programa, volveremos a pasar el test inicial, aproximadamente 6 meses después. En particular, la escala VREP de frecuencia de violencia íntima, las escalas de identidad y estereotipos de género y las viñetas de evaluación de gravedad de conductas de Kuijper et al., 2017.

*Análisis estadístico:* teniendo en cuenta la fiabilidad y validez de los instrumentos, se compararán las medias y análisis de la varianza (Anova), Manova (efectos directos de las VI y efectos de interacción sexo e identidad de género), Chi Cuadrado (comparación entre las tipologías de identidad de género por sexo: andrógino, instrumental, no expresivo y no esquematizado cruzado con sexo biológico); estudio de correlaciones para las variables criterio y regresiones múltiples (efecto interacción sexo por identidad de género), y procedimiento process para análisis mediacional. En segunda instancia, se compararán los resultados obtenidos inicialmente con los obtenidos tras finalizar el proceso, esperando obtener una mejora de éstos.

*Sesiones:* estarán divididas por semana, de forma que cada semana se lleven a cabo 2 sesiones de 1 hora en los días que el centro educativo elija, para interrumpir lo menos posible en el curso lectivo natural. Cada semana tendrá una temática, de forma que la primera sesión de la semana sea algo más teórica e informativa, mientras que en la segunda se pondrán en práctica los conocimientos adquiridos, para que las lecciones se interioricen y aprendan de la manera más óptima. Para potenciar este objetivo, acompañaremos cada explicación con presentaciones de Power Point, para que el contenido se adquiera de forma audio-visual (explicación + imagen). También se fomentará la atención del alumnado animándoles a intervenir y participar en las actividades propuestas como los role-playing y los debates. Del mismo modo, se lanzarán preguntas durante las explicaciones para comprobar que la información ha sido comprendida correctamente, pidiendo ejemplos a las personas participantes y dedicándole el tiempo que sea necesario a las dudas que puedan surgir.

Además, en algunas sesiones se les pondrá tarea para la siguiente sesión, como apuntar cuestiones o buscar ejemplos sobre los conceptos que hemos abordado en la sesión (de series, películas, anuncios, libros, cuentos, videojuegos, redes sociales, etc). De esta forma, se pretende que trabajen los aspectos que vamos aprendiendo también en casa, quizás con la colaboración de su familia, pareja o incluso de sus amigos. Se permitirá también buscar información por parejas o grupos, lo importante es que se trabaje lo aprendido.

*Recursos:* para llevar a cabo el proyecto que estamos presentando necesitaremos un aula equipada con un proyector y un ordenador para poder visualizar las presentaciones (ya sean en Power Point, PDF, Presentación de Drive, etc.) que acompañan a cada sesión para facilitar su comprensión e interiorización de los conceptos que pretendemos transmitir; equipo de sonido para el contenido audiovisual; una pizarra, no importa el tipo, nos adaptaremos a ello; sillas que podamos desplazar (ya sea para ponerlas en círculo o para apartarlas y aprovechar el espacio al realizar un role-playing), así como mesas o algún lugar en el que los participantes puedan apoyarse para escribir. Por otro lado, como ya hemos mencionado, para poder realizar los cuestionarios de evaluación iniciales y finales, se precisará de un aula con ordenadores proporcionada por el centro educativo o dispositivos electrónicos como teléfonos móviles o

tablets, con acceso a internet, que puedan traer los alumnos, tanto para la primera sesión como para la última.

Si nos centramos en los *recursos humanos*, lo ideal es que, como ya habíamos venido anunciando, contemos con uno o más profesores encargados del curso con el que estemos interviniendo. Esto es que, si por ejemplo impartimos el taller para el curso de 2º de la ESO y juntamos 2º A y 2º B, sería recomendable que acudiesen los/as tutores/as de ambas clases además de la persona a cargo del proyecto, quien guiará el taller en todo momento. Por supuesto, estamos hablando del personal que es necesario, no obstante, si alguna persona del claustro de profesores y profesoras está interesada en acudir y/o participar en estas actividades para formarse en los temas a tratar, siempre será bienvenida. Por otro lado, los alumnos son el factor más importante de los recursos humanos necesarios, ya que sin ellos no podríamos llevar a cabo este proyecto y no conseguiríamos ningún tipo de resultado en beneficio de la psicología social y de la sociedad en general. Aproximadamente, el número de alumnos y alumnas en cada sesión será alrededor de 30, el doble si se realiza con las clases A y B al mismo tiempo. La recomendación es llevar a cabo el programa con una sola clase para facilitar la participación de todo el alumnado presente y el mantenimiento de la atención de cada individuo. Además, si se realiza solo con una clase, se facilita la creación de un grupo experimental y uno control, impartiendo las sesiones, por ejemplo, al grupo de la clase A (experimental) y no al B (control).

Respecto a los *recursos económicos*, no se requerirá aportar más de lo que se aporta en cualquier clase impartida en el centro escolar, es decir, que el presupuesto no ascienda de lo que habitualmente se consume de forma económica por llevar a cabo este proyecto. Se utilizarán materiales con los que ya cuenta el centro o el propio alumnado y, en caso de no contar con alguno de los recursos materiales ya mencionados, la persona responsable del proyecto ofrece a proporcionarlos, no suponiendo ningún coste para el centro educativo.

Además, al impartir las sesiones en horario escolar, los profesores y profesoras que asistan a éstas, estarán dentro de su horario laboral remunerado. No obstante, esto conlleva un coste *temporal*, referido a las horas lectivas que se precisarán, acordadas entre la persona responsable y el profesorado para interferir lo menos posible dentro de la programación de cada

asignatura e intentando ocupar horas como las dedicadas a tutorías o a aquellas asignaturas más flexibles que puedan precisar de menos horas lectivas. Dado que este programa está diseñado para impartirse a lo largo de 6 meses aproximadamente, y el curso escolar se desarrolla durante 9 meses, la intención es realizarlo al comienzo de las clases y terminarlo con el segundo trimestre, dejando así el último trimestre del curso libre para aquellos alumnos con mayor presión como pueden ser los de 2º de Bachillerato. Asimismo, esto nos deja un margen de actuación en el tercer trimestre para aquellos contratiempos o problemas de organización con el horario, que pudiesen surgir durante el proyecto, teniendo así la posibilidad de aplazar algunas sesiones sin presionar al alumnado y al profesorado, siendo flexibles y razonables con las circunstancias.

#### ***Evaluación:***

El proceso de evaluación se llevará a cabo a través de un cuestionario que mide los aspectos que trabajaremos posteriormente durante los talleres del programa de sensibilización. Así, la eficacia se medirá a través de los resultados pre-post intervención, es decir, comparando los resultados del test inicial con los que se obtengan después de los 6 meses de trabajo en los temas a analizar, como ya habíamos comentado. Además, a través de un diseño cuasi-experimental, podremos comprobar la eficacia de este programa comparando los resultados finales del grupo experimental con los del grupo control. La intención es obtener una mejora significativa en los resultados del segundo test del grupo experimental mientras que los resultados del grupo control permanezcan en la misma línea. Una *limitación* es el posible contagio del tratamiento: si el grupo control y el experimental pertenecen al mismo centro educativo, es posible que los resultados del grupo control se vean sesgados y, por lo tanto, mejoren por la interacción entre ambos grupos, beneficiando indirectamente a aquellos alumnos que no participan en los talleres, pero sesgando la investigación sobre la eficacia de éstos.

Analizaremos si el programa puede influir de forma positiva en los estereotipos de género ya interiorizados, pretendiendo conseguir una ideología más andrógina, la cual se relaciona con mayor bienestar y salud psicológica (Gonzalez, 2005; Noble, 2021; Vafaei et al., 2014). Además, evaluaremos la influencia del programa también en la predisposición y

normalización de la violencia psicológica en la pareja, esperando que estos resultados disminuyan, habiendo interiorizado y comprendido qué conductas se consideran violentas y pueden afectar de forma negativa al bienestar psicológico de la víctima.

### **Resultados esperados**

Es de esperar que los resultados de este proyecto influyan en la forma de relacionarse de los alumnos y alumnas participantes, evolucionando así, su ideología sobre los estereotipos de género, hacia una posición más abierta y saludable, o, como mencionábamos antes, quizás más andrógina. Por otro lado, se espera un cambio de actitud respecto a la violencia psicológica, ayudando a las personas participantes a detectarla, denunciarla y encontrar posibles alternativas o ayuda en los casos más graves. También se espera que sean capaces de construir relaciones sanas, desde el respeto, expresando de forma asertiva su desacuerdo con ese tipo de actitudes, habiendo aumentado, tras el programa, algunas de sus habilidades sociales. Así, se pretende que sepan defender sus derechos, de forma que no permitan actitudes o conductas violentas ni en sus relaciones, ni a su alrededor. De esta manera, es más probable que se reduzca la normalización y aceptación de la violencia psicológica, así como su ejecución. Y, también se prevé un aumento en la generación de relaciones más sanas entre jóvenes y adolescentes, con menor influencia de los estereotipos o creencias que afectan a la manera en la que se relacionan.

Por otro lado, se espera un mayor empoderamiento de la mujer, disminuyendo la probabilidad de victimización y aumentando la sensibilización y conciencia por parte del género masculino ante el efecto de la socialización de género en las mujeres, aclarando que ésta otorga ciertos privilegios a los hombres de forma tradicional (Hook, 2021). Se pretende dejar atrás la ideología de género que justifica actitudes sexistas y discriminatorias en contra del género femenino y cualquier persona que se encuentre fuera de lo que llamamos “heteronormatividad” (Varela, 2019), temática que tratamos en el programa y que esperamos sea interiorizada por las personas participantes. Por ello, esperamos que, a raíz de este proyecto, tanto los alumnos como las alumnas participantes, defiendan esa igualdad por la que lucha el feminismo, a través de los conocimientos adquiridos sobre cómo relacionarse de forma más sana.

Operacionalmente, esperamos que aumente la gravedad percibida de las viñetas de Kuijper et al., 2017, que disminuya la frecuencia declarada de violencia psicológica en las relaciones íntimas y que disminuyan los estereotipos asociados al género. Con menor certeza, esperamos que aumente la androginia y disminuya la esquematización congruente con el sexo. Se espera que las reducciones sean mayores en los hombres, sobre todo en torno a la conducta violenta declarada. Por último, se espera que estos cambios estén asociados, mediando el impacto de la intervención en los estereotipos, sobre la gravedad percibida y la frecuencia declarada de violencia psicológica en la pareja.

### **Conclusión**

La violencia psicológica en la pareja es un problema que afecta desde las primeras relaciones en la adolescencia y se va normalizando hasta formar parte de cada una de nuestras relaciones afectivo-sexuales. La violencia mencionada podría verse potenciada por la socialización de género con la que convivimos y afecta en la manera en la que nos relacionamos. Por ello, un programa que intervenga para jóvenes y adolescentes impartido desde los centros educativos, como este, es necesario para frenar esa normalización, para sensibilizar a las personas participantes sobre esta problemática y abordar aquellos estereotipos de género adquiridos y compartidos desde la infancia, los cuales influyen directamente en la percepción sobre actitudes y conductas que conforman la violencia psicológica.

Se ha creado este programa para dar algo de visibilidad a la violencia psicológica, la cual queda en un segundo plano comparada con la física, pero que afecta a un mayor número de personas según diversos estudios (Gracia-Leiva et al., 2019; Juarros et al., 2019; Muluneh et al., 2020; Paz Bermúdez y Meléndez Domínguez, 2020).

Gracias a este programa, se prevén múltiples beneficios a nivel psicológico, social y relacional para las personas que participen, así como sus parejas y relaciones más cercanas. Podríamos ver cómo disminuyen los niveles de violencia psicológica y los estereotipos de género dejan de ser relevantes tanto para el autoconcepto como para las relaciones sociales, adquiriendo además habilidades comunicativas y sociales que permitan lidiar con esta problemática. Además, se facilitará la detección y el reconocimiento de aquellas actitudes o

conductas violentas dentro y fuera de la pareja, lo que contribuye a la disminución del problema en cuestión.

Por supuesto, este programa cuenta con limitaciones en torno a la validez y la eficacia que se irán solucionando conforme se vayan obteniendo resultados y opiniones de las personas participantes y otros profesionales del sector. De esta forma, se invita a realizar investigaciones e intervenciones en torno a dicha problemática para ampliar la información ya existente y poco a poco transformar la sociedad en la que vivimos en un proyecto en búsqueda de la igualdad y el respeto de todas las personas que la forman.

## Referencias

- Bajo Pérez, I. (2020). La Normalización de la Violencia de Género en la Adulthood Emergente a Través del Mito del Amor Romántico. *Cuestiones de género: De la Igualdad y la diferencia*, (15), 253–268. <https://doi.org/10.18002/cg.v0i15.6045>
- Bem, S. L. (1974). The Measurement of Psychological Androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155–162. <https://doi.org/10.1037/h0036215>
- Bewley, S., McCartney, M., Meads, C., y Rogers, A. (2021). Sex, Gender, and Medical data. *BMJ*, 372, [n735]. <https://doi.org/10.1136/bmj.n735>
- da Costa, S., Huerta, L. y Díaz, A. (2022). Socialización de género, creencias y violencia psicológica off y online en parejas de jóvenes adolescentes. *Congreso Feminismo Digital 2022* (21-22 julio 2022). Editorial editorial Dykinson.
- de Pisón, J. M. (2022). La identidad de género en el Tribunal Europeo de Derechos Humanos. *Anuario de filosofía del derecho*, (38), 105-136.
- Donnelly, K., Twenge, J. M., Clark, M. A., Shaikh, S. K., Beiler-May, A., y Carter, N. T. (2016). Attitudes Toward Women’s Work and Family Roles in the United States, 1976–2013. *Psychology of Women Quarterly*, 40(1), 41–54. <https://doi.org/10.1177/0361684315590774>
- Edwards, S. R., y Hinsz, V. B. (2014). A Meta-Analysis of Empirically Tested School Based Dating Violence Prevention Programs. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244014535787>
- Fang, R., Zhang, Z., y Shaw, J. D. (2021). Gender and Social Network Brokerage: A Meta-Analysis and Field Investigation. *Journal of Applied Psychology*, 106(11), 1630– 1654. <https://doi.org/10.1037/apl0000841>
- Gallardo-López, J. A., y Gallardo-Vázquez, P. (2019). Educar en Igualdad: Prevención de la Violencia de Género en la Adolescencia. *Hekademos: Revista educativa digital*, (26), 31- 39.

- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E., y Maitino, A. (2009). Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Review of General Psychology*, 13(1), 34–45. <https://doi.org/10.1037/a0013689>
- Gómez Parra, L. N. (2019). Silencios materiales: contenedores poéticos de metáforas sobre el amor.
- Gómez Zapiain, J. (2018). *Psicología de la Sexualidad*. Madrid: Alianza
- Gonzalez, D. G. (2005). Relación entre androginia y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
- Gracia-Leiva, M., Puente-Martínez, A., Ubillos-Landa, S., & Páez-Rovira, D. (2019). La violencia en el noviazgo (VN): una revisión de meta-análisis. *Anales de psicología*, 35(2), 300-313.
- Hook, B. (2021). *El Deseo de Cambiar. Hombres, Masculinidad y Amor*. Manchester: Manchester University Press
- Hsu, N., Badura, K. L., Newman, D. A., y Speech, M. E. P. (2021). Gender, “Masculinity,” and “Femininity”: A Meta-Analytic Review of Gender Differences in Agency and Communion. *Psychological Bulletin*, 147(10), 987–1011. <https://doi.org/10.1037/bul0000343>
- Juarros Basterretxea, J., Overall, N., Herrero Olaizola, J. B., y Rodríguez Díaz, F. J. (2019). Considering the Effect of Sexism on Psychological Intimate Partner Violence: A Study with Imprisoned Men. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*; 11(2), 61-69. <https://doi.10.5093/ejpalc2019a1>
- Kuijpers, K. F., Blokland, A. A. J., y Mercer, N. C. (2017). Gendered Perceptions of Intimate Partner Violence Normality: An Experimental Study. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(3–4). <https://doi.org/10.1177/0886260517746945>
- Mayo, P. (2019). *El programa SKOLAE, un itinerario para aprender a vivir en igualdad*. Educación Navarra. Recuperado de: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/1325202/Libro+SKOLAE+CAST+web.pdf/1ba58d8b-d13b-4f2d-0fc1-9c5e99d5946e>

- Moya, M., y Moya-Garófano, A. (2021). Evolución de los Estereotipos de Género en España: de 1985 a 2018. *Psicothema*, 33(1), 53-59. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.328>
- Muluneh, M.D, Stulz, V., Francis, L. y Agho, K. (2020). Gender Based Violence Against Women in Sub-Saharan Africa: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies. *Int J Environ Res Public Health*. 17(3):903. doi: 10.3390/ijerph17030903.
- Noble, R. A. (2021). Examining the Relationship between Gender Role Identity and Wellness among African American Women (Doctoral dissertation, Barry University).
- Padrós, M., Molina, S., Gismero, E., & Tellado, I. (2021). Evidence of Gender Violence Negative Impact on Health as a Lever to Change Adolescents' Attitudes and Preferences towards Dominant Traditional Masculinities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9610.
- Páez, D. y Fernández, I. (2004). Masculinidad-Femineidad como Dimensión Cultural y del Autoconcepto. En D. Páez, I. Fernández, S. Ubillos y E. Zubieta (2004). *Psicología Social, Cultura y Educación*. Madrid: Pearson.
- Paz Bermúdez, M. y Meléndez Domínguez, M.P. (2020). Epidemiological Analysis of Gender Violence in the European Union. *Annals of Psychology*, 36(3), 380-385. <https://doi.org/10.6018/analesps.436281>
- Perela Larrosa, M. (2010). Violencia de género: Violencia Psicológica. FORO. *Nueva Época*, 11-12, 353-376.
- Urbiola, I., Gutierrez, A., & López, J. (2020). Desarrollo y validación del cuestionario VREP (Violencia Recibida, Ejercida y Percibida) en las relaciones de pareja en adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 38(2), 103-114.
- Vafaei, A., Alvarado, B., Tomás, C., Muro, C., Martinez, B., & Zunzunegui, M. V. (2014). The validity of the 12-item Bem Sex Role Inventory in older Spanish population: An examination of the androgyny model. *Archives of gerontology and geriatrics*, 59(2), 257-263.

- Valls, R., Puigvert, L., y Duque, E. (2008). Gender Violence Among Teenagers: Socialization and Prevention. *Violence Against Women*, 14(7), 759–785.  
<https://doi.org/10.1177/1077801208320365>
- Varela, N. (2019). *Feminismo 4.0. La cuarta ola*. EDICIONES B.
- Vega, V.C. (2007). Adaptación Argentina de un Inventario para Medir Identidad de Rol de Género. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 537-546.
- Walker, L. (2012). El síndrome de la mujer maltratada. Barcelona: Desclée de Brouwer Editores.
- Wilson, J. K. (2019). Cycle of violence. *The Encyclopedia of Women and Crime*, 1-5.
- Wong, J.S., Bouchard, J. y Lee, C. (2021). The Effectiveness of College Dating Violence Prevention Programs: A Meta-Analysis. *Trauma, Violence & Abuse*, 1-18.  
<https://doi.org/10.1177/15248380211036058>

## Anexos

### Anexo 1: Enlaces a las 8 variantes del cuestionario

- 1A. Violencia psicológica leve; Perpetrador hombre. Orden estereotipos: Hombres-Mujeres
- <https://forms.gle/ibwbFxsKWCar5pR8A>
- 1B. Violencia psicológica leve; Perpetrador hombre. Orden estereotipos: Mujeres-Hombres
- <https://forms.gle/CP4uypxsqHk22Vn7>
- 2A. Violencia psicológica grave; Perpetrador hombre. Orden estereotipos: Hombres-Mujeres
- <https://forms.gle/xuHmZAngdBS6824v8>
- 2B. Violencia psicológica grave; Perpetrador hombre. Orden estereotipos: Mujeres-Hombres
- <https://forms.gle/Ae2zMt5E1Duh4C8s5>
- 3A. Violencia psicológica leve; Perpetrador mujer. Orden estereotipos: Hombres-Mujeres
- <https://forms.gle/kwxGXzJCvStzyCcb9>
- 3B. Violencia psicológica leve; Perpetrador mujer. Orden estereotipos: Mujeres-Hombres
- <https://forms.gle/jseuiTnZaLGW5MDj8>
- 4A. Violencia psicológica grave; Perpetrador mujer. Orden estereotipos: Hombres-Mujeres
- <https://forms.gle/q9yeeUKTZ1DZuyp8>
- 4B. Violencia psicológica grave; Perpetrador mujer. Orden estereotipos: Mujeres-Hombres
- <https://forms.gle/EitKSsm42RouMaQC6>

### Anexo 2: Cuestionario modelo en PDF

Se recomienda realizar este cuestionario a través de la plataforma Google Forms, debido a que está diseñado para que, una vez hayas contestado las preguntas de una sección y avances a la siguiente, no puedes retroceder para cambiar las respuestas, lo cual conlleva mayor honestidad en las respuestas y, por lo tanto, más fiabilidad.

En este caso se muestra un cuestionario modelo de la variación con; violencia psicológica grave; perpetrador hombre; y con orden de estereotipos primero hombres y segundo mujeres:

[https://drive.google.com/file/d/185kmIYcsqtEWkKCudAurUSrWolr5INlx/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/185kmIYcsqtEWkKCudAurUSrWolr5INlx/view?usp=share_link)

**Anexo 3:**

Tabla 1. Encuesta de satisfacción con el programa

Marca en qué grado estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones según la siguiente escala: 1 = totalmente de acuerdo; 2 = Bastante de acuerdo; 3 = de acuerdo; 4 = poco de acuerdo; 5 = totalmente en desacuerdo.

<b>Respecto a las sesiones impartidas...</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Las sesiones me han ayudado a comprender qué es la violencia psicológica					
Las sesiones me han ayudado a comprender qué son los estereotipos de género					
El material utilizado en las sesiones se correspondía con las explicaciones de la responsable del programa					
Las actividades realizadas me parecían adecuadas para la comprensión de los temas vistos en las sesiones					
Las lecciones aprendidas en este programa pueden aplicarse en situaciones reales					
La persona responsable del programa ha sabido transmitir sus conocimientos sobre la violencia psicológica y los estereotipos de género de manera satisfactoria					
Ante las dudas que hayan podido surgir, la persona responsable ha sido capaz de resolverlas de forma clara					
Se ha fomentado la participación en las sesiones del alumnado					
El ambiente de trabajo ha sido adecuado y libre de juicios ante las aportaciones de los compañeros y compañeras					
Aunque ha sido un proceso largo, la persona responsable ha hecho que las sesiones sean amenas					
<b>Respecto a mí...</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Me he sentido respetado/a y con libertad de expresar mis opiniones/dudas/sentimientos...					
He comprendido los conceptos tratados en las sesiones					
He aprendido cosas nuevas gracias al programa					
He resuelto mis dudas y me he sentido escuchado/a					
Me siento satisfecho/a con el programa					
Siento que el programa me ha ayudado a relacionarme de forma más sana					
He aprendido lecciones que pueden ayudarme actualmente y en el futuro					
He puesto en práctica lo que hemos aprendido en las sesiones					
He participado de forma activa en este proyecto					
Me he sentido motivado/a para seguir aprendiendo sobre la violencia psicológica, los estereotipos de género y todo lo que engloba					
He comprendido los conceptos tratados en las sesiones					
<b>Si tienes alguna queja, aportación o propuesta, puedes escribirla aquí:</b>					

## Anexo 4:

Tabla 2. Diseño del programa

<b>Semana (Nº y temática)</b>	<b>Sesión (Nº y nombre)</b>	<b>Contenido</b>
<b>1: Presentación</b>	Nº1. Cuestionario inicial	Explicación sobre cómo rellenar el cuestionario. Obtención de resultados sobre los que trabajar y resolución de dudas post-test.
	Nº2. Presentación del Programa	Presentación y explicación del programa en relación al Test realizado en la sesión anterior.
<b>2: La violencia en la pareja</b>	Nº 3. Violencia psicológica y de género	Conceptos: Violencia de género; Violencia psicológica; Indefensión aprendida. Consecuencias generales de éstas en las víctimas. Identificación de conductas violentas en la pareja mediante ejemplos (películas, series, redes sociales, etc.) Tarea: buscar ejemplos para la siguiente sesión.
	Nº4. Violencia psicológica en la pareja	Comentamos los ejemplos de las personas participantes. Ponemos en práctica lo aprendido en la sesión anterior identificando conductas y actitudes de violencia psicológica en la pareja (ejemplos de los/las participantes + vídeos preparados por la persona responsable del programa).
<b>3: La violencia psicológica</b>	Nº5. Grados de la violencia psicológica	Conceptos: Violencia psicológica leve; Violencia psicológica grave; Patrón de la violencia en la pareja; Control por manipulación psicológica. Consecuencias de ambos tipos de agresión para la víctima. <u>“El proceso de la violencia en la pareja es un ciclo que debemos cortar”</u> . (Ampliación Anexo 5)
	Nº6. Fases y gravedad de la violencia psicológica	Ejemplos sobre las fases del ciclo de violencia. Se pide que se identifique a qué fase podría pertenecer cada escena presentada y si se consideraría leve o grave. Se abrirá un debate guiado ante la diversidad de opiniones. Después resolveremos las incógnitas.
<b>4: Estrategias para salir de la Violencia Psicológica (I)</b>	Nº7. Asertividad	Aprendemos lo que significa comunicarse con asertividad. Ejemplos de comunicación asertiva y no asertiva. Importancia de saber comunicarse en una relación de pareja.

		Relaciones afectivo-sexuales sanas. Expresión emocional.
	Nº8. Búsqueda de alternativas a la violencia (1)	Role playing: se proponen situaciones en las que hay violencia psicológica y, por grupos, las personas voluntarias representan una escena alternativa de cómo podría llevarse a cabo la misma situación sin violencia, utilizando la comunicación asertiva. Trabajamos la comunicación de emociones y sentimientos de forma sana.
<b>5: Estrategias para salir de la Violencia Psicológica (II)</b>	Nº9. Cortar el bucle y sanar	Importante: tomar apuntes para la siguiente sesión. Conceptos: Reciprocidad; Red de apoyo; Aceptación según ACT; Contacto cero. ¿Es amor o manipulación? Recordamos el patrón de violencia en la pareja y las consecuencias aprendidas en las sesiones Nº3 y Nº5. ¿Por qué la víctima no es consciente de la situación? ¿Por qué no pide ayuda? Números de teléfono relevantes para pedir ayuda en Zaragoza además del 016 (Anexo 6).
	Nº10. Búsqueda de alternativas a la violencia (2)	Recordamos lo aprendido en la sesión anterior y abrimos debate respetando los turnos. Ejemplos sobre cómo reducir el contacto con el agresor o agresora. Role playing: ¿cómo le dirías a las personas de tu entorno (red de apoyo) que estás viviendo una situación de violencia psicológica? ¿Cómo pedir ayuda? ¿Cómo podemos recuperar el control de nuestra vida?
<b>6: Trabajamos nuestra autoestima</b>	Nº11. Nos conocemos y nos valoramos	Conceptos: Autoestima; Validación de sentimientos; Derechos humanos; Diálogo interno; Salud mental. Importancia de valorarnos a nosotros/as mismos/as, valorar nuestros derechos, validar nuestros sentimientos, emociones y nuestra salud psicológica.
	Nº12. Trabajamos nuestra autoestima y bienestar	Pediremos que se escriba en medio folio 10 cualidades positivas de uno/a mismo/a. Después se pedirán voluntarios para hablar sobre las dificultades de este ejercicio y sobre cómo se sienten tras realizarlo. Diferencias entre tener una autoestima alta y “ser egocéntrico”. Recordamos la importancia de valorarnos vista en la sesión anterior. Concepto: bienestar psicológico.

<b>7: Estereotipos de género (I)</b>	Nº13. Estereotipos de género: conceptos	Conceptos: género y sexo (diferencias); identidad de género; rasgos andróginos; estereotipos de género tradicionales; Perspectiva de género. Comentamos algunas consecuencias de los estereotipos de género.
	Nº14. Cómo nos influyen los estereotipos de género (1)	Conceptos: colectivo LGBTI; Queer; transexualidad; afeminado/a; masculina. Preguntas: - ¿Cómo puede afectar a una persona de sexo y género masculino que le definan como alguien afeminado? ¿y de sexo y género femenino que le definan como muy masculina? (Consecuencias) - ¿Ser un chico femenino o una chica masculina define nuestra identidad de género o nuestra orientación sexual? Conclusión: nuestros juicios sobre otras personas pueden afectar a su salud mental y psicológica.
<b>8: Estereotipos de género (II)</b>	Nº15. Cómo nos influyen los estereotipos de género (2)	Concepto: roles de género; sexismo. Lanzamos dos premisas en relación a la sesión anterior: - “No necesitamos etiquetar un rasgo como femenino o masculino”. - “No es necesario definirnos como una persona más femenina o más masculina”. Preguntamos: ¿Por qué lo hacemos? -Debate guiado-  Buscar ejemplos de frases sexistas que se nos dicen desde la infancia para la siguiente sesión. (ej. “Juegas como una niña”; “los hombres no lloran”; “eso no lo haría una señorita”).
	Nº16. Desigualdad aprendida	Ponemos en común las frases sexistas que han recogido las personas participantes. Añadimos algunas preparadas y mostramos refranes sexistas. “¿Qué tienen en común estas frases?” (Ampliación en Anexo 5) -Debatimos de forma asertiva, como hemos aprendido-
<b>9: Recordamos lo aprendido (I)</b>	Nº17. Recordamos conceptos	Importante: tomar apuntes para la siguiente sesión. Hacemos una recapitulación de los conceptos más importantes vistos en las sesiones hasta

		<p>ahora. Preguntamos a las personas participantes por cada concepto para comprobar qué recuerdan y aclaramos todas las dudas y definiciones.</p> <p>¿Cómo os sentís hasta ahora con lo aprendido? ¿Qué es aquello que más os ha llamado la atención por el momento?</p>
	Nº18. Comprobamos lo aprendido	<p>Kahoot: se realizarán varios kahoots (por temática) en los que tendrán que relacionar definiciones, situaciones o frases con el concepto correspondiente.</p> <p>Comentamos cada respuesta y dejamos claro cuál es la correcta y por qué.</p>
<b>10: Consecuencias de la discriminación tradicional hacia las mujeres</b>	Nº19. La mujer a través de la historia.	<p>Para comprender por qué necesitamos educar en igualdad, repasamos la historia.</p> <p>Conceptos: la mujer es el sexo débil (Sesión Nº17); Obras y hallazgos anónimos; Investigaciones sesgadas (muestra solo de hombres); Potencial desaprovechado; Indefensión aprendida (Sesión Nº3).</p> <p>Consecuencias de crecer con la influencia de los valores tradicionales (sesiones anteriores)</p> <p>Tarea: buscar ejemplos de mujeres importantes en la historia (medicina, psicología, lucha por los derechos, etc).</p>
	Nº20. Empoderamiento y feminismo	<p>Visibilización de las mujeres y sus aportaciones. Comentamos los ejemplos recogidos por las personas participantes.</p> <p>Conceptos: feminismo (qué es y qué no); consecuencias de la desigualdad tradicional; empoderamiento de la mujer.</p> <p>Aclarar por qué la búsqueda de igualdad o feminismo es una tarea de todos.</p> <p>Importancia de educar en igualdad.</p>
<b>11: Búsqueda de la igualdad desde la educación</b>	Nº21. Educar en igualdad	<p>Concepto: educar en igualdad.</p> <p>Hablamos del programa <i>SKOLAE</i> y presentamos sus 4 pilares fundamentales, así como sus principios.</p> <p>“Si la educación y los mensajes son sexistas, su desarrollo personal se verá limitado por estereotipos que no le ayudarán a crecer y construir su proyecto vital en igualdad”. (Mayo, P., 2019)</p>
	Nº22. Responsabilizarse y actuar	<p>Educación libre de estereotipos y violencia.</p> <p>Tomamos como referencia del programa</p>

		<p><i>SKOLAE</i> “crítica y responsabilidad frente a la desigualdad”:</p> <p>Por grupos deberán plantear desigualdades de género con las que convivimos en el día a día (ej. La mujer cocina; los hombres arreglan desperfectos). El ejercicio consiste en responsabilizarnos (yo también pienso así/yo lo veo, pero no actúo) y buscar una alternativa, ¿qué hacemos ante eso?</p>
<b>12: Miedos y prejuicios</b>	Nº23. Prejuicios y discriminación	<p>Conceptos: constructo social; prejuicios; discriminación.</p> <p>Actividad “discriminación por el lóbulo de la oreja”. (ver ampliación en anexo 5).</p> <p>Buscar ejemplos de discriminaciones vistas o vividas respecto a: nivel socioeconómico, antepasados y costumbres, discapacidad, orientación política, orientación sexual, identidad de género, sexo, etc. (Para la próxima sesión).</p>
	Nº24. Reflexionamos	<p>Ponemos en común los ejemplos recogidos por las personas participantes y comentamos. Debate: ¿Que “se haya hecho siempre” implica que esté bien? ¿Por qué?</p> <p>Actividad: ¿Qué podemos hacer para cambiar esto? Por grupos pensamos en posibles soluciones y luego las exponemos.</p>
<b>13: Desigualdad por los estereotipos</b>	Nº25. Preferencias afectivo-sexuales	<p>Concepto: orientación sexual; conocemos algunas orientaciones (homosexual, bisexual, asexual...).</p> <p>Aclaremos: son preferencias, sentimientos y emociones; son válidas y son respetables. Dejamos un espacio para resolver dudas, aportar opiniones, ejemplos, experiencias, etc.</p>
	Nº26. Miedo a los prejuicios	<p>Recordamos la sesión Nº23 sobre los prejuicios. Conectamos con la sesión anterior.</p> <p>Abrimos debate: ¿qué consecuencias tienen los prejuicios para las personas pertenecientes al colectivo LGBTI? (Miedo a “salir del armario”)</p> <p>¿Hay orientaciones más aceptadas que otras? ¿Por qué?</p>
<b>14: Tipos de relaciones</b>	Nº27. Relaciones afectivo-sexuales	<p>Hablamos sobre tipos de relaciones afectivo-sexuales. Conceptos: relaciones monógamas;</p>

		<p>relaciones abiertas o no monógamas; Poliamor.</p> <p>Aclaremos: lo importante es la comunicación, el respeto y la confianza. (Más información en Anexo 6; 2ª Parte).</p>
	Nº28. Tipos de relaciones: ¿sabemos diferenciarlos?	<p>Presentamos escenarios en los que apreciamos diferentes tipos de pareja. ¿sabríais decirme qué tipo de relación tienen estas personas? (según lo visto en la sesión anterior).</p> <p>Aparecerán escenas en las que una de las partes de una pareja monógama mantiene relaciones con otra persona ajena a esa relación. Diferenciar entre relación abierta y “poner los cuernos”. Concepto: traición.</p>
<b>15: Daño psicológico en la pareja</b>	Nº29. Traicionar la confianza de tu pareja	<p>Conceptos: límites de la relación; mutuo acuerdo; traicionar la confianza de tu pareja. Una relación afectivo-sexual, sea del tipo que sea, se basa en la comunicación sincera y respetuosa (asertividad), y en la confianza.</p> <p>Mostrar de forma visual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- los límites se establecen de acuerdo a todas las personas que formen parte de esa relación.</li> <li>- Pasar esos límites significa traicionar la confianza de tu pareja.</li> </ul> <p>Turno de aportaciones, preguntas, experiencias, ejemplos, etc.</p>
	Nº30. Manipulación y mentiras	<p>Concepto: manipulación.</p> <p>Como ya vimos en las primeras sesiones: La manipulación forma parte de la violencia psicológica.</p> <p>Se plantea la siguiente situación: mentimos sobre haber mantenido relaciones con otra persona en una relación monógama, nos pillan y decidimos echarle la culpa a la otra parte o jurar que se lo han inventado y jamás le haríamos algo así, etc. (manipulación)</p> <p>Role playing: por parejas, buscamos una alternativa a nuestra respuesta en la situación planteada.</p> <p>Ponemos en común las soluciones encontradas y debatimos.</p>
<b>16: Relaciones sanas</b>	Nº31. Las bases de una relación sana	<p>Conceptos: confianza; respeto; comunicación; afinidad y afectividad; atracción; conversaciones incómodas útiles; tiempo de calidad compartido.</p>

		<p>Importante para la siguiente sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teoría triangular del amor de Robert Sternberg: compromiso, intimidad y pasión.</li> <li>- Tipologías de amor según la teoría de Sternberg: Cariño; amor vacío; capricho; amor compañero; amor romántico; amor fatuo; amor consumado. (Gómez Parra, 2019)</li> </ul>
	Nº32. Teoría triangular de Sternberg	<p>Presentamos 7 ejemplos de relaciones con diferentes tipos de amor. Pedimos que, por grupos de 3, identifiquen el tipo de amor que corresponde a cada ejemplo.</p> <p>Ponemos en común las respuestas.</p> <p>Ejercicio individual “amor idílico y amor real”. (ampliación en anexo 5)</p>
<b>17: Responsabilidad afectiva</b>	Nº33. Nuestros actos tienen consecuencias	<p>Conceptos: Responsabilidad afectiva; afecto; cuidar y cuidarse; Independencia; Toma de decisiones.</p> <p>Consecuencias de nuestros actos: positivas y negativas (para nosotros y nosotras mismas y para las personas que nos rodean).</p> <p>Debate guiado sobre consecuencias.</p>
	Nº34. Gestionamos el rechazo	<p>Consecuencias de los actos de otras personas en nosotros/as mismos/as.</p> <p>Role playing: una persona comunica el afecto que siente hacia otra y su deseo por compartir una relación de pareja; la otra persona no siente lo mismo. ¿Cómo reaccionamos?</p> <p>Aunque nos duela, debemos respetar las decisiones de las otras personas y pasar por ese duelo. Hablamos sobre el rechazo y cómo gestionarlo.</p>
<b>18: Recordamos lo aprendido (II)</b>	Nº35. Recordamos conceptos	Ver sesión Nº17 (mismo procedimiento)
	Nº36. Comprobamos lo aprendido	Ver sesión Nº18 (mismo procedimiento)
<b>19: Cambios</b>	Nº37. Cambiar y evolucionar	<p>Cambiar de opinión, gustos, orientación sexual, nombre, estilo de vida, etc.</p> <p>No debemos sentirnos culpables por ello: estamos evolucionando.</p> <p>Si el cambio ha sido a peor (desde nuestro punto de vista), ¿qué podríamos hacer para remediarlo? ¿hacia dónde queremos llevar ese cambio?</p>

		<p>No es necesario pasar por estos procesos en soledad, si lo necesitas, pide ayuda. Acompañamiento psicológico.</p>
	Nº38. Nos conocemos en cada nueva etapa	<p>Introducción: necesidad de conocernos en cada nueva etapa vital (proceso de cambio). Reflexionamos: ¿Sois iguales que hace 5 años? ¿Tenéis los mismos gustos, aficiones, ideologías...? Escribimos en un papel 10 cosas que consideramos que hemos cambiado. ¿Hemos notado algún cambio gracias a este programa? Comentamos.</p>
<b>20: Gestión emocional</b>	Nº39. Conocemos y aceptamos nuestras emociones	<p>Tomando como referencia la sesión Nº 34 en la que aprendimos sobre gestionar el rechazo, hoy aprendemos sobre gestionar nuestras emociones. Conceptos: emociones; función adaptativa; inteligencia emocional (Gardner y Goleman); gestión emocional (Anexo 6 parte 3) - Nos equivocamos – aprendemos - Pensamientos positivos – negativos - No evitar lo negativo analiza y racionaliza - Retirarse a tiempo de una situación conflictiva - Aprendemos a aceptar las críticas negativas</p>
	Nº40. Escucha activa	<p>Conceptos: escucha activa; lenguaje no verbal; manejo de información; toma de decisiones. Interpretar señales gracias al lenguaje no verbal: aprendemos a detectar las nuestras y las de las personas que nos rodean (Anexo 6 parte 4). ¿Cómo podemos actuar cuando una persona nos comunica verbalmente que se siente cómoda mientras nos dice lo contrario mediante el lenguaje no verbal? (Debate).</p>
<b>21: Nos enfrentamos al problema</b>	Nº41. Ley del hielo y evitación	<p>Conceptos: ley del hielo; evitación. Consecuencias de que nos apliquen y de aplicar la ley del hielo. Consecuencias de la evitación. Alejarse de aquello que nos hace daño está bien, evitar enfrentarnos al problema no. “<u>Claves para enfrentarse a los problemas</u>” en lugar de evitarlos (ampliación Anexo 5).</p>
	Nº42. Resolución de conflictos	<p>Presentamos ejemplos de situaciones conflictivas en la pareja y preguntamos a las personas participantes cómo resolverían cada</p>

		<p>problema utilizando algunas claves vistas en la sesión anterior.</p> <p>Debate sobre las soluciones aportadas y la posibilidad de aplicarlas en la vida real.</p>
<b>22: Relación entre violencia psicológica en la pareja y estereotipos de género</b>	Nº43. Relacionamos conceptos	<p>Mostramos de forma esquemática esta relación (visual).</p> <p>Acompañamos la imagen de una explicación detallada pero concisa la relación entre “violencia psicológica y estereotipos de género” (ampliación y esquema en anexo 5).</p> <p>Conceptos: abuso de poder; anulación de la víctima.</p>
	Nº44. ¿Sabemos identificar la violencia y los estereotipos?	<p>Dividimos a las personas participantes en grupos de 3 o 4 personas.</p> <p>Presentamos situaciones de pareja para que los participantes identifiquen dónde podemos ver la violencia psicológica.</p> <p>Respecto a los mismos ejemplos, pedimos que describan cómo los estereotipos de género han podido influir en cada caso.</p> <p>Ponemos en común las respuestas y debatimos de forma respetuosa ante los desacuerdos.</p>
<b>23: Recordamos lo aprendido (III)</b>	Nº45. Recordamos y comprobamos lo aprendido	<p>Hacemos una recapitulación de los conceptos más importantes vistos en las sesiones desde el “Recordamos lo aprendido” anterior.</p> <p>En esta ocasión, llevaremos a cabo los kahoots por temáticas en la misma sesión porque no hay tantos conceptos nuevos como en las anteriores.</p> <p>Como en ocasiones anteriores, aclaramos todas las dudas y definiciones de aquellos conceptos que no se recuerden de la manera deseada.</p>
	Nº46. Recapitulación	<p>En esta ocasión recordaremos todas las sesiones que hemos realizado durante este largo proceso. Repasaremos los puntos clave que necesitamos tener más frescos para realizar el cuestionario final de forma adecuada y resolveremos todas las dudas que vayan surgiendo.</p> <p>De la misma forma, animaremos a participar en la descripción de algunos conceptos al alumnado para mantener su atención y comprobar sus conocimientos sobre el tema.</p>

<b>24: Despedida</b>	Nº47. Sensaciones, opiniones, valoración de la experiencia.	¿Cómo os habéis sentido durante las sesiones? ¿Qué es aquello que más os ha llamado la atención de este recorrido? Cuestionario de satisfacción con el programa (Anexo 3). Escuchamos las aportaciones, opiniones y valoración del programa de aquellas personas que deseen compartir su experiencia con el grupo.
	Nº48. Evaluación post-programa	Volvemos a pasar el cuestionario inicial con el mismo código que utilizamos en la primera Sesión. Resolución de dudas finales, agradecimiento por la participación y despedida.

### Anexo 5: Algunas actividades desglosadas

#### SESIÓN Nº5.- “El proceso de la violencia en la pareja es un ciclo que debemos cortar”:

hablamos sobre el ciclo de la violencia de Leonore Walker propuesto en su libro *The Battered Woman* de 1979 (Wilson J, 2019). Exponemos las fases según: <https://mujeres.ch/violencia-de-genero/>



Nos ayudamos de este esquema visual

proporcionado en el enlace anteriormente citado para la explicación del ciclo de la violencia.

SESIÓN Nº16.- “¿Qué tienen en común estas frases?”: la actividad consiste en poner en común los ejemplos recogidos por las personas participantes sobre frases sexistas que hayan escuchado desde la infancia. Después, mostraremos algunos refranes junto a frases sexistas (algunas propuestas como ejemplo en la sesión anterior).

- “Juegas como una niña”

- “los hombres no lloran”

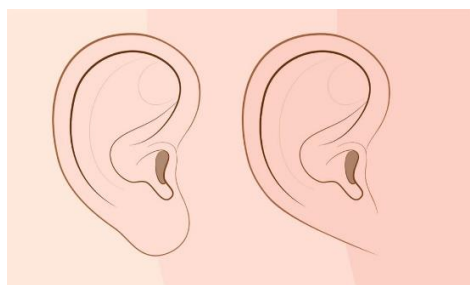
- “eso no lo haría una señorita”
- “es una bebida/un juego/ un color de chicas”
- “Deja que se encargue de eso un hombre”
- “Calladita estás más guapa”
- “Él ayuda en casa”

Refranes:

- Mujer que al andar culea, bien sé yo lo que desea
- El hombre, como el oso, entre más feo más hermoso
- El dinero para gastar y la mujer para tocar
- Hombre de pelo en pecho, hombre de dicho y hecho
- A la mujer barbuda, de lejos se le saluda, con dos piedras mejor que con una
- Casa donde manda mujer, no vale un alfiler
- La que poco enseña, poco gana
- Los hombres son demonios, eso dicen las mujeres; pero todas están deseando que el demonio se las lleve
- A la mujer y a la burra cada día una zurra

Después de comentar las frases y refranes sexistas se lanza la siguiente pregunta: ¿Qué tienen en común estas frases? Dejamos un espacio de debate en el que guiaremos para tratar el tema de cómo afectan los estereotipos tradicionales en los que se manifiesta a la mujer como un objeto sexual, débil y manipuladora; mientras que al hombre se le presenta como un ser fuerte, independiente y que no debe parecerse a la mujer en ningún caso. Gracias a las aportaciones de los alumnos ampliaremos esta información y aprenderemos de sus opiniones, experiencias y sentimientos expresados con asertividad como aprendimos en lecciones anteriores.

SESIÓN N°23.- “Discriminación por el lóbulo de la oreja”: esta actividad consiste en separar a las personas participantes en dos grupos, aquellas que tengan el lóbulo de la oreja pegado y aquellas que lo tengan despegado:



Despegado

Pegado

Cuando ya estén diferenciados ambos grupos, comenzaremos a explicar que aquellas personas con el lóbulo pegado son considerablemente menos inteligentes, más débiles y más peligrosas que aquellas con el lóbulo despegado. Recalcaremos deben mentalizarse de que esa afirmación es real y que tienen que aceptarlo. A continuación, pediremos que vuelvan a sentarse en sus sitios. Después, pediremos a personas que tengan el lóbulo pegado que nos cuenten cómo se han sentido al escuchar esas afirmaciones. Por otro lado, les preguntaremos también a las del lóbulo despegado. En ese momento, descubriremos la razón por la que realizamos este ejercicio. Explicaremos que, efectivamente, los datos que habíamos dicho no son reales y que solo los

hemos escogido el grupo del lóbulo pegado porque la persona responsable del experimento tiene el lóbulo despegado.

El sentido de esta actividad está en que la discriminación sexista, racial, homófoba, etc. Nace de la opinión de un grupo de personas que decidieron que aquello diferente a ellos, era peor. Con este ejemplo podemos ver claramente que la discriminación es una reacción irracional que está directamente relacionada con el miedo a lo diferente, utilizada como mecanismo de defensa ante este miedo.

SESIÓN N°32.- “Amor idílico y amor real”: este ejercicio se realizará en un papel, de forma individual. El papel en el que se lleve a cabo este ejercicio será para cada individuo, no se le pedirá que lo entregue en ningún momento ni es necesario poner ningún tipo de identificación de la persona que lo escribe.

El ejercicio consiste en contestar las siguientes preguntas: ¿Cuál es el tipo de amor que considerarías ideal y por qué?; Si tienes pareja, ¿qué tipo de amor crees que encaja con tu relación?; ¿Cómo podrías tratar de obtener un tipo de amor que se acerque más a lo que consideras idílico?, teniendo en cuenta lo que hemos aprendido durante las sesiones (asertividad, límites, conversaciones incómodas necesarias y útiles, etc.)

SESIÓN N°41.- “Claves para enfrentarse a los problemas”: Tras explicar las consecuencias que tiene la evitación, como puede ser la acumulación de problemas sin resolver, el malestar psicológico generado, la normalización de actitudes o conductas dañinas, etc. Podemos hablar de pseudo-soluciones (a corto plazo) y soluciones reales (a largo plazo). Esto se refiere a que tanto la evitación como la ley del hielo o *ghosting*, no son más que soluciones a corto plazo que acabarán trayendo otros problemas consigo y no solucionarán el problema principal, por lo que seguirá ocurriendo; por otro lado, enfrentarse al problema de raíz permite conseguir soluciones a largo plazo y, por lo tanto, se disminuye la probabilidad de que el problema siga ocurriendo.

Una de las claves más importantes para lograr una solución real es aceptar nuestros errores y responsabilizarnos, es decir, hacer lo posible por remediarlos y disculparnos por el daño que podemos haber causado. En el caso de que el error no haya sido nuestro, procederemos a utilizar la asertividad como herramienta comunicativa mientras mostramos una actitud abierta a perdonar (podemos aplicar lo aprendido respecto al lenguaje no verbal en la sesión anterior (N°40). Otra clave son las ya nombradas conversaciones incómodas pero útiles. A nadie le gusta este tipo de situaciones, pero si no hablamos sobre el problema, no lograremos solucionarlo. Recuerda que todo pasa, aunque creas que la solución es inalcanzable, llega un momento en el que la alcanzamos, quizás no es exactamente la solución que buscábamos al principio, pero es la que necesitábamos en ese momento.

A continuación, reflexionamos sobre estas claves y pedimos que, de forma voluntaria, aporten aquellas claves que consideren necesarias y no hayan sido nombradas)

SESIÓN N°43.- “Violencia psicológica y estereotipos de género”: Recordamos que la violencia psicológica es ejercida por una parte de la pareja (más fuerte mentalmente), sobre la otra parte (más débil mentalmente), la cual se encuentra en desigualdad. Esta desigualdad se ve influida por los estereotipos adquiridos en nuestra educación, que a su vez nos influyen en nuestra toma de decisiones. Esto nos llevará a normalizar actitudes y conductas violentas dentro de la pareja, ya que, según estos estereotipos y prejuicios aprendidos, la persona más fuerte tiene poder sobre la más débil y esta no tiene la capacidad suficiente como para defenderse, por lo que la víctima toma la decisión de “dejarse llevar”, porque eso es lo aceptado socialmente. Lo cual, influye en que la manipulación del perpetrador surja efecto sobre la psicología de la víctima, mermando poco a poco su capacidad para decidir por sí misma, así como su personalidad, su estabilidad mental, y aislándola para dificultar el pedir ayuda, perdiendo, de forma gradual, el control de su vida.

Así, esa desigualdad respaldada por los estereotipos de género, facilita a las personas la oportunidad de ejercer violencia psicológica en la pareja y, dicha socialización de género, influye a la hora de normalizar este tipo de conductas y actitudes. Esquema adjunto a continuación:



1. Servicios que ofrece Zaragoza en caso de violencia de género:

<https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mujer/flyer-violencia-domestica-22.pdf>

<https://www.zaragoza.es/contenidos/sectores/mujer/flyer-violencia-domestica.pdf>

<https://www.zaragoza.es/sede/portal/prensa/servicio/noticia/304631>

- Información del Gobierno de Aragón:

<https://www.aragon.es/-/violencia-contra-la-mujer>

## Violencia Doméstica

Se define como un patrón de conducta constante de empleo de fuerza física o psicológica, intimidación o persecución contra una persona por parte de su pareja o ex pareja.

Hasta el 30 de septiembre de 2021  
se han reportado 5,991 incidentes  
de violencia doméstica.

En lo que va de año  
han sido asesinadas 18  
personas en incidentes  
de violencia doméstica.  
10 mujeres  
2 hombres



NO LA DEJES PASAR.  
Cero tolerancia, NO al maltrato,  
NO a la violencia de género.  
787-852-7265  
787-852-2087



2. Explicaciones sobre tipos de relaciones:

<https://www.diversual.com/es/blog/126-tipos-de-relaciones>

[https://www.youtube.com/watch?v=wRqeOP\\_58\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=wRqeOP_58_I)

3. Gestión emocional (Psicología y Mente):

<https://psicologiaymente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>

4. Lenguaje no verbal:

5. <https://www.youtube.com/watch?v=M4wm910gsQs>

**Anexo 7:** Consentimiento informado para tutores legales de participantes menores

## DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Título del PROYECTO:** Identidad personal y relaciones de pareja en jóvenes y adolescentes

Yo, ..... (indique si es madre, padre o tutor/a y el código del hijo/a)

He leído la hoja de información que se me ha entregado.

He podido hacer preguntas sobre el estudio y he recibido suficiente información sobre el mismo.

Sé que puedo hablar con Leyre Huerta Legido (persona responsable del estudio)

Comprendo que la participación de mi hijo(a) es voluntaria.

Comprendo que puede retirarse del estudio:

- 1) cuando quiera
- 2) sin tener que dar explicaciones
- 3) sin que esto repercuta en su persona de ninguna manera

Presto libremente mi consentimiento para que participe en este estudio y doy mi consentimiento para el acceso y utilización de sus datos conforme se estipula en la hoja de información que se me ha entregado.

Deseo ser informado(a) sobre los resultados del estudio: sí no (marque lo que proceda)

Tengo acceso a este Consentimiento Informado.

Accedo a que mi hijo(a) participe en este estudio: SI-NO

Fecha:

He explicado la naturaleza y el propósito del estudio a quien responde esta encuesta

Firma de la persona Investigadora:

Fecha:

**Anexo 8:** Consentimiento informado para participantes

## **DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Título del PROYECTO:** Identidad personal y relaciones de pareja en jóvenes y adolescentes

Yo, ..... (código de identificación)

He leído la hoja de información que se me ha entregado.

He podido hacer preguntas sobre el estudio y he recibido suficiente información sobre el mismo.

Sé que puedo hablar con Leyre Huerta Legido (persona responsable del estudio)

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

- 1) cuando quiera
- 2) sin tener que dar explicaciones
- 3) sin que esto repercuta en mi persona de ninguna manera

