

# Trabajo Fin de Grado

## **Proyecto Socioeducativo sobre Violencia Online en el Noviazgo: Prevención e Intervención en Centros Escolares de Aragón (PS-VON)**

Autora

Andrea Díaz Giménez

Directora

Silvia da Costa Dutra

Grado en Psicología

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Campus de Teruel.

2021-2022

## ÍNDICE

Programa PS-VON.....	4
Marco teórico .....	5
<i>Violencia online en las relaciones afectivas</i> .....	5
<i>Relevancia e implicaciones para la intervención</i> .....	9
Metodología .....	15
Resultados esperados .....	22
Conclusión .....	23
Referencias.....	25
Anexos .....	31

## Resumen

La violencia en las relaciones de noviazgo constituye una gran problemática social, la cual se ha visto incrementada con la expansión de las TICs y el uso abusivo de redes sociales en la población joven adolescente, dando lugar a lo que se denomina “Cyber Dating Abuse” o “Violencia online en el noviazgo”. Esta, se entiende como el conjunto de actitudes de control, abuso, intimidación o malos tratos que lleva a cabo un miembro de la pareja hacia el otro de forma online. A pesar de su alta prevalencia, la intervención y sensibilización dirigida a mejorar esta problemática es casi nula. Por ello, se ha diseñado el programa PS-VON, cuyo objetivo es prevenir y reducir el abuso online en las relaciones de noviazgo. PS-VON está formado por 11 sesiones, estructuradas en conceptos y características relacionadas con la violencia de género; la violencia online en el noviazgo; y la Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales. De esta forma, además del objetivo principal, el presente Proyecto trata de concienciar sobre el valor de crear una sociedad basada en el respeto y la igualdad, mejorando la salud mental de las personas jóvenes adolescentes participantes.

*Palabras clave:* Violencia en el Noviazgo; Abuso Online; Intervención; TIC; Inteligencia Emocional; Adolescencia

## **Programa PS-VON**

Se presenta un proyecto teórico, cuyo objetivo principal es disminuir las conductas de control y abuso que personas jóvenes adolescentes integran en sus relaciones de pareja. Esta situación destaca en un marco social dominado por las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs), especialmente por el uso de las redes sociales (online). Este contexto, es un desafío para el ya conocido problema de abuso en las relaciones de pareja (offline), dado las diferencias que se plantean entre ellas. Debido a su carácter privado, la violencia online puede ser silenciosa y difícil de detectar, aunque su alcance y visibilidad, posibilidad de revictimizar y exponer de manera mediática sea mayor que offline. Comportamientos asociados a esta problemática son cada vez más aceptados por la población a la que va dirigido el programa y se producen con asiduidad. PS-VON está dirigido a jóvenes adolescentes de entre 12 y 18 años, personas escolarizadas en Aragón. En él se aborda el desafío expuesto, a través de la prevención y la sensibilización; exponiendo las causas y factores de mantenimiento de la violencia de género; realizando actividades que facilitan resolver conflictos violentos y buscando alternativas saludables. En PS-VON se fomenta la reflexión y el cambio desde dentro, mostrando las consecuencias de aceptar conductas violentas en las relaciones afectivas. Se trabaja en profundidad el sexismo, los roles de género y mitos del amor romántico; el ciberbullying y la adicción a las nuevas tecnologías. También se abordan conceptos relacionados como la inteligencia emocional y las habilidades sociales. Finalmente, se da información, técnicas y recursos para mejorar la gestión emocional, se promueve la mejora y creación de vínculos sociales y afectivos de calidad. En síntesis, se busca reducir, sensibilizar y promover la salud mental para alcanzar el bienestar individual y social.

## Marco teórico

La violencia de género se define como aquella que se ejerce contra las mujeres por el hecho de serlo<sup>1</sup>. Entendiendo esta como una forma de control, abuso y sometimiento a través del daño físico, sexual y psicológico, incluyendo amenazas, coerción o privación de la propia libertad a nivel privado y social (Ruiz y Pérez, 2007; Bajo Pérez, 2020). El abuso de la pareja puede ocurrir cara a cara (off line), pero también puede ocurrir a través de Internet, utilizando las nuevas tecnologías y las redes sociales (on line).

La violencia cara a cara en el noviazgo comprende el abuso intencionado o los actos sexuales, físicos o psicológicos de una pareja a otra. En base a una revisión de estudios epidemiológicos, se estima que un 7% de las mujeres de la Unión Europea (UE) han sufrido violencia sexual, violencia física (7%) y violencia psicológica (43%) cara a cara. En España, las estimaciones se sitúan en un 4%, 12% y 33%, respectivamente (Bermúdez y Meléndez-Domínguez, 2020).

Teniendo en cuenta que la violencia de género está presente en todas las categorías sociales, se manifiesta de diversas formas y afecta a mujeres de cualquier sector poblacional y etapa evolutiva (Gallardo-López y Gallardo-Vázquez, 2019), el presente estudio se centra en aquella violencia que sufre la población adolescente a través de las nuevas tecnologías, fenómeno conocido como “Cyber Dating Violence (CDV)” o “Violencia Online en el Noviazgo (VON)”.

### *Violencia online en las relaciones afectivas*

---

<sup>1</sup> Ver Ley Orgánica 1/2004 del 28 de Diciembre, BOE N° 313

El término “Dating Violence” (DV) o “Violencia on line en el noviazgo” (VON) hace referencia a los comportamientos violentos que se originan durante las primeras relaciones afectivas en edades tempranas (Bowen et al., 2014 citado en Gámez-Guadix et al., 2018). Este tipo de violencia implica agresiones sexuales, físicas y psicológicas de un miembro de la pareja hacia el otro, principalmente de hombre a mujer (Archer, 2000; Gracia-Leiva et al., 2019; Gámez-Guadix et al., 2018). Si a esto le sumamos el gran avance de las nuevas tecnologías y la expansión de los medios de comunicación en las últimas décadas, se origina una forma de violencia en las relaciones íntimas de carácter erótico-afectivo<sup>2</sup>, caracterizada por el conjunto de actitudes y comportamientos *online* que lleva a cabo un miembro de la pareja con la finalidad de dañar, intimidar y extorsionar al otro miembro (González et al., 2020; Gámez-Guadix et al., 2018; Caridade et al., 2019).

Entre las conductas de abuso *online* más frecuentes, encontramos el control psicológico y emocional, en forma de llamadas excesivas, control del historial, control del contenido publicado en las redes sociales, revisión de los mensajes, uso de las contraseñas sin permiso..., entre otras. También es común que las personas agresoras publiquen o difamen información comprometida de la víctima, en la mayoría de los casos, de carácter sexual, con el objetivo de menospreciar y humillar a su pareja. La violencia *online* también se aprecia en comportamientos agresivos, tales como insultos y amenazas públicas y/o privadas (Borrajo et al., 2015; Gámez-Guadix et al., 2018; Caridade et al., 2019).

---

<sup>2</sup> Según la RAE el noviazgo es la relación que existe entre dos personas que se van a casar e incluye el tiempo que dura esa relación. Dada la población a la que va dirigida el programa, se matiza este concepto en términos psicológicos.

**Prevalencia de la violencia en la pareja on line.** Una encuesta que analizó las experiencias de mujeres de entre 18 y 55 años en varios países europeos, Reino Unido y Estados Unidos, encontró que casi una cuarta parte (23%) habían sufrido acoso o abuso en línea al menos una vez en su vida, con porcentajes que iban del 16% en Italia al 33% en Estados Unidos (AI, 2017). Según un sitio de seguimiento del ciber-acoso, en Europa una de cada diez mujeres ha sufrido violencia online desde los 15 años y el 20% de las mujeres jóvenes ha sufrido acoso sexual online (Destalk, 2021). En España, estudios encontraron tasas de victimización online que oscilaban entre el 3,5% (por ejemplo, habían compartido imágenes suyas sin su consentimiento) hasta el 9,2% (por ejemplo, he recibido mensajes en Internet insultándome). Otro estudio realizado en España reveló que de los 1200 adolescentes que participaron, el 69% había sufrido violencia online. Casi dos tercios de ellos declararon haber sido víctimas de violencia psicológica por vigilancia/control, y aproximadamente un tercio indicaron haber experimentado al menos una agresión directa a través de Internet, así como comportamientos humillantes y agresiones sexuales. De forma similar a lo que ocurre con la violencia cara a cara, se han encontrado tasas más altas de violencia psicológica, como conductas de control a través de las redes sociales (80,4%) que de agresión directa (29,6%) (Gracia-Leiva et al., 2019).

**Relación entre la violencia offline y online.** La relación que existe entre la VON y la violencia offline está documentada (Borrajo et al., 2015; Gracia-Leiva et al., 2019). Sin embargo, ambas difieren en tres aspectos fundamentales: (1) El abuso online puede tener mayor alcance y visibilidad que el offline, pero existe mayor riesgo de que este no sea evaluado como abuso, dada su naturaleza privada; (2) La probabilidad de victimización repetida es mayor en la violencia online, debido a la actualización constante de las redes sociales; (3) La violencia online expone

mediáticamente a la víctima, no solo durante la relación, sino que continúa estando expuesta a pesar de haber finalizado la misma (Gracia Leiva et al., 2019).

**Factores de riesgo y posibles causas de la violencia online en el noviazgo.** Según los datos, la aparición de actitudes de control online en las relaciones de noviazgo se da de manera habitual, oscilando entre el 7% y el 80% según el tipo de abuso (Hinduja y Patchin, 2011 citado en Gámez-Guadix et al., 2018). Son diversos los factores que influyen en la realización, normalización o aceptación de estas conductas violentas a través de las nuevas tecnologías. En un meta-análisis (Caridade y Braga, 2020), se encontraron como factores predictores de la victimización haber sufrido experiencias traumáticas durante la infancia, ser víctima de acoso o padecer algún problema de conducta y/o salud mental (hostilidad y depresión). También se asoció con el consumo de alcohol y/o drogas y la perpetración de violencia. La idealización sobre el amor, junto con los mitos del amor romántico socialmente aceptados, supone otro de los factores de riesgo para este tipo de violencia. Las personas adolescentes se convierten un grupo vulnerable a la hora de aceptar y normalizar conductas de control en sus relaciones de noviazgo (Villora et al., 2019).

Por otro lado, la adicción a las nuevas tecnologías; el uso excesivo de las redes sociales; la utilización del teléfono móvil como principal herramienta de comunicación, sumado a otros fenómenos de violencia *online* como *ciberbullying*, *sexting*, *grooming* o *ciberstalking*, están relacionados con la perpetración y victimización del abuso *online* en el noviazgo de manera significativa (González et al., 2020; Villora et al., 2019). Otros estudios (Borrajo y Gámez-Guadix, 2015; Gámez-Guadix et al., 2018; González et al., 2020; Borrajo, 2015), revelan la relación causal que existe entre la violencia *online* y los celos, situando a estos como uno de los principales motivos que conducen a los adolescentes a agredir de forma *online* a sus parejas. La

falta de control emocional ante la ira e impulsividad, la baja autoestima, la baja tolerancia a la frustración y la agresión como forma de “broma” o “juego” también han demostrado ser causas principales en la aparición de conductas violentas *online* en las relaciones de noviazgo.

Al mismo tiempo, la investigación muestra una relación significativa entre la aparición de problemas de salud mental (depresión, ansiedad, estrés) y ser víctima de abuso *online* durante la relación de pareja. Por otro lado, también se identifican hechos como, una mayor sensación de incertidumbre e inseguridad con respecto a la relación; establecer vínculos bajo un apego inseguro y/ o ambivalente; y el aislamiento social, como consecuencias directas en las víctimas de violencia *online* (Hinduja y Patchin, 2011 citado en Gámez-Guadix et., al 2018).

Otro de los factores desencadenantes relacionados con la violencia en el noviazgo, tiene que ver con el bajo nivel de inteligencia emocional y habilidades sociales que poseen las personas jóvenes hoy en día, entendiendo ambos conceptos como facetas de resiliencia. En base a algunos estudios, se ha demostrado que las personas capaces de reconocer y gestionar sus emociones tienden a afrontar situaciones complicadas y/o estresantes de una forma más adaptativa. De igual forma, quienes poseen buenas habilidades sociales son capaces de construir relaciones interpersonales fuertes y sanas, buscan ayuda, expresan su desagrado de forma asertiva y presentan mayor capacidad resolutiva ante los problemas que puedan surgir. Además de mejorar la salud mental y el bienestar, los estudios revelan tasas más bajas en perpetración y victimización en violencia en el noviazgo cuando la gestión emocional, el apoyo familiar y de las amistades se percibe como bueno (Gracia-Leiva et al., 2019; Estrada, 2020; Caridade y Braga, 2020).

### ***Relevancia e implicaciones para la intervención***

Los resultados mostrados, pese a las limitaciones de la revisión, aportan elementos que reflejan la necesidad de intervención. Según la autora VÍllora (2020), la violencia *online* en el noviazgo representa el tipo de violencia que más se frecuenta entre los adolescentes pudiendo ser igual de perjudicial que la violencia *offline*. La investigación también expone que la violencia *offline* puede desencadenar en violencia *online* y convenirse en un riesgo tanto para ser víctima como agresor de esta. Se ha demostrado que el abuso *online* en el noviazgo afecta a un grupo relevante de mujeres y posiciona a las personas jóvenes y adolescentes como grupo vulnerable a sufrir violencia a través de las nuevas tecnologías. Además, la población adolescente se encuentra más expuesta a este tipo de violencia, por lo que el riesgo de sufrirla es mayor que en la población adulta. A pesar de ser un factor de riesgo para la perpetración y victimización de la violencia cara a cara y de su alta prevalencia entre los jóvenes y adolescentes, son escasas las intervenciones enfocadas en reducir el riesgo de victimización en violencia *online* en el noviazgo. Así, se ha sugerido que mejorar la salud mental y un estilo de vida sano, puede influir directamente en ello.

#### **Eficacia de los programas de prevención de la violencia en el noviazgo en general.**

La información revisada sugiere una gran variabilidad y un efecto moderado bajo de los programas de intervención, en la conducta violenta en el noviazgo, pudiéndose sintetizar que los programas encontrados, muestran un efecto en el *conocimiento* entre pequeño y fuerte ( $r = .11$  a  $r = .27$ ), un efecto menor en *actitudes* ( $r = .07$  a  $.091$ ) y un efecto aún menor en *conducta de perpetración* ( $r = -.07$ ). Además, participar en los programas no disminuye la victimización ni aumenta la posibilidad de intervenir para atajar la violencia en el noviazgo en otras personas (Bhavsar, 2019; Lee y Wong, 2020; Piolanti y Foran, 2022).

**Programas de intervención sobre la violencia online.** Por lo expuesto hasta ahora, se cree necesaria una intervención dirigida exclusivamente a la prevención y reducción la de violencia *online* en las relaciones de noviazgo propias de la adolescencia, potenciando las habilidades personales y sociales de estos. Al igual que en los programas de prevención generales, los de intervención sobre VON manifiestan una gran variabilidad. Una revisión sistemática de los programas universales sobre el tema, encontró que sólo tres cumplían los criterios de ser universales, y eran reportados como efectivos, basados en diferentes indicadores (Galante et al., 2020). El meta análisis de Wong et al. (2021) basándose en la casi totalidad de intervenciones en EEUU –programas de prevención de la VON o en parejas juveniles en el ámbito de la universidad-, encontró que los contenidos en los que se centraban era el desarrollo de habilidades (81%) y la formación de las personas como testigos o espectadoras de la violencia en la pareja (74%). Otros componentes comunes era la definición de los comportamientos violentos (42%), la prevalencia de la violencia en las citas (39%), la definición de consentimiento (39%), los recursos disponibles en el campus (36%) y las consecuencias de la violencia sexual (32%).

**Desarrollo de la propuesta.** El Gobierno de Aragón pone en marcha diversas intervenciones con perspectiva de género, como los Programas y Campañas de Prevención contra la Violencia de Género del Instituto Aragonés de la Mujer (IAM) y el Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ). También la institución humanitaria Cruz Roja Juventud (CRJ) dirige proyectos con el fin de mejorar la calidad de vida de la comunidad social de Aragón. Uno de estos proyectos es el Programa ‘Prevención de Conductas Violentas (PCV)’, destinado a la intervención, prevención y sensibilización de diversas problemáticas sociales: Violencia de género, adicción a nuevas tecnologías, acoso escolar, *ciberbullying*, entre otras. Aun que todas

estén interrelacionadas, cada una cuenta con sus propios contenidos y objetivos según el tema que se pretenda abordar.

Teniendo en cuenta esto, y la gran relevancia en el ámbito social, así como la metodología que rigen los programas de CRJ, se plantea integrar la presente propuesta como otro de los programas de sensibilización y reducción de riesgos que conforman el proyecto ‘Prevención de Conductas Violentas’ de CRJ. Autores como Gallardo-López, Gallardo-Vázquez y Castro (2019; 2017) afirman que la clave para intervenir y sensibilizar sobre violencia de género es hacerlo desde el ámbito educativo. Esto se debe al papel socializador que adopta la escuela a la hora de educar y transmitir valores que permitan crear una sociedad equitativa y democrática. Asimismo, Cruz Roja Juventud también podría verse beneficiada al ampliar y mejorar los contenidos ya existentes en el programa sobre violencia de género, especialmente aquellos relacionados con la disminución de conductas violentas a través de las nuevas tecnologías en las relaciones de noviazgo. Cabe destacar que, para llevar a cabo la intervención, se tendrá en cuenta la revisión sobre el formato de intervención, diseño de evaluación de programas (Fernández Ballesteros et al., 2001; Flecha García, 2017; Fundación Factor Humà, 2012; Wong et al., 2021), así como impacto de los mismos (Wong et al., 2021).

### ***Objetivos***

Los objetivos *generales* de este trabajo son prevenir posibles conductas de abuso que puedan darse en las relaciones de noviazgo a través de las nuevas tecnologías y potenciar los recursos y habilidades personales de los jóvenes. Los objetivos *específicos* son conocer qué es la violencia de Género: factores desencadenantes y de mantenimiento; conocer qué es el sexismo; cuáles son los estereotipos y qué actitudes son las que mantienen la desigualdad entre hombres y mujeres; desmitificar aquellas ideas sobre el amor romántico que conviven con las personas

jóvenes adolescentes; conocer qué ventajas y desventajas poseen las nuevas tecnologías y cómo hacer buen uso de ellas; saber en qué consiste la violencia online y conocer los factores que influyen en ella; aprender a identificar, comprender y gestionar las emociones para mejorar el nivel de bienestar; conocer qué son las habilidades sociales, y desarrollar herramientas que permitan mejorarlas.

**Localización y beneficiarios.** Respecto a la localización, el proyecto socioeducativo que se describe en el presente trabajo se desarrollará, en un primer momento, en la capital de Zaragoza, teniendo en cuenta los objetivos y acuerdos que adopta el macro programa en el ámbito regional (CRJ) en el que se desarrollaría esta intervención. De forma que el/los centro/s escolar/es que incorporen el Programa en su plan de estudios se encontrarán en alguno de los barrios de la provincia.

**Beneficiarios/as.** El Proyecto va dirigido a personas jóvenes adolescentes, cuya edad oscila entre los 12-18 años, que, actualmente, estén cursando secundaria, bachillerato, grado Medio, grado superior y/o alguna formación profesional en alguno de los centros escolares pertenecientes a la provincia de Zaragoza. Así, las personas que participan en el programa, *beneficiarios directos*, son alumnos y alumnas de un centro escolar específico, cuyo equipo de orientación y dirección se encarga de solicitar los programas de prevención y sensibilización que presta CRJ a la comunidad social.

Dado que el tema que se pretende abordar es la violencia en el noviazgo a través del uso de nuevas tecnologías, la población diana de esta intervención cumple las siguientes características: El periodo en el que se encuentran estas personas jóvenes adolescentes, puede ser un factor de riesgo y de mantenimiento a la hora de sufrir y aceptar la violencia en sus relaciones de pareja. Se trata de un grupo vulnerable a sufrir violencia online en el noviazgo. Las nuevas

tecnologías, así como las redes sociales tienen gran peso en sus vidas y pueden verse muy influenciados por ellas. La falta de educación emocional y habilidades sociales contribuye a que posean un conocimiento reducido sobre sus emociones y las formas de gestionarlas.

Respecto a los *beneficiarios indirectos*, encontramos aquí a personas que, aunque no hayan participado de forma directa, podrán beneficiarse de los resultados del programa, notando mejoras en su entorno y labor propias. En primer lugar, encontramos a la propia institución CRJ como principal precursor, otorgándole prestigio y pudiendo recibir una mayor prestación económica por parte del Gobierno de Aragón para implementar sus recursos materiales y/o humanos. De esta manera, el propio voluntariado que forma parte de la organización también podría verse afectado de una manera positiva, tanto a nivel personal como laboral: autorrealización, aprendizaje, desarrollo de nuevos vínculos sociales, etc.

Otro de los principales beneficiarios indirectos, pero inmediatos, será el propio centro escolar al potenciarse un mejor ambiente, y a su vez, una buena convivencia entre los pares y alumnos-profesorado, ya que el programa buscará contribuir al estableciendo de relaciones fuertes y constructivas. Se pretende fomentar que las personas jóvenes adolescentes se sientan más seguras y acompañadas en su proceso de aprendizaje, y se espera contribuir positivamente a su desarrollo personal. Por último, dos de los agentes indirectamente influenciados serán: (1) las familias de las personas jóvenes adolescentes que hayan recibido el programa; y, (2) la comunidad social de Zaragoza, ya que se encontrará con personas jóvenes adolescentes que han adquirido formación sobre las relaciones de abuso en la pareja, así como herramientas que potencien sus habilidades sociales y emocionales, con el objetivo de disminuir la violencia y manejar el conflicto.

## Metodología

### *Participantes*

Se estima que las alumnas y los alumnos objeto de intervención se agrupen entorno a una clase, por lo que la muestra estará comprendida entre 25-30 participante. Respecto a los datos sociodemográficos, se sabe que se encuentran entre los 12 y 18 años y poseen un nivel educativo correspondiente a la E.S.O, Grado Medio, Grado Superior, Bachillerato o Formación Profesional. El *criterio de inclusión* que se ha tenido en cuenta para desarrollar esta propuesta es que las personas participantes sean adolescentes estrechamente ligados a las nuevas tecnologías y que tengan experiencia de noviazgo o salir con una pareja. Estos aspectos se entienden como una condición necesaria dada la problemática que se pretende abordar. Por el contrario, los *criterios de exclusión* aluden a aquellas personas que no cumplen dichas características, entendiendo dentro de estos al profesorado, padres, madres y personas externas al centro escolar. También quedará excluido el alumnado que, por voluntad propia, decida no participar.

### *Instrumentos*

*Datos sociodemográficos.* Los datos demográficos que pretenden recogerse son: Edad; Sexo; Género; Raza o etnia; Discapacidad; Identidad de género; Nivel educativo; Nivel socioeconómico (clase); Ideología política; Puesto ocupado; Formación en género; Uso de las redes sociales.

Consentimiento informado. Para acceder al documento, se debe escanear el código QR que aparece en el Anexo 1.

*Cuestionario Pre-Evaluación (C-PR).* Es importante realizar la evaluación previa de aquellas necesidades que se pretenden mejorar y solucionar con el proyecto que se expone en

este trabajo. En este cuestionario, deben responderse las escalas e instrumentos que se mencionan a continuación.

*The Cyber Dating Violence Inventory* (Morelli et al., 2017). Mide el nivel de perpetración (p. ej., *Humillé a mi pareja públicamente a través de las redes sociales/teléfono móvil*), y victimización (p. ej., *Mi pareja me humilló públicamente a través de las redes sociales/teléfono móvil*) que presentan las personas participantes con respecto a la violencia online en el noviazgo.

*Escala de Mitos sobre el Amor* (Bosch et al., 2008). Busca conocer el nivel de comprensión sobre los mitos del amor romántico que poseen las personas jóvenes adolescentes. Consta de 7 ítems agrupados en las diferentes dimensiones: (1) Idealización del amor romántico (p. ej., *El amor es ciego*) y (2) Vinculación amor-maltrato. (p. ej., *Se puede maltratar a quien se ama*). Se aplicará la versión reducida de la escala.

*Inventario de Sexismo Ambivalente para Adolescentes (ISA)* (Lemus et al., 2008). Mide el nivel de ideología sexista que poseen las personas participantes en el programa. Está compuesto por 20 ítems, los cuales se dividen en dos subescalas: (1) Sexismo hostil (p. ej., *Los chicos deben controlar con quién se relacionan sus novias*) y (2) Sexismo benévolo. (p. ej., *Las chicas deben ser queridas y protegidas por los chicos*)

*Scale Acceptance of Dating Violence (ADV)*, versión española de Fernández-González et al., (2017). Consta de 10 ítems, los cuales mide las actitudes que justifican los casos de violencia en la adolescencia de los participantes (p. ej., *Pegar a tu pareja puede estar bien*).

*Escala de Autoestima* (Rosenberg, 1965). A través de 10 ítems mide el nivel de autoestima de las personas participantes antes de recibir el programa.

*Scale of Protective Factors* de Ponce-García et al. (2015), versión española adaptada por Ruiz-Pérez y Herrera (2019). Mide el nivel de resiliencia de las personas participantes en el

programa. Esta versión consta de 24 ítems agrupados en las siguientes dimensiones: (1) Apoyo social, (2) Habilidades Sociales, (3) Planificación y confianza, (4) Eficacia de metas. Se aplica la versión breve SPF12.

*Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS)*, (Sandin, 2003). Mide la afectividad-bienestar de quienes participan en el programa. Posee un total 20 ítems, de los cuales diez miden el afecto positivo (p. ej., *Soy un chico/a decidido/a*) y los otros diez el afecto negativo (p. ej., *Siento miedo*).

*Cuestionario Durante (CD)*. Creado para evaluar el contenido de los talleres y el taller mismo. En este cuestionario, las personas participantes deben responder a las escalas y cuestionarios que se indican a continuación.

*Clima emocional* del taller evaluado por la escala CEPN (Ruiz et al., 2014; Páez et al., 1997). Cuenta con 10 ítems, divididos en: emociones colectivas negativas (p. ej., *El clima o ambiente general afectivo del grupo, clase o taller es de miedo, ansiedad*) y emociones positivas (p. ej., *El clima o ambiente general afectivo del grupo, clase o taller es de confianza*).

*Escala 'PANAS'*. Explicada y descrita anteriormente.

*Cuestionario Post-evaluación (C-PS)*. La finalidad de este cuestionario es comprobar si los conocimientos han sido integrados, modificados y/o mejorados con respecto a las ideas iniciales que poseían quienes participaron en el programa sobre los diferentes aspectos tratados. Las escalas que se incluyen en el, son las ya mencionadas y descritas en el *Cuestionario Pre-Evaluación*.

*Encuesta de satisfacción*. Se ha creado con el objetivo de evaluar el material, el desarrollo de la sesión y las características de la persona facilitadora que lleva el taller. (Ver en el Anexo 4).

### ***Procedimiento***

Para poder trasladar el proyecto a la realidad, se debe plantear una reunión con el equipo directivo encargado de diseñar, evaluar e impartir los diferentes talleres que conforman el Programa de Prevención de Conductas Violentas de CRJ, allí se comunicaría la propuesta de intervención aquí planteada. Si finalmente el equipo directivo aprueba el proyecto, su puesta en marcha tendría lugar el próximo curso académico 2022-2023.

Respecto a la recogida de datos, se hará a través de un conjunto de cuestionarios que las personas participantes completarán desde un dispositivo electrónico mediante la plataforma ‘*Google Forms*’. Para facilitar el acceso a ellos, se ha creado un código QR que recoge los enlaces necesarios para responder cada uno de los cuestionarios descritos con anterioridad. De esta forma, las personas participantes escanearán dicho código y seleccionarán el cuestionario indicado por la persona facilitadora en el momento preciso (ver en ‘Anexo 1’). La persona facilitadora, junto con la autora de este trabajo fin de grado (TFG), estarán presentes por si hubiese que resolver alguna duda. Los *datos sociodemográficos*, el *consentimiento informado* y el *cuestionario C-PR* deberán ser cumplimentados al inicio del Programa, en la sesión 1. Por otro lado, el *cuestionario CD* deberá ser formulado inmediatamente después de finalizar los Bloques que componen el Proyecto, en la sesión 4, 7 y 11. Para completar el proceso evaluativo, las personas participantes rellenarán la *encuesta de satisfacción* una vez termine el programa, en la sesión 11. Por otro lado, el *cuestionario C-PS* se completará en la sesión 11 y; al mes, a los 3 meses y a los 6 meses de haber recibido el programa.

Para el *análisis estadístico* de los datos: Se tendrá en cuenta la fiabilidad y validez de los instrumentos; Se llevará a cabo una comparación de medias mediante t-test y se analizará la varianza (anovas de medidas repetidas); se estudiarán los efectos directos de las variables independientes con respecto a la violencia online (VD) (manova); y se realizará un estudio de

correlaciones para las variables criterio y regresiones múltiple para los mediadores, así como procedimiento process para el análisis mediacional.

**Sesiones.** Para llevar a cabo la intervención, se ha diseñado un programa que cuenta con un total de 11 sesiones: 9 teórico-prácticas y 2 dedicadas a la presentación y finalización del Programa. Todas ellas dirigidas por una persona facilitadora con formación en la materia. La duración de cada sesión es de 2 horas, exceptuando la sesión de presentación y la de finalización que serán de 1 hora. Las sesiones teórico-prácticas se distribuyen en función de los siguientes bloques: (1) Conceptos y características relacionadas con la violencia de género; (2) La violencia online en el noviazgo; y (3) Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales.

El **Bloque (1)** está formado por 3 sesiones en las que se trabajarán aquellos conceptos relacionados con la violencia de género. Para llevarlo a cabo, se necesitarán los siguientes recursos: ordenador, proyector y dispositivo electrónico personal. Se ha optado por una metodología participativa, expositiva e interactiva, incorporando técnicas de debate guiado, debate de discusión y role-playing (ver Tabla 1 en anexo 1). El **Bloque (2)**, compuesto por 3 sesiones, cuyo contenido está directamente relacionado con la violencia online en el noviazgo. La metodología aplicada en este bloque es participativa, expositiva e interactiva, añadiendo técnicas de debate guiado, debate de discusión y role-playing. En cuanto a los recursos, se necesitará un ordenador y un proyector (ver Tabla 2 en anexo 2). El **Bloque (3)**, que se divide en: “Inteligencia Emocional”, integrado por dos sesiones y “Habilidades Sociales”, integrado por una única sesión. Se utilizará una metodología participativa, expositiva e interactiva, junto con debate guiado, role-playing y debate de discusión. Los recursos necesarios para su desarrollo serán un ordenador, un proyector, folios y bolígrafos. (ver Tabla 3 en anexo 3)

**Recursos.** Para desarrollar este proyecto, se ha contado con aquellos recursos que implicaban menos costes tanto humanos, como económicos y materiales. Respecto a los recursos humanos, se puede señalar que para trasladar este programa a las aulas, se confió en CRJ como entidad principal, puesto que ya cuenta con programas de prevención y sensibilización en diferentes temáticas sociales. Por este motivo, las personas responsables de impartir los talleres formarían parte del propio voluntariado que incorpora CRJ en su plantilla de profesionales. Colaborar en este proyecto debe ser una decisión libre, integrando cierta responsabilidad social altruista. Este aspecto es importante, ya que es personal formado con compromiso e interés en mejorar la calidad de vida de las personas jóvenes. Además de beneficiarios directos, las personas jóvenes adolescentes que participarán también forman parte de los recursos humanos seleccionados para alcanzar el objetivo del programa. Se cuenta con aproximadamente 25-30 alumnos y alumnas de centros educativos específicos.

Respecto a los recursos materiales, los que se utilizarán para desarrollar el proyecto son básicos y no suponen un coste económico elevado. Al impartir el taller en el centro escolar, solamente será necesario habilitar un aula que cuente con sillas y mesas para cada persona participante; y una pizarra para escribir durante las actividades. Por otro lado, se considera imprescindible la creación de una Presentación (*Power Point*, PDF...) que recoja la información principal y sirva de guía a quien facilita la sesión a la hora de seguir un orden lógico y transmitir las ideas y los conceptos de forma clara.

Respecto a los recursos técnicos, con el objetivo de proyectar los materiales que acompañan a cada actividad, es indispensable que el aula cuente con un equipo electrónico que funcione correctamente, entendiendo aquel como un ordenador, un proyector y un equipo de sonido (altavoces). Finalmente, respecto a los recursos temporales y económicos, se indica que

las sesiones de este programa habría que impartirlas en horario lectivo, por lo resulta inevitable interrumpir el transcurso de la materia prevista para ese día. A pesar de ello, se cuenta con la ventaja de que son los centros escolares quienes demandan los talleres, por lo que estos ya cuentan con la pérdida de la clase al haber incorporando el Programa en el plan de estudios. El presupuesto destinado a este programa es muy bajo, ya que los únicos materiales que requieren las actividades son folios y rotuladores. El resto es todo digital. Sin embargo, dado que los talleres van acompañados de la mano de CRJ y de las personas voluntarias que participan en ellos, el presupuesto provendría directamente de los fondos con los que cuenta la propia institución para formar, desarrollar e impartir los taller de sensibilización y prevención de conductas violentas en la comunidad social.

### ***Diseño de evaluación***

La eficacia del presente proyecto se evaluará desde el punto de vista de satisfacción de las personas participantes, junto con una evaluación antes, durante, después, y de impacto. Se hará también, combinando el diseño cuasi experimental de grupo experimental y de control no equivalente, con un diseño ex post facto retrospectivo, comparando al grupo de miembros que han participado en el programa con aquellos que no, y con el diseño de línea base no causal construida. En base a la muestra acumulada de personas no expuestas al tratamiento se elaborarán baremos (medias, DT y percentiles). Las respuestas post-test y de impacto a medio plazo se compararán con la media del grupo no entrenado que actuara como línea base no causal construida.

Además, se explorarán variables como las creencias sexistas, las creencias sobre el amor romántico (mitos del amor), el nivel de autoestima de las personas participantes y la aceptación normativa de la violencia en las relaciones íntimas, que se asocian a la frecuencia de la violencia

en parejas (Caridade y Braga, 2020). Se examinará si estas creencias se ven influenciadas por el programa y si median en su impacto en la conducta declarada. Por otro lado, se examinará si el programa impacta en la disposición de las personas no afectadas a intervenir para atajar la violencia en el noviazgo *online* que viven otras personas. Finalmente, se examinará si el taller refuerza el bienestar subjetivo y clima emocional percibido, así como, las habilidades sociales, eficacia y planificación de las personas, que son facetas de resiliencia (Ruiz-Pérez y Herrera, 2019).

### **Resultados esperados**

En consonancia con los objetivos planteados en el presente proyecto y con las variables medidas, se espera reducir las conductas de abuso online en las relaciones de noviazgo ( $r = -.08$  o  $d = -.16$ ), particularmente en la perpetración de esta, por un lado. Por otro, se esperan cambios en las creencias sexistas y mitos del amor romántico que influyen en la aceptación/normalización de la violencia *online* entre los adolescentes ( $r = .20$  o  $d = .4$ ). Con respecto a la victimización, se puede esperar, o bien, un efecto sensibilizador, de forma que quienes participan en el programa al finalizar el mismo reporten en mayor medida haber sufrido violencia online, o bien, un efecto de empoderamiento, por lo que declaren menor nivel de victimización. Por otro lado, se espera un aumento en los niveles de resiliencia y habilidades sociales propios de cada participante, lo cual contribuirá al empoderamiento de estas personas, disminuyendo indirectamente conductas de violencia online, y potenciando mecanismos de intervención y resolución de problemas ante casos de violencia. Por último, se espera que las personas participantes puntúen alto en las escalas de satisfacción con respecto al propio programa, y que, valoren positivamente el clima emocional percibido durante los talleres.

## Conclusión

La violencia en el noviazgo sigue siendo una problemática social que afecta principalmente a la población adolescente, en especial a las mujeres. Esta violencia se ha visto reforzada por el creciente uso de las nuevas tecnologías y el fuerte impacto que han generado las redes sociales en la vida de las personas jóvenes adolescentes, convirtiéndolas en una herramienta de intimidación, control, acoso y extorsión en sus relaciones-afectivo-sexuales. Utilizar las redes sociales para espiar a la pareja, revisar sus conversaciones privadas sin permiso, publicar contenido confidencial con el fin de humillarle, entre otras, son algunos de los comportamientos que integran las personas jóvenes adolescentes en sus relaciones de pareja; justificando, normalizando o aceptando dichas actitudes la mayoría de las veces. (Villora et al., 2019; Borrajo y Gámez-Guádix, 2015; Borrajo et al., 2015; Caridade y Braga, 2020; Gámez-Guádix et al., 2018).

A pesar de la alta prevalencia y su evidencia científica, los programas destinados a la intervención y prevención de conductas violencias *online* en el noviazgo son escasos en la actualidad. Por este motivo, la propuesta aquí planteada presenta un conjunto de actividades destinadas a reducir el abuso online en las relaciones de noviazgo. Para ello, se tendrán en cuenta los factores y causas que actúan de forma directa en la perpetuación, victimización y mantenimiento de la violencia online: Sexismo, mitos del amor romántico, roles de género, baja autoestima, falta de habilidades sociales, pocos recursos emocionales, entre otras.

Conscientes de la gran influencia que tiene la educación formal e informal sobre las personas a las que va dirigido el programa, la presente propuesta adopta un enfoque socioeducativo, cuyos beneficios pueden ser muchos y diversos. Desde la prevención de

conducta de abuso y control online, pasando por la divulgación del uso responsable de las TICs y las redes sociales, hasta el incremento de recursos y las estrategias de afrontamiento empleadas por las personas jóvenes adolescentes para reducir la perpetuación y victimización en los casos de abuso *online*.

PS-VON es un programa innovador que busca mejorar la calidad de vida de la población a la que va destinado. Además, abre las puertas a futuras investigaciones y posibles intervenciones enfocadas en solucionar la gran problemática expuesta y documentada en el presente trabajo, así como trabajar en la construcción de una sociedad justa e igualitaria.

## Referencias

- AI (2017). *Amnesty Reveals Alarming Impact of Online Abuse Against Women*.  
<https://www.amnesty.org/en/latest/news/2017/11/amnesty-reveals-alarming-impact-of-online-abuse-against-women/>
- Archer, J. (2000). Sex Differences in Aggression Between Heterosexual Partners: a Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 126(5), 651-680. <https://doi.10.1037/0033-2909.126.5.651>
- 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>
- Bermúdez, M. P., y Meléndez-Domínguez, M. (2020). Análisis Epidemiológico de la Violencia de Género en la Unión Europea. *Anales de psicología*, 36(3), 380-385.  
<https://doi.org/10.6018/analesps>
- Bhavsar, V. (2019) Do Educational Interventions Stop Dating Violence? *British Journal of Psychiatry Advances*, 25, 209–213. <https://www.doi.10.1192/bja.2019.19>
- Borrajo Mena, E., y Gámez-Guadix, M. (2015). Comportamientos, motivos y reacciones asociadas a la victimización del Abuso Online en el Noviazgo: un análisis cualitativo. *Journal of Victimology*, 73–94. <https://doi.10.12827/RVJV.2.04>
- Borrajo, E. (2015). Abuso Online en el Noviazgo: Análisis de las características, medición y factores asociados [Tesis Doctoral] Universidad de Deusto (España).  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=175803>

- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., Pereda, N. y Calvete, E. (2015) The development and validation of the Cyber Dating Abuse questionnaire among young couples. *Computers in Human Behavior* 48, 358–365. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.063>
- Bosch, E., Ferrer, V. A., García, M. E., Ramis, M. C., Mas, M. C., Navarro, C., y Torrens, G. (2008). *Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Bowen, E., Walker, K., Mawer, M., Holdsworth, E., Sorbring, E., Helsing, B., Awouters, V. (2014). “It’s like you’re actually playing as yourself”: Development and Preliminary Evaluation of ‘Green Acres High’, A Serious Gamebased Primary Intervention to Combat Adolescent Dating Violence. *Psychosocial Intervention*, 23(1), 43-55. <https://doi.org/10.5093/in2014a5>
- Caridade, S., Braga, T., y Borrajo, E. (2019). Cyber Dating Abuse (CDA): Evidence from a Systematic Review. *Aggression and Violent Behavior*, 48, 152-168. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.08.018>
- Caridade, S., y Braga, T. (2020). Youth Cyber Dating Abuse: A Meta-Analysis of Risk and Protective Factors. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(3), Article 2. <https://doi.org/10.5817/CP2020-3-2>
- Castro Romero, L. (2017). Violencia de Género en la Adolescencia: ¿Cómo podemos prevenir? *Unirevista.es*, 2, 54-65.
- Destalk (2021). *DESTALK / WWP European Network 2022*. <https://www.work-with-perpetrators.eu/destalk>
- Estrada, E. (2020). Inteligencia emocional y resiliencia en adolescentes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. *Ciencia y Desarrollo*, 23(3), 27-35.

- Fernández Ballesteros, R. (Coord.) (2001). *Evaluación de programas, una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de salud*. Madrid: Síntesis.
- Fernández-González, L., Calvete, E. y Orue, E. (2017) The Acceptance of Dating Violence scale (ADV): Psychometric properties of the Spanish version. *Psicothema*, 29(2), 241-246  
<https://doi.10.7334/psicothema2016.229>
- Flecha García, R. (2017). Evaluación del Impacto Social de la Investigación. *Revista de Fomento Social (RFS)*, 73(3), 485-502.
- Fundación Factor Humà (2012). *Evaluación del Impacto de la Formación*.  
[https://factorhuma.org/attachments\\_secure/article/9459/avaluacio\\_impacte\\_formacio\\_cast.pdf](https://factorhuma.org/attachments_secure/article/9459/avaluacio_impacte_formacio_cast.pdf)
- Galande, N., Ozamiz, N, Jaureguizar, J. y Redondo, I. (2020). Cyber Dating Violence Prevention Programs in Universal Populations: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 13,1089–1099
- 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.
- Gámez-Guadix, M., Borrajo, E. y Calvete, E. (2018). Abuso, control y violencia en la pareja a través de Internet y los smartphones: Características, evaluación y prevención. *Papeles del Psicólogo*, 39 (3), 218-227.
- González Ortega, J.L, Romero-Méndez, C.A., Rojas-Solís, J.L, y López Cortés, V.A. (2020). Violencia cara a cara (offline) y en línea (online) en el noviazgo de adolescentes mexicanos. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 20(38), 65-80.  
<https://doi.org/10.22518/jour.ccsch/2020.1a09>

- Gracia-Leiva, M., Puente-Martínez, A., Ubillós-Landa, S., y Páez-Rovira, D. (2019). La Violencia en el Noviazgo (VN): Una revisión de meta-análisis. *Annals of Psychology*, 35(2), 300–313. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.333101>
- Hinduja, S. y Patchin, J. (2011). *Electronic Dating Violence: A brief guide for educators and parents*. Cyberbullying Research Center. [https://cyberbullying.org/electronic\\_dating\\_violence\\_fact\\_sheet.pdf](https://cyberbullying.org/electronic_dating_violence_fact_sheet.pdf)
- Lee, Ch. y Wong, J. (2020). Examining the Effects of Teen Dating Violence Prevention Programs: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Experimental Criminology*, 18, 1-40. <https://doi.org/10.1007/s11292-020-09442-x>
- Lemus, S. de; Castillo, M.; Moya, M.; Padilla, J.L.; Ryan, E. (2008). Elaboración y Validación del Inventario de Sexismo Ambivalente para Adolescentes International *Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(2), 537-562. <http://hdl.handle.net/10481/32913>
- Morelli, M., Bianchi, D., Chirumbolo, A., y Baiocco, R. (2018). The Cyber Dating Violence Inventory. Validation of a new scale for online perpetration and victimization among dating partners. *European Journal of Developmental Psychology*, 15(4), 464-471. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1305885>
- Páez, D., Ruiz, J.I., Gailly, O., Kornblit, A., Wiesenfeld, E., y Vidal, C.M. (1997). Clima emocional: una investigación transcultural. *Revista de Psicología Social*, 1(12) 79-98.
- Piolanti, A. y Foran, H.M. (2022). Efficacy of Interventions to Prevent Physical and Sexual Dating Violence Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 176(2), 142-149. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.4829

- Ponce-Garcia, E., Madewell, A. N., y Kennison; S.M. (2015). The Development of the Scale of Protective Factors: Resilience in a Violent Trauma Sample. *Violence and Victims, 30*(5) 735- 755. doi: <http://dx.doi.org/10.1891/0886-6708.VV-D-14-00163>
- Proyectos de Cruz Roja Juventud. (s. f.). *Proyectos de Cruz Roja Juventud*.  
<https://www.cruzroja.es/principal/web/cruz-roja-juventud/proyectos>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self Simage*. Princeton University Press.
- Ruíz Pérez, J.I., Bringas, C. Rodriguez, F.J. y García, E. (2014) Validación Transcultural de una Escala de Clima Emocional para Ámbitos Organizacionales Penitenciarios. *Revista Latinoamericana de Psicología, 46*(2), 97-101. [https://doi.10.1016/S0120-0534\(14\)70012-3](https://doi.10.1016/S0120-0534(14)70012-3)
- Ruiz-Pérez, J.I. y Herrera Rojas, A.N. (2019). Adaptación psicométrica de la Escala de Factores Protectores (Spf-24) en una muestra de sujetos colombianos. *CES Psicología, 12*(2), 1-11. <https://doi.org/10.21615/cesp.12.2.1>
- Ruiz, E. E., y Pérez, M. Á. M. (2007). Violencia de Género: Reflexiones conceptuales, derivaciones prácticas. *Papers. Revista de sociología, 86*, 189-201.
- Sandin, B. (2003). Escala PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica 8*(2).  
<https://doi.10.5944/rppc.vol.8.num.2.2003.3953>
- Víllora Galindo, B. (2020). Abuso Online en el Noviazgo entre estudiantes universitarios: Análisis de su prevalencia, factores de riesgo y repercusiones sobre el bienestar [Tesis Doctoral] Universidad de Castilla-La Mancha (España).  
<http://hdl.handle.net/10578/23161>

- Víllora Galindo, B., Navarro, R., y Yubero, S. (2019). Abuso Online en el Noviazgo y su relación con el abuso del móvil, la aceptación de la violencia y los mitos sobre el amor. *Suma Psicológica*, 26(1), 46-54. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2019.v26.n1.6>
- 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. Contenidos del Bloque 1

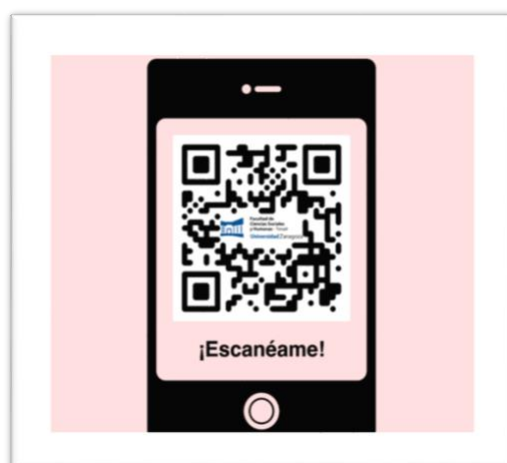
**Tabla 1**

Bloque I: Conceptos y Características relacionadas con la Violencia de Género.

Sesión	Tema	Objetivos	Actividades
Nº 1: “ <i>Comencemos</i> ”	Presentación y realización de los cuestionarios correspondientes.	Cumplimentar y resolver dudas con respecto a los cuestionarios. Presentar el Programa.	Dinámica de presentación. Informar sobre el contenido e importancia del Proyecto <i>PS-VON</i> .
Nº2 “ <i>Cuestión de género</i> ”	Roles y estereotipos de género.	Identificar aquellas ideas, actitudes y conductas sexistas.  Conocer qué son los roles y estereotipos de género y cómo se manifiestan en nuestro día a día.  Fomentar un pensamiento crítico y reflexivo sobre estas ideas y transformarlas por aquellas más igualitarias.	Ver actividades correspondientes a la sesión del Programa 2
Nº3 “ <i>El amor todo lo cura</i> ”	Mitos del amor romántico.	Reconocer cuáles son los mitos del amor romántico. Adoptar una visión objetiva y realista con respecto al amor.	Ver actividades correspondientes a la sesión de Programa 3

		Establecer una buena base de cara a futuras relaciones afectivas.	
<b>Nº4 “Si duele, NO es amor”</b>	Violencia de género: causas, definición, ciclo de la violencia, tipos.	Conocer los factores desencadenantes y de mantenimiento en la violencia de género. Diferenciar los tipos de violencia y la forma en la que se manifiesta cada uno. Aprender cómo es el ciclo de la violencia. Fomentar la toma de acción ante esta problemática. Prevenir conductas violentas en las relaciones de noviazgo.	Ver actividades correspondientes a la sesión de Programa 4

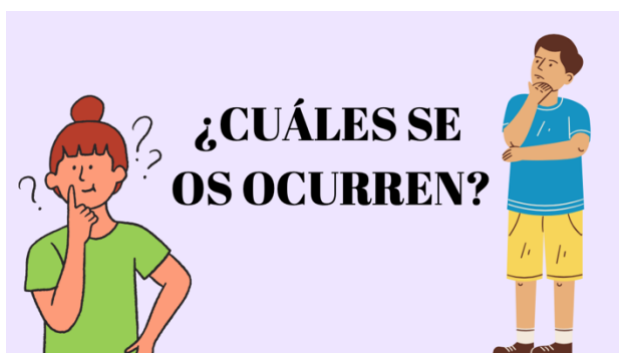
*Código QR para acceder a los diferentes cuestionarios que deben cumplimentar las personas participantes antes, durante y al finalizar el Proyecto.*



## Actividades correspondientes a la Sesión n°2 del Programa.


### 1. 'Aclarando Conceptos'

La persona facilitadora procederá a explicar los siguientes conceptos. De esta manera, quienes participan deberán identificar que estereotipos y roles se han asignado socialmente a hombres y mujeres. A continuación, se mostrará una lista con algunos ejemplos.



### ★ EXPRESIÓN DE GÉNERO

"Es el modo en el una persona se expresa cultural y socialmente, a través de su aspecto físico, actitudes y comportamientos. La expresión de género de una persona no siempre está vinculada con su sexo biológico o su identidad de género."



### ★ ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

ROL: "Comprenden todos los papeles y expectativas diferentes que socialmente se adjudican a hombres y mujeres."

ESTEREOTIPO: "Conjunto de creencias que se fundamentan en ideas preconcebidas sobre cómo son y deben de comportarse mujeres y hombres, en función de su pertenencia a un sexo u otro."

## 2. Sexismo en los medios de comunicación.

Quien facilita la sesión preguntará a las personas participantes si conocen algún anuncio, spot publicitario o elemento de los medios de comunicación que presente características sexistas. A continuación, se proyectarán una imagen y dos vídeos de publicidad sexista. Para finalizar la actividad, se abrirá un debate, para que las personas que participan en la sesión comenten lo tratado y reflexionen de forma grupal.



5 comerciales sexistas y machistas: <https://www.youtube.com/watch?v=rh7R6NDb1go>

Publicidad sexista: <https://www.youtube.com/watch?v=rh7R6NDb1go>

### 3. “Cantando Sexismo”

Quién facilita la sesión preguntará a las personas participantes qué canciones conocen que presenten contenido sexista. A continuación, se mostrará una imagen que recoge algunos ejemplos.

#### **En 'La Jeepeta Remix', Anuel AA**

*Conmigo una rubia, tiene grande las tetas .  
tiene cara de atrevida pero sin alcohol es  
tímida»*

#### **Carita de Inocente', de Prince Royce y Myke Towers**

*Hace todo lo que pide, ella me  
enamoro»*

#### **'Fabuloso', de Sech y Justin Quiles**

*Me gusta porque no me cela y es pura  
candela*

#### **Cochinae, Julianno Sosa y King Savagge**

*Te azoto lo' cachete', te vo'a escupir en la cara  
Yo sé que te gusta porque tú ere' una mala  
Viene con encaje, quiere que le rompa el traje*

#### **“Eres mía” - Romeo Santos**

*Eres mía, mía, mía... No te hagas la  
loca eso muy bien ya lo sabías.*

#### **“Cuatro babys” - Maluma**

*Estoy enamorado de cuatro  
babys, siempre me dan lo que  
quiero, chingan cuando yo les  
digo, ninguna me pone peros...*

#### **“Toda” - Malú**

*“Toda, de arriba a abajo,  
toda, entera y tuya, toda,  
aunque mi vida corra  
peligro...”*

#### **“I used to love her” - Guns N' Roses**

*“La amaba, pero tuve que matarla, tuve que ponerla  
seis pies bajo tierra y todavía puedo oírla quejarse”.*

#### **“Sin ti no soy nada” - Amaral**

*“Mi alma, mi cuerpo, mi voz no sirven de  
nada... Porque yo sin ti no soy nada”*

### 4. Actividad y debate final

Se pedirá a las personas participantes que formen grupos de 3-4 personas con el fin de recrear una de las canciones o anuncios sexistas expuestos durante la sesión, pero transmitiendo un mensaje basado en la igualdad. Finalmente, cada grupo deberá poner en común sus propuestas y explicar qué valores pretende transmitir en relación con la equidad de género. Cuando lo hayan expuesto todos, se hará una reflexión colectiva, abriendo un debate guiado, en el que los

participantes analicen cómo han transformado las ideas sexistas en unas ideas igualitarias. Y qué ventajas tiene esto a nivel social.

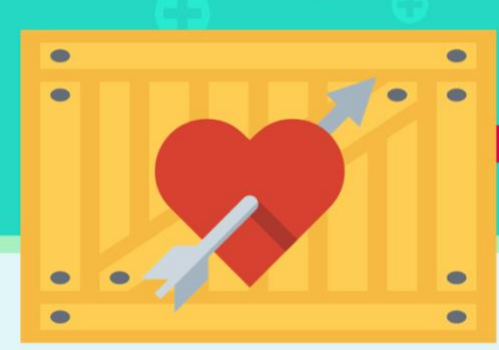
### Actividades correspondientes a la Sesión nº3 del Programa.

#### 1. Lluvia de ideas.

Quienes participan deben responder a la siguiente pregunta: “¿Cómo se relaciona un mito con el amor?”

#### 2. “Mi media naranja está en mí”

Quien facilita la sesión explicará en qué consisten los mitos del amor y expondrá qué tipos existen y cómo deben transformarse por aquellas ideas más realistas y sanas.



## Mitos del Amor Romántico

Existen creencias e imágenes idealizadas sobre el amor que en ocasiones dificultan tener relaciones sanas y provoca la aceptación, normalización, justificación o tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos.


**1. El príncipe azul o la princesa.**




No existe nadie perfecto, todos/as tenemos imperfecciones. Las imperfecciones son lo que hacen especial a una persona. Y no intentes cambiarla.



**2. La media naranja.**



 Tú ya eres una persona completa tal como eres, no necesitas a una pareja para ser feliz. Tu felicidad depende de ti y no de otra persona.



*Nota:* Viñetas de la Asociación REA. <https://www.asociacionrea.org/mitos-del-amor-romantico>.

### 3. “Un amor de cine”

La persona facilitadora pedirá a quienes participan qué compartan qué películas o vídeos conocen que mitifiquen el amor. A continuación, se mostrará una serie de escenas cinematográficas donde se ven reflejados los mitos del amor.

*Escenas Crepúsculo:* <https://www.youtube.com/watch?v=tc7gDIkBSQA>

*A través de mii ventana:* <https://www.youtube.com/watch?v=E9god6TR8L4>

Después, se abrirá un pequeño debate donde las personas participantes comenten lo que han visto y qué consecuencias tiene que las películas transmitan estas ideas.

#### 4. Dinámica “Los mandamientos del amor verdadero”

Las personas participantes deberán formar grupos de 3-4 personas y buscar alternativas a esas frases que mitifican el amor. De esta forma, crearán una lista con los comportamientos y actitudes que establecen una base sólida y fuerte para construir relaciones socio-afectivas sanas. Por ejemplo: En vez de decir “Todos necesitamos a nuestra media naranja”, diremos “Los/las miembros de una pareja ya son completos por sí mismos/as”.



#### 5. Debate final

Para finalizar, la persona facilitadora dará paso a la reflexión colectiva, abriendo un debate que responda a las siguientes preguntas: ‘¿Cómo influyen estos mitos a la hora de comenzar una relación afectiva?’, ‘¿Cómo es el verdadero amor?’.

## DEBATIENDO



- **¿Cómo influyen estos mitos a la hora de comenzar una relación afectiva?**
- **¿Cómo es el verdadero amor?**

### Actividades correspondientes a la Sesión nº4 del Programa.

#### 1. “Aclarando Conceptos”

Para comenzar, la persona facilitadora planteará la siguiente pregunta: ¿Qué es la violencia de género? Una vez aporten sus ideas, se expone la definición de Violencia de Género.

### VIOLENCIA DE GÉNERO

**ES LA VIOLENCIA QUE SE EJERCE HACIA LAS MUJERES POR EL HECHO DE SERLO.**

- NACE DE LA DESIGUALDAD Y LAS RELACIONES DE PODER DE LOS HOMBRES SOBRE LAS MUJERES.
- SE EJERCE POR QUIENES SEAN O HAYAN SIDO SUS CÓNYUGES O ESTÉN O HAYAN ESTADO VINCULADOS A ELLAS POR RELACIONES AFECTIVAS, AÚN SIN CONVIVENCIA.
- A MENUDO LA IDENTIFICAMOS EN SU MAYOR EXTREMO: LA AGRESIÓN FÍSICA, PERO TAMBIÉN SE MANIFIESTA DE OTROS MODOS TALES COMO LA VIOLENCIA VERBAL, LOS CELOS, AGRESIONES SEXUALES, LOS INTENTOS DE AISLAMIENTO SOCIAL, Y EL CONTROL DE LA PAREJA.

### VIOLENCIA DE GÉNERO

- UNA DE SUS CAUSAS -SIEMPRE PRESENTE- ES EL MACHISMO Y SU DIFUNDIDA CREENCIA DE QUE LA MUJER ES UN SER “INFERIOR”, “INMADURO” O “INCAPAZ”.
- TODOS LOS DEMÁS FACTORES, PODRÁN INCREMENTAR Y DESENFRENAR UNA VIOLENCIA PREVIAMENTE CONSTRUIDA POR ESTA MANERA DE PENSAR.

≠EQUALITY≠

#### 2. Dinámica “¿Mito o verdad?”

Las personas participantes deberán identificar aquellas afirmaciones como mito o verdad.

Una vez lo tengan claro, aparecerá la solución en la parte inferior de la diapositiva.

**"LOS HOMBRES QUE MALTRATAN A SU PAREJA (O EX PAREJA) SON ENFERMOS MENTALES"**

MITO: Esta relación es relativamente baja. LA VIOLENCIA SE APRENDE.

**"LA VIOLENCIA DE GÉNERO SOLO OCURRE EN PAÍSES SUBDESARROLLADOS"**

MITO: La violencia de género es universal, ocurre en países de todo el mundo

**"SI LAS MUJERES PADEGEN VIOLENCIA DE GÉNERO ALGO HABRÁN HECHO PARA PROVOCARLA"**

MITO: Un hombre maltrata porque cree que está en su derecho de exigir por la fuerza un comportamiento determinado de su pareja

**"LOS HOMBRES Y LAS MUJERES SON VIOLENTOS/AS POR IGUAL EN LA PAREJA "**

MITO: Aunque las mujeres pueden agredir a sus parejas masculinas, la violencia de pareja es soportada en proporción abrumadora por mujeres e inflingida por hombres.

**"LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA NO ES TAN GRAVE COMO LA FÍSICA"**

MITO: Este tipo de violencia ha recibido menos atención, pero causa tanto daño a nivel físico y mental que la física.

**"LOS HOMBRES QUE MALTRATAN A SU PAREJA (O EX PAREJA) LO HACEN PORQUE CONSUMEN ALCOHOL Y/O DROGAS"**

MITO: No es una causa.

**"LOS CELOS SON BONITOS Y DEMUESTRAN CUANTO ME QUIERE MI NOVIO"**

MITO: Los celos no son románticos, son una señal de abuso.

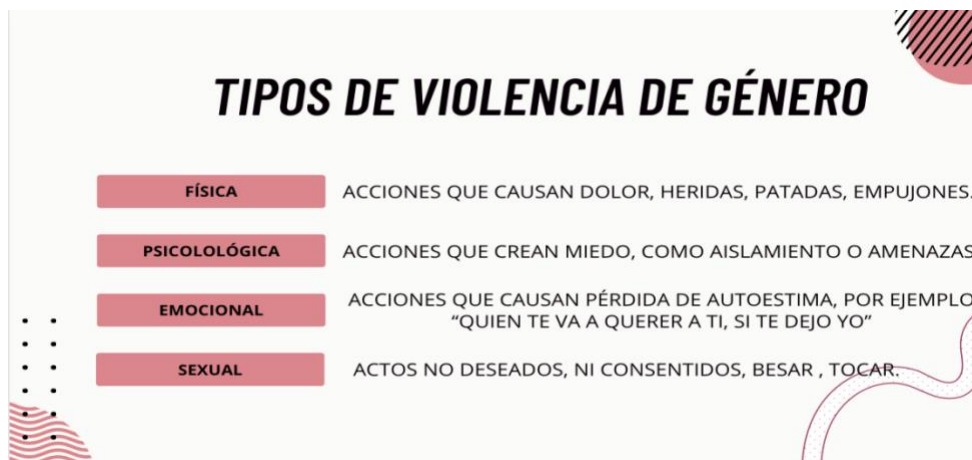
**"LAS MUJERES CON UNAS CIERTAS CARACTERÍSTICAS TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE SER MALTRATADAS"**

MITO: Las mujeres maltratadas no corresponden a ningún perfil concreto.

**"LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES UN FENÓMENO PUNTUAL, MUY LOCALIZADO"**

MITO: La forma más común de violencia experimentada por las mujeres en todo el mundo es la violencia dentro de la pareja

### 3. Tipos de violencia. Dinámica “Identificando”



Las personas participantes deberán identificar el tipo de violencia ejercida en los casos que aparecen en la siguiente lista una vez explicados.

- UNA MUJER HA SIDO GOLPEADA EN EL OJO POR SU PAREJA
- UN CHICO INSULTA E INFRAVALORA A SU NOVIA DELANTE DE SUS AMIGOS
- JUAN SE BURLA DE RAQUEL, DELANTE DE SUS AMIGOS, PORQUE HA SUSPENDIDO LAS MATES
- UN CHICO AMENAZA A SU NOVIA CON ABANDONARLA SI NO ACCEDE A MANTENER RELACIONES SEXUALES CON ÉL
- JORGE LE EXIGE A SU CHICA QUE SE CAMBIE LA CAMISETA PORQUE LE ESTÁ MUY CEÑIDA Y ESCOTADA.
- PEPE HA LANZADO UN JARRÓN SOBRE LA CABEZA DE ELVIRA.
- ROBERTO PROHÍBE A SARA QUE SALGA DE FIESTA DE FIN DE CURSO CON SUS COMPAÑERAS Y COMPAÑEROS DE CLASE.
- FELIPE REVISLA LOS WHATSAPP DE SU CHICA MIENTRAS ELLA VA AL ASEO

### 4. Ciclo de la violencia

Quien facilita la sesión explicará en qué consiste el ciclo de la violencia y sus fases.



A continuación, se visionará el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=TJTL6C98UY>, el cual consiste en una recopilación de los fragmentos de la película “Te doy mis ojos” en los que se muestra claramente el ciclo de la violencia.

### 5. Dinámica “Rol-playing. Buscando soluciones pacíficas.”

Se formarán grupos de 4- 5 personas, a continuación, se les pedirá que inventen o recuerden alguna situación que sea un caso de violencia de género. El objetivo es buscar una solución pacífica, lejos de la violencia y el abuso. Una vez hayan terminado, se les pedirá que lo expongan al resto del grupo para que estos también puedan aportar información y reflexionar sobre el caso.

### 6. Dinámica “¿Por qué cuesta contar lo que está pasando”?

Se abrirá un debate guiado, donde las personas que participan deberán enumeren los motivos que conducen a una mujer a no contar lo que le está sucediendo. Finalmente, se comprobará y explicará lo expuesto por las distintas personas.

## POSIBLES CAUSAS

DESEO DE CONTROL ABSOLUTO.	CREENCIA DE QUE LA MUJER PODRÁ CAMBIAR A SU PAREJA.
INDEFENSIÓN.	PRESIÓN FAMILIAR O EN EL ENTORNO DE AMISTADES.
DEPENDENCIA ECONÓMICA Y PSICOLÓGICA.	SENSACIÓN FALSA DE CONTROL
AISLAMIENTO SOCIAL.	MIEDO
FAMILIAS ANTERIORES VIOLENTAS.	VERGÜENZA
SEXISMO.	

### 7. “Estar bien informado”

Se les mostrarán los teléfonos y los recursos disponibles a los que pueden recurrir en caso de necesitar ayuda o querer denunciar un caso de violencia de género.



- Instituto Aragonés de la Mujer. Paseo María Agustín, 16, 5ª planta. Teléfono: 976 716 720
- Casa de la Mujer Ayuntamiento de Zaragoza. Don Juan de Aragón, 2. Teléfono: 976 391 116
- SAM (Servicio de Atención a la Mujer). Jefatura Provincial de Policía. Campoamor, 16. Teléfono: 976 347 597 / 976 347 602
- EMUME (Equipo Mujer Menor). Comandancia de la Guardia Civil. Avenida César Augusto, 8-10. Teléfono: 976 711 400. Extensiones: 372 – 374

**Anexo 2.** Contenidos del Bloque II.

**Tabla 2.**

*Bloque II: La violencia online en el noviazgo.*

<b>Sesión</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>
Nº5 <b><i>“Desconectar para Conectar”</i></b>	Adicción a las nuevas tecnologías.	Conocer las ventajas y desventajas de las TICs. Aprender a hacer un uso seguro de ellas, manteniendo la privacidad. Prevenir y reducir los riesgos de adicción a las nuevas tecnologías. Buscar actividades alternativas que reduzcan su uso.	Ver actividades correspondientes a la sesión del Programa 5
Nº6 <b><i>“Que la red no enrede”</i></b>	<i>Cyberbullying</i>	Conocer las causas y consecuencias del <i>Cyberbullying</i> . Prevenir y reducir los riesgos de este tipo de conductas violentas. Fomentar un pensamiento crítico y potenciar la toma de acción ante este tipo de situaciones.	Ver actividades correspondientes a la sesión del Programa 6
Nº7 <b><i>“¿Por qué no me contestas?”</i></b>	Violencia online en el noviazgo: significado,	Repasar conceptos trabajos en el Bloque I.	Ver actividades correspondientes a la

causas, tipos, factores implicados.	Comprender en qué consiste la “Violencia en el noviazgo”. Relacionar la violencia en las relaciones con las nuevas tecnologías. Prevenir y reducir el riesgo de conductas de abuso y control a través de las nuevas tecnologías. Promover un pensamiento reflexivo que permita mejorar la interacción y comunicación online.	sesión del Programa 7
-------------------------------------	---	-----------------------

### **Actividades correspondientes a la Sesión nº5 del Programa.**

#### 1. “The Phonbies”

Se hará un visionado del cortometraje “The Phonbies”

(<https://www.youtube.com/watch?v=X8kgr02D14wv>), el cual representa la adicción a las nuevas tecnologías que vivimos hoy en día identificándolo como una especie de “epidemia mundial”. A continuación, la persona facilitadora guiará un pequeño debate en donde quienes participan en la sesión puedan comentar el mensaje que pretende transmitir el video y su importancia.

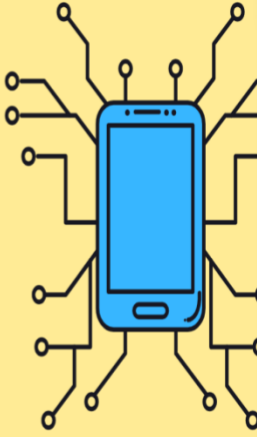
## 2. “Aclarando Conceptos”


Se hablará de lo qué es una adicción, los tipos que existen, las características de una persona adicta y las consecuencias y efectos negativos que trae consigo una adicción.

### ¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

Patrón conductual, comportamiento compulsivo de búsqueda y realización de una conducta que necesita hacer para aliviar su malestar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adicción es una enfermedad física y psico-emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.





### ¿A QUÉ SE PUEDE SER ADICTO ?

DROGAS  
JUEGOS DE AZAR  
VIDEOJUEGOS  
JUEGOS ONLINE  
TELÉFONO MOVIL  
REDES SOCIALES  
ALCOHOL  
...

## CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA ADICTA A LAS NNTT

- Tolerancia: cada vez se necesita estar más tiempo conectado.
- Abstinencia, se siente malestar cuando se interrumpe la conexión.
- El medio se utiliza más de lo pretendido inicialmente.
- Deseo por dejar de usar internet, sin poder dejarlo.
- Empleo excesivo de tiempo en actividades relacionadas con internet.
- Dejar de hacer otras actividades para poder usar más internet.
- Utilización de internet a pesar de saber que le está perjudicando.

### CONSECUENCIAS Y EFECTOS

A nivel psicológico, la adicción de determinadas aplicaciones tecnológicas puede relacionarse con inestabilidad emocional, depresión, ansiedad, irritabilidad, empobrecimiento afectivo, disminución de la capacidad de juicio y dificultades para afrontar los problemas cotidianos.

Diferentes estudios han sugerido que la adicción a esta tecnología tiene consecuencias diversas como: dificultades de flexibilidad cognitiva, problemas para la toma de decisiones, aumento del nivel de angustia, olvido para realizar ciertas actividades, bajo estado de ánimo, dificultades en el desarrollo de la memoria de trabajo o conflictos en la concentración.

### ¿POR QUÉ SON TAN ADICTIVAS LAS NNTT?

- Accesibilidad
- Utilidad
- Gestión tiempo libre
- ...

### 3. “Ventajas y desventajas de las nuevas tecnologías”

Se planteará un ejercicio donde las personas participantes hagan grupos de 4-5 personas y escriban en una hoja las ventajas y desventajas de las nuevas tecnologías. Una vez lo hayan terminado, deberán exponerlo en grupo. A continuación, la persona facilitadora abrirá un debate para concienciar acerca de los inconvenientes (forma de control, introversión, baja autoestima, ciberbullying, etc.)

### 4. “Redes sociales”

Se visionará el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=eo14JAmkvs4>, el cual consiste en un fragmento de la serie “Merlí” donde se habla de la influencia de las redes sociales en nuestro día a día. A continuación, se abrirá un pequeño debate donde las personas participantes expongan sus opiniones y creencias sobre este aspecto.

### 5. “Identidad Digital”

Se explicará en qué consiste la identidad digital. Después, se visionarán dos vídeos: el primero, denominado “¿Qué es la Netiqueta?”, ([https://www.youtube.com/watch?v=3c9bNKow\\_CQ](https://www.youtube.com/watch?v=3c9bNKow_CQ)), el cual expone un conjunto de normas de convivencia online.

En segundo lugar, se visionará un vídeo acerca de la privacidad en las redes sociales.

<https://www.youtube.com/watch?v=MXf-YGOr6jI>

### 6. Dinámica “Sin móviles”

Entre todas las personas del grupo, se creará una lista que recoja actividades que sirvan como alternativas al uso de las nuevas tecnologías. Cada participante debe exponer su alternativa.

## Actividades correspondientes a la Sesión n°6 del Programa.

### 1. "Lluvia de ideas"

Las personas participantes deberán comentar lo que saben acerca del ciberbullying y establecer una relación con lo trabajado en la sesión anterior. A continuación, se presentará la correcta explicación sobre lo qué es el ciberbullying, personas implicadas en el, formas de identificarlo y tipos que existen.

#### VIOLENCIA A TRAVÉS DE LAS TICs

El ciberacoso es una forma de relación basada en el acoso, en la que se utilizan las nuevas tecnologías para ejercer violencia de forma intencionada a través de internet o mediante el uso de teléfonos móviles u otros medios, como cámaras fotográficas o de video.

#### ES CIBERBULLYING...

Colgar en Internet una imagen comprometida, datos delicados, cosas que pueden perjudicar o avergonzar a la víctima y darlo a conocer en su entorno de relaciones.

Dejar comentarios ofensivos en foros o participar agresivamente en chats haciéndose pasar por la víctima.

#### PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING

- No revelar datos personales.
- No dar la dirección de email a cualquiera.
- No abrir ficheros desconocidos.
- No revelar tu clave.
- Actuar con respeto y conforme a las "netiquetas" (normas comportamiento de internet).



- No SPAM.
- Atención a posibles estafas.
- No responder a provocaciones.
- Pedir ayuda.
- No citarse con nadie a solas.
- Guarda las acusaciones.
- No fiarse de nadie.
- Confiar en los padres.



Dar de alta la dirección de correo electrónico en determinados sitios para que luego sea víctima de spam, de contactos con desconocidos, etc.

Crear un perfil o espacio falso en nombre de la víctima, en redes sociales o foros.

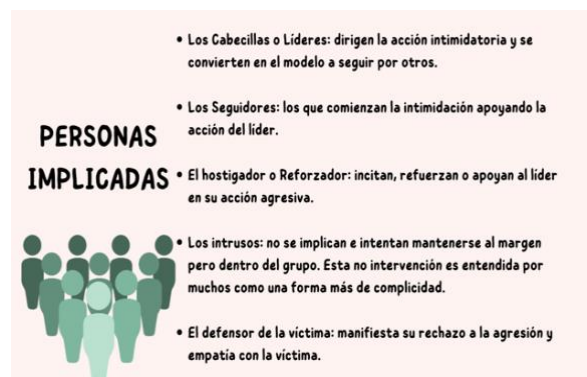
#### TIPOS DE CIBERBULLYING

##### SEXTING

La difusión o publicación de contenidos (principalmente fotografías o videos) de tipo sexual

##### SEXTORSIÓN

Chantaje bajo la amenaza de publicar o enviar imágenes en las que la víctima se muestra en actitud erótica, pornográfica o manteniendo relaciones sexuales.



## 2. Reflexión grupal

La persona facilitadora propondrá un debate donde quienes participan expliquen de qué forma se puede relacionar la violencia de género con el ciberbullying.

A continuación, se visionará el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=tw9NyDkt0Oc>, que habla sobre la sextorsión. Para finalizar la actividad, las personas participantes deberán comentar el vídeo.

## 3. "Role-playing."

Las personas participantes deberán formar grupos de 3-4 personas con la finalidad de recrear una situación de ciberacoso. Deberán exponerla al resto de compañeros/as y entre todos/as deberán buscar posibles formas de prevención, por un lado, y por otro, maneras de abordar la situación cuando ya está ocurriendo.

## 4. Debate final

Se proyectará el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Jjf7oUUDqNw>, en el cual, Silvia Barrer, experta en ciberseguridad aporta algunas claves para detectar posibles casos de ciberbullying y afrontarlo sin hacer culpable a la víctima.

Después, las personas participantes deberán comentar qué les ha parecido y por qué creen que es importante manejar las nuevas tecnologías de forma adecuada.

## Actividades correspondientes a la Sesión n°7 del Programa.

### 1. “Aclarando Conceptos”

Quien facilita la sesión comenzará con preguntas de repaso. ¿Qué es el sexismo?, ¿Qué son los roles de género y cómo podemos encontrarlos?.... referentes al Bloque I. Si alguna idea no está bien asentada, la persona facilitadora la explicará correctamente.

Una vez finalizada esta actividad, se procederá a visionar el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=rEHGYNtA41M&t=58s>, en el, aparece el psicólogo clínico y sexólogo, Arun Mansukhani reflexionando con un grupo de jóvenes acerca de la dependencia emocional y toxicidad de las relaciones afectivo-sexuales que se dan entre los jóvenes hoy en día.

### 2. “Debatiendo”

Quien facilita la sesión abrirá un debate en el que las personas participantes comenten lo expuesto en el vídeo y la relación de la dependencia emocional con la violencia online en el noviazgo. Y cuales son las actitudes que reflejan conductas de control y abuso en la pareja a través de las TICS.

### 3. “Testimonio”

Marta: *«Me sentía decepcionada, porque no me imaginaba que iba a comportarse de esa forma. También estaba asustada porque sentía que no lo reconocía y que podría ser capaz de cualquier cosa.»*

Irati: *«Sentía enfado, mucho enfado; si no contestaba a los whatsapp, yo sabía por qué era.»*

Mario: *«Me sentía impotente por no poder hacer nada. Estaba preocupado y me sentía triste y mal.»*

Iraia: *«Me acostumbré a que eso era normal, pero claro, no es normal. Entonces, como desde el principio yo estaba acostumbrada a que cuando me quería mucho también me insultaba... Para mí era normal.»*

Amara: *«Al principio no le daba importancia, no veía el grado de obsesión, pero poco a poco me fui dando cuenta.»*

Las agresiones online también fueron la causa principal por la que la víctima decidiera dar por finalizada la relación. Dos de los participantes así lo indicaron.

Marta: *«Que empezara a mostrarse amenazante conmigo por mensajes o por Twitter, si, fue básicamente uno de los motivos principales para romper la relación. Que cambiara su comportamiento y se comportase así conmigo de un día para otro hizo que se enfriara la relación.»*

Amaia: «Yo diría que no confiaba en mí, o que directamente quería ser el único que tuviera amigos chicos, y por eso cuando me hablaba con otros me mandaba mensajes insultándome».

Iraiti: «Soy mucho de hablar con la gente, y él se ponía celoso, se molestaba, se enfurruñaba o me mandaba indirectas, y por eso hablaba con sus ex o subía fotos para que ellas comentasen.»

Iker: «Yo tengo un buen amigo y se creía que estaba con él mientras mantenía la relación. Simplemente, porque bromeábamos mediante mensajes, por ejemplo».

Laura: «Era un poco celoso y cuando yo hablaba con un amigo por mensajes se ponía celoso y me intentaba poner celoso a mi subiendo fotos a Facebook con otra chica».

Otra de las circunstancias bajo las que sucedían estas conductas era la dependencia o inseguridad de la propia pareja hacia la víctima.

Marta: «Es una persona muy dependiente, y cuando la dejé se sentía sola, por eso me insultaba a través de Twitter».

Amaia: «Me amenazaba y me insultaba por Twitter para que no me alejara de él, un modo de obligarme a estar con él.»

Por otro lado, las discusiones entre ambos miembros de la pareja aparecieron como un precursor de las agresiones online.

Marta: «No era habitual, pero igual discutíamos un día y mencionaba algo en Twitter, o me insultaba.»

Iraia: «Igual estábamos hablando por Tuenti o por Facebook, en el chat, y yo me enfadaba, me iba y entonces me mandaba un mensaje por la red social insultándome.»

Iker: «Se creaban discusiones, y para ponerme celoso subía fotos con amigos que yo conocía.»

Quien facilita la sesión expondrá las siguientes frases, abriendo un debate sobre ellas. Las personas participantes deberán comentar lo que representan y qué consecuencias puede tener dichos testimonios

#### 4. “Creando buenos vínculos afectivos”

Las personas participantes, por grupos de 3-4 personas, deberán crear una lista de actitudes y comportamientos que faciliten la relación de pareja, evitando el control, humillación o cualquier acto violento hacia la pareja.

#### 5. “Debate y reflexión final”

Finalmente, se visionará el siguiente vídeo:

[https://www.youtube.com/watch?v=OBNIafN\\_IQI](https://www.youtube.com/watch?v=OBNIafN_IQI), el cual consiste en un corto sobre la violencia online en el noviazgo.

Después, quien facilita la sesión abrirá un debate acerca de este. Y, en común, se hablará sobre lo tratado en la sesión, dejando claro el concepto de violencia online.

### Anexo 3. Contenidos del Bloque III

**Tabla 3.**

*Contenidos del Bloque III: Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales.*

<b>Sesión</b>	<b>Tema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>
Nº 8 <b>“El cambio viene de dentro”</b>	Inteligencia Emocional.	Identificar, comprender, utilizar y gestionar las emociones y sentimientos. Ampliar el vocabulario emocional de las personas participantes. Mejorar el bienestar psicológico de las personas participantes.	Ver actividades correspondientes a la sesión del Programa 8
Nº9 <b>“Me gusto”</b>	Autoestima, Autoconcepto y Autoconciencia	Identificar y potenciar las fortalezas de las personas participantes. Aprender recursos de autoconciencia. Incrementar la autoestima de las personas participantes.	Ver actividades correspondientes a la sesión del Programa 9
Nº10 <b>“Te entiendo”</b>	Empatía; Gestión del estrés; Asertividad;	Conocer qué son las “Habilidades Sociales”.	Ver actividades correspondientes a la

	Toma de decisiones.	Entender qué es el estrés y darle un significado positivo Comprender qué es la empatía y sus ventajas a la hora de relacionarnos con las demás personas. Aprender a comunicar lo que sentimos y pensamos de forma asertiva. Desarrollar la habilidad de reconocer y aceptar las preocupaciones y limitaciones en la toma de decisiones.	sesión del Programa 10
<b>N°11 “Hasta la vista”</b>	Finalización del Proyecto.	Cumplimentar el “ <i>Cuestionario de satisfacción</i> ” Resolver dudas sobre los contenidos tratados.	Ver actividades correspondientes a la sesión del Programa 11

## Actividades correspondientes a la Sesión n°8 del Programa.

### 1. “Aclarando Conceptos”

La persona facilitadora abrirá un debate donde quienes participan en el programa puedan comentar qué significa “ser inteligente” y qué tipos conocen. A continuación, se expondrán las diapositivas correspondientes para resolverlo y se mostrará el concepto de “Inteligencia Emocional”.

### QUÉ ES LA INTELIGENCIA



**“La inteligencia es una capacidad mental muy general que implica habilidad para razonar, planificar, resolver problemas, pensar de forma abstracta, comprender ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia”.**

### TIPOS DE INTELIGENCIA

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas.</li> </ul> <p>Lingüística</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de problemas aritméticos, estrategia y experimentos.</li> </ul> <p>Lógica-matemática</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte, baile, manualidades.</li> </ul> <p>Corporal y kinésica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percibir, imaginar, visualizar, transformar.</li> </ul> <p>Visual y espacial</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar, reconocer, crear y reproducir sonidos-canciones.</li> </ul> <p>Musical</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comunican bien y son líderes en sus grupos.</li> </ul> <p>Interpersonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima, automotivación; felicidad personal y social.</li> </ul> <p>Intra personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atracción y sensibilidad por el mundo natural.</li> </ul> <p>Naturalista</p>

**“Es la habilidad para percibir y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones, y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual”**

### INTELIGENCIA EMOCIONAL



### 2. “Ni buenas ni malas”

Las personas participantes deberán nombrar las emociones que conocen. A continuación se mostrará el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=OinQk8qzfdY&t=12s>, de la película “Insight Out”. Deberán adivinar las emociones que experimenta la protagonista. Después, la persona facilitadora abrirá un debate donde las personas jóvenes adolescentes hablen sobre las connotaciones de las emociones: “¿Existen emociones buenas y malas?”

### 3. “Pasapalabra de emociones”

De forma grupal, las personas participantes deberán resolver la siguiente ruleta de las emociones: <https://es.educaplay.com/recursos-educativos/3793532-pasapalabra-de-las-emociones.html>.



### 4. “Asociando momentos y emociones”

Quienes participan, de forma individual, deberán escribir una situación, momento o acto identificándolo con cada una de las emociones básicas. Por ejemplo: Escuchas música-Alegría.

### 5. “La receta de la felicidad”

Las personas participantes deberán escribir en un papel dos cosas que les hagan felices. El facilitador, recogerá los papelitos y los leerá en voz alta. Finalmente, se abrirá un debate donde se podrá opinar acerca del significado de felicidad, teniendo en cuenta todas las emociones trabajadas hasta entonces.

### 6. “Relajémonos”

Se llevará a cabo una técnica de relajación guiada.

Mindfulness: <https://www.youtube.com/watch?v=XXXaoKi7IY0>

### 7. Debate y reflexión final

Las personas participantes visionaran el siguiente vídeo:

[https://www.youtube.com/watch?v=NNzpIoYf\\_-k](https://www.youtube.com/watch?v=NNzpIoYf_-k), en el cual Rafael Bisquerra expone la importancia de la educación emocional a la hora de prevenir la violencia.

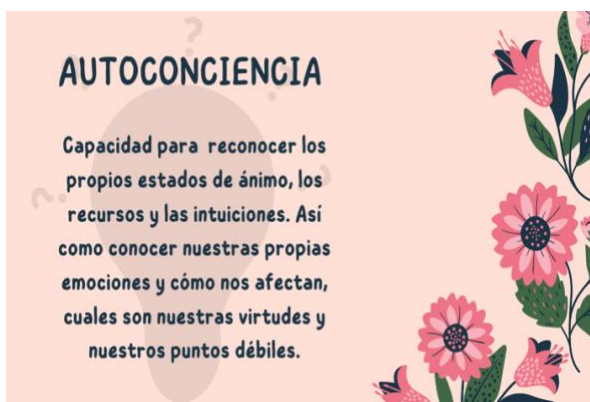
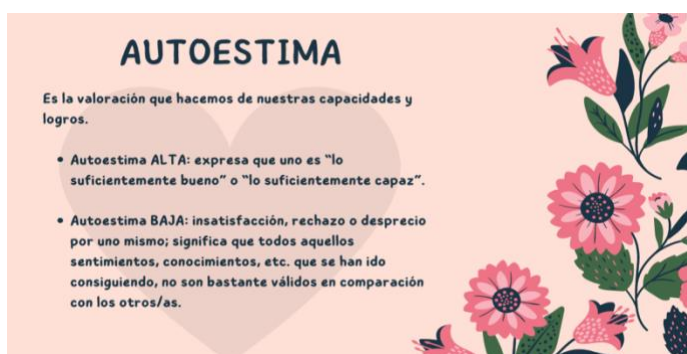
A continuación, la persona facilitadora abrirá un debate en donde quienes participan en la sesión opinen sobre el vídeo. Deberán reflexionar sobre cómo influye la emoción a la hora de ejercer o aceptar situaciones violentas. Por ejemplo, el miedo (entre otras) puede impedir a una mujer interponer una denuncia.

### **Actividades correspondientes a la Sesión nº9 del Programa.**

#### 1. “Aclarando Conceptos”

Quien facilita la sesión abrirá un debate en donde quienes participan deban exponer sus ideas acerca del significado de Autoestima, Autoconcepto y Autoconciencia. A continuación, se mostrarán las definiciones y se visionará el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=mT8qVzEhiEA>, en el cual aparece la psicóloga Silvia Congost hablando sobre la importancia de construir una autoestima sana y fuerte.



## 2. “Tablón de anuncios”

La persona facilitadora dividirá la pizarra en dos partes. En la primera, quienes participan deberán escribir una cualidad que les represente, mientras que, en la segunda, deberán escribir un aspecto que consideren mejorable. Por ejemplo: escuchar a los demás vs. Dejar de ser tan perezoso/a.

## 3. “Mis logros”

En un folio, las personas participantes deberán indicar uno de los logros que han conseguido hasta ahora. Indicando qué emociones, sentimientos y pensamientos acompañaron el proceso a alcanzar esa meta. Por ejemplo: Aprobar el examen de matemáticas, fue acompañado de, ansiedad, nervios, pensamiento de no poder conseguirlo, alegría cuando salía con mis amigos... Después, se pedirá lo mismo, pero con una meta que quieran alcanzar a corto/largo plazo y exponiendo cómo lo harán, que sentimientos y emociones podrían acompañarles.

## 4. “Tarro de la autoconfianza”

Las personas participantes deberán escribir en un folio tres palabras, frases, citas, etc... que sean positivas y permitan afianzar sus capacidades. Deberán guardar esos papelitos con el fin de leerlos cuando crean que no pueden conseguir algo.

## 5. “Relacionando conceptos”

### **5.1 Autoestima y violencia**

Por un lado, las personas participantes deberán indicar qué relación creen que existe entre la autoestima y la violencia. De qué forma se influyen mutuamente.

### **5.2 Autoestima y redes sociales**

Por otro lado, deberán hacer lo mismo, pero esta vez estableciendo una relación entre la autoestima y las redes sociales.

A continuación, deberán visionar el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8>, el cual muestra la opinión de las personas participantes acerca del impacto de las redes sociales sobre su autoestima.

### 6. Debate y reflexión final

Para finalizar, quienes participan en la sesión deberán reflexionar sobre lo tratado hasta el momento y mostrar su opinión con respecto a la importancia de construir una buena autoestima, creer en uno mismo y aceptarse con las cualidades positivas y las debilidades y limitaciones.

### **Actividades correspondientes a la Sesión nº10 del Programa.**

#### 1. “Aclarando Conceptos”

Quien facilita la sesión expondrá la explicación correspondiente sobre el significado de “Habilidades Sociales”, componentes, tipos y relación con la violencia.

**HABILIDADES SOCIALES**

Son un conjunto de conductas que se ponen en juego en situaciones de interacción social, es decir, en situaciones en las que hay que relacionarse con otras personas.



**COMPONENTES**

- **Cognitivo**  
Lo que pienso, lo que me digo, lo que imagino
- **Conductual**  
Lo que siento, sensaciones corporales
- **Emocional**  
Lo que digo, lo que hago



**TIPOS**

**BÁSICAS**

- Escuchar de manera atenta y activa.
- Saludar y responder a los saludos.
- Iniciar y mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las “gracias”.
- Presentarse a otras personas.
- Hacer un elogio.

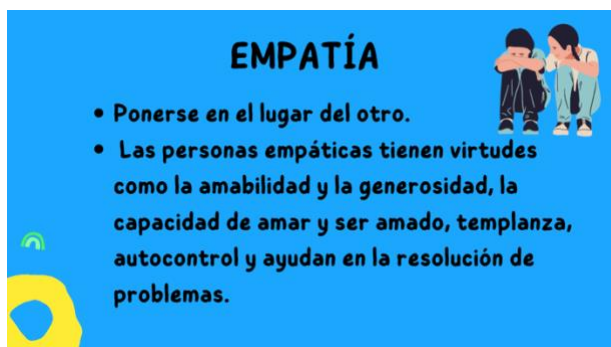
**AVANZADAS**

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Tener iniciativa propia.
- Disculparse.
- Convencer a los demás sin manipular.
- Hacer y aceptar críticas constructivas.

- La ausencia de habilidades sociales, nos lleva a sentir emociones como la FRUSTRACIÓN Y LA IRA.
- Las HHSS inciden en la autoestima, en la autorregulación del comportamiento y en el buen rendimiento académico .
- A las víctimas, las habilidades sociales les da los medios y herramientas para defenderse y responder a las agresiones.

## 2. “Empatizando”

Se iniciará una lluvia de ideas, donde las personas participantes expongan lo que entienden por empatía. A continuación, quien facilita la sesión explicará el significado y proyectará el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=4Hgmfkg-UTk>, el cual será comentado después. En grupos de 4-5 personas, deberán inventar una situación conflictiva en la que pongan en práctica la empatía, después la expondrán al resto de compañeros.



## 3. “Gestionando el estrés”


Quien facilita la sesión explicará en qué consiste el estrés y por qué debe verse cómo algo positivo y adaptativo para las personas participantes en el taller.

A continuación, se proyectará el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=4rWJxOBVAwA>, en el que se explican algunas de las herramientas que pueden ponerse en práctica cuando se está estresado/a. De forma grupal, se buscarán 5 situaciones que puedan ser estresantes en el día a día. Después, por grupos de 4-5 personas, tendrán que hacer una lista desarrollando 2 soluciones posibles a los casos que produzcan estrés.

## ESTRÉS

- "El estrés es la forma que tiene nuestro cerebro y nuestro cuerpo de responder a un desafío o exigencia. Cuando estamos estresados, el cuerpo libera sustancias químicas llamadas hormonas. Las hormonas le ponen en alerta y está listo para actuar."
- "Puede elevar la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de azúcar en sangre."
- "En ocasiones, esta respuesta se se conoce como "lucha o huida".



#### 4. "¿Asertividad?"


Quien facilita la sesión explicará en qué consiste la asertividad, mientras que quienes participan deben poner ejemplos sobre conductas que son asertivas.

A continuación, se visionará el siguiente vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnI>, en el que aparecen escenas cinematográficas que representan diferentes estilos de comunicación.

En grupo, deberán crearse 5 situaciones que sean difíciles de manejar. A continuación, por grupos de 3-4 personas, buscarán una solución asertiva a cada situación.

## ASERTIVIDAD

- "Es la capacidad de comunicar a las personas que nos rodean nuestros sentimientos y necesidades pero evitando herir y ofender a los demás."
- "La conducta asertiva se basa en el respeto hacia los demás y hacia uno mismo/a."



#### 5. "Tomando decisiones"

Quien facilita la sesión propondrá una lluvia de ideas, en la que las personas participantes comenten qué es para ellos la toma de decisiones.

A continuación, cada participante escribirá una situación en la que le resultase difícil tomar una decisión y qué emociones le acompañaron en ese proceso.

**TOMA DE DECISIONES**

- "Es un proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones".
- "El proceso de la toma de decisiones se activa cuando se presentan conflictos en diversos ámbitos de la vida a los que hay que encontrarles la mejor solución posible."

The infographic features a blue background with a yellow and blue circular graphic on the left and a green stick figure with question marks above its head on the right.

Para finalizar, las personas participantes deberán hacer grupos de 3-4 personas y resolver la siguiente ficha:

**Tus amigos te proponen ir a pasar el día por ahí. Sin embargo, al día siguiente tienes examen de física, el cual no llevas muy bien.**

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS

**DECISIÓN FINAL ????????**

The worksheet has a blue background. The scenario is at the top. Below it are two yellow sticky-note-like boxes for 'ASPECTOS POSITIVOS' and 'ASPECTOS NEGATIVOS'. A blue arrow points from the bottom of these boxes to the 'DECISIÓN FINAL' section at the bottom.

Una vez terminada, cada grupo la pondrá en común con el resto de compañeros/as.

#### 6. Debate y reflexión final.

Las personas participantes deberán reflexionar sobre la relación que existe entre estas habilidades y la violencia online en el noviazgo. Quien facilita la sesión guiará el debate.

**Anexo 4.** Encuesta de satisfacción.

Para finalizar queremos hacerte unas preguntas...

Utiliza por favor la siguiente escala 1 = totalmente de acuerdo, 2 = Bastante de acuerdo, 3 = de acuerdo, 4 = poco de acuerdo, 5 = totalmente en desacuerdo

	1	2	3	4	5
El material utilizado en el taller era claro para la comprensión de la violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes	1	2	3	4	5
Las preguntas y respuestas para la comprensión del taller han sido útiles para concretar y clarificar el tema de la violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes	1	2	3	4	5
Las diferentes actividades realizadas a lo largo del taller me han parecido las adecuadas para reflexionar sobre la violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes	1	2	3	4	5
Los conceptos y estrategias facilitadas en el taller son útiles para su adaptación a la vida cotidiana respecto al tema de la violencia en el noviazgo cara a cara y online o por las redes	1	2	3	4	5
El grupo ha trabajado bien	1	2	3	4	5
En el caso de que creas que ha habido dificultades en el funcionamiento del grupo indica cuáles					
El nivel de conocimiento y explicaciones dadas por la persona que llevaba adelante el taller son suficientes para aclarar las dudas que surgen en el mismo	1	2	3	4	5
Creo que la persona que llevaba adelante el taller ha coordinado y fomentado la participación del grupo satisfactoriamente	1	2	3	4	5
Si quieres hacer alguna sugerencia respecto a la actuación de la persona que llevaba adelante el taller ponla aquí					

**Y tu desempeño en el mismo**

Utiliza por favor la misma escala que antes 1 = totalmente de acuerdo, 2 = Bastante de acuerdo, 3 = de acuerdo, 4 = poco de acuerdo, 5 = totalmente en desacuerdo

He venido a la sesión motivado/a para aprender sobre el tema de violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes	1	2	3	4	5
Tenía conocimiento previo sobre la violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes	1	2	3	4	5
He mirado antes de venir al taller materiales relacionados con la violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes	1	2	3	4	5
He tenido dificultades para entender la información sobre violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes y participar sobre el tema en el taller	1	2	3	4	5
He comprendido los conceptos y estrategias que se han trabajado en el taller sobre violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes	1	2	3	4	5
He participado activamente en el taller	1	2	3	4	5
Si has tenido problemas para participar en el taller detalla cuáles crees que han sido					
He aprendido algo nuevo sobre violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes	1	2	3	4	5
Creo que los conceptos y estrategias de este taller, específicamente sobre violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes pueden serme de utilidad en la práctica	1	2	3	4	5
He puesto en práctica alguna actividad propuesta en el taller antes de finalizar el mismo					
Las actividades propuestas para realizar fuera del taller sobre violencia en el noviazgo cara a cara y on line o por las redes me han parecido útiles y prácticas					
Me gustaría decir que...					