



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

Trabajo Fin de Grado

**Prevención de la violencia de género
en adolescentes a través de la
psicología positiva**

Presentado por:

Soraya Jackeline Encalada Ullauri

Tutor/a:

Laritza Margaret Machín Rincón

Grado en Criminología y Seguridad

Curso académico 2020/21

ÍNDICE

1	<i>Introducción</i>	4
2	<i>Marco Conceptual</i>	5
2.1	Violencia de género	5
2.1.1	Consecuencias de la violencia de género	7
2.1.2	Legislación	8
2.2	Patriarcado	9
2.3	Sexo, género y sexismo	10
3	<i>La etapa de la adolescencia</i>	11
3.1	Actitudes hacia el amor	12
3.2	Micromachismos	13
3.3	Mitos del amor	14
3.4	Falsas ideas sobre la violencia de género en adolescentes	16
3.5	Percepción de estereotipos de género entre los adolescentes	17
3.6	Factores de riesgo y vulnerabilidad en la adolescencia	20
4	<i>Teorías del maltrato</i>	21
5	<i>¿Por qué desde la psicología positiva? ¿Qué puede aportar?</i>	23
5.1	¿Qué es la psicología positiva?	23
5.2	¿Qué puede aportar la psicología positiva?	24
5.3	Inteligencia emocional	25
5.3.1	Relaciones afectivas: en que se basa una relación sana, señales de violencia en una relación	26
5.3.2	¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?	27
5.3.3	Técnicas de afrontamiento	28
5.3.4	La comunicación en las relaciones interpersonales	28
5.4	Autoestima y afirmación de identidad	29
6	<i>Plan de prevención: Relaciones igualitarias</i>	30
6.1	Introducción	30

6.2	Objetivos	30
6.2.1	Objetivo general	30
6.2.2	Objetivos específicos	30
6.3	Lugar y procedimiento	31
6.4	Recursos	31
6.5	Destinatarios	33
6.6	Temporalización	33
6.7	Contenidos	33
6.8	Actividades	34
6.9	Evaluación	39
	CONCLUSIONES	41
	BIBLIOGRAFÍA	42

Extended summary

Gender-based violence is one of society's major problems, as it is the cause of death for 87000 women worldwide in 2017 alone, according to the NGO "Ayuda en Acción".

Gender violence is a social scourge, and it is society itself that is responsible for transmitting it directly or indirectly, with small words or gestures in which men put themselves above women, being in addition, some men based on that power that society has given them abuse, discriminate, and even kill their partners.

Society teaches to differentiate between the two genders, male and female, thus producing stereotypes and roles of gender, sexism, machismo and micro machismo. All this is done through a transmission and teaching that occurs through the socializing agents that are family, friends, school, the media, thus producing the socialization of adolescents.

The process of socialization is where teenagers learn about relationships, love, what infatuation means and of course the myths of romantic love. It is society that teaches them what the concept of each term is, being this one that has imposed its meaning, because at that point what is known about love is nothing more than what is learned through parents, television, stories, the internet, etc.

Adolescence is a divergent and changing stage in which it is felt that the world revolves around the other and there is nothing else outside of it. At this stage, it is expected to live intense sensations, deep and lasting loves, being eternal friendships one of the reasons why they allow many acts that go against themselves.

These acts can range from control to physical violence. To achieve what society has told them is love they are willing to put up with anything, because a fallacy of love is that "love conquers everything." If true, they will be able to overcome any adversity. They won't mind sending your current location for 8 hours to your partner or sharing all your social media and mobile passwords to prove that your love is green.

As for physical violence, a 2013 study by the Reina Sofía Center on adolescence and youth found that it is a minority, but it has not disappeared and among that minority it is the boys who agree with aggressive attitudes highlighting that it is this type of ideas that help to justify violence by preponderating the appearance of episodes of violence and harassment among young people.

In adolescence there are two very marked variables that are on the one hand the socialization in which agents such as the family, the school, the media, the group of colleagues who are responsible for teaching and relating them in society socialize and

on the other hand the various risk factors that pose a danger added to the vulnerability of this stage in which the mentality is very moldable. These factors include traditional gender roles, socio-economic environment, exposure to violence and victimization in the family, poor knowledge of gender-based violence, experience of gender-based violence, substance abuse, behavioral problems and psychopathological alterations, academic performance and new technologies. Thus, it is these two variables that base adolescents on the one hand in that women are inferior to men and on the other hand it will be the risk factors that increase or decrease the chances of exercising and suffering gender violence in the short and long term.

It has also been necessary to address what the theories of abuse are, that is, because a woman who is being abused does not leave her partner and what are the factors that condition her.

Therefore, the sum of all this background makes it necessary to carry out a plan for the prevention of gender-based violence aimed at preventing early childhood from the age of 15 and 18 for adolescence. This will require addressing all of the above concepts.

The methodology used is the analysis of articles, books and keyword search. Many of the concepts such as patriarchy, gender violence, sexism, sex and gender were used in the online library of the University Jaume I EX Libris Descibriment, in order to obtain the conceptual framework. Definitions such as gender-based violence or adolescence have been taken verbatim from the United Nations in its declaration on the elimination of violence against women and the World Health Organization (WHO) on their adolescent health problems. To understand the adolescent stage, a search for its definition has been approached, these being the first ideas about love, what is expected of a couple, in terms of micromachisms are expected. It has been necessary to look for its definition that turns Luis Bonino into subtle forms of discrimination in addition to addressing the different typologies that are coercive micromachisms, the covert and a crisis.

Something necessary to understand the teenage couple are the myths of love. This is the basis of everything a teenager expects from love and what he has been told to expect alluding to those who repeat themselves the most. For example, the myth of the orange stocking, that of prince charming, the myth of jealousy and the myth of polar opposites. It is also necessary to explain the misconceptions about gender-based violence, which is why it is believed that gender-based violence is nothing more than physical violence. This makes it necessary to influence the definition of gender-based violence to refer to psychological and emotional violence. Therefore, they are also based on gender violence, thus allowing actions that are violence even though they are not

beatings.

On the other hand, it should be noted that gender stereotypes among young people are a major obstacle to achieving equity and equality. As these are acquired through a process of socialization that occurs through the socializing agents that are the family, the school, a group of friends and the media.

At work, adolescent gender-based violence, the definition of which has been literally drawn from the Centers for Disease Control and Prevention, has a profound impact on health, opportunities and well-being for life. Therefore, gender-based violence in adolescents sets the stage for problems in future relationships, as relationships that begin outside of health can last a lifetime and become a pattern of repetition. This section contains the risk factors to which, if exposed, contribute to an increased likelihood of exercising or experiencing gender-based violence. At this point a special reference can be made to new technologies, since nowadays it is a fundamental part of life, since digitalization is getting bigger producing that it is exposed to them at very young ages.

Explanatory theories of abuse refer to the division between theories about the decision-making process and theories concerning emotional dependence and the psychological repercussions of abuse, in this section I conclude by making special reference to Leonor Walker's theory of the three-phase cycle of violence: the tension phase, explosion and honeymoon.

The purpose of this work is to make an intervention through positive psychology. That is why it is necessary to approach what it is and what composes it. It is also necessary to know how to develop it.

Finally, this work concludes with a plan of intervention of gender violence through which it is intended to raise awareness among adolescents about the importance of maintaining egalitarian and respectful relationships in addition to raising awareness about everything that encompasses gender violence.

Resumen:

La violencia de género es un problema global, el cual se cobra miles de víctimas en el año. La adolescencia es una etapa cambiante y vulnerable en la que se produce la socialización dentro de la cual se implantan el rol de género, las bases sobre sexo y género, los estereotipos de género, micro machismos y actitudes sexistas. Un ambiente adecuado propicia a que estas conductas no desemboquen en convertir a los hombres y mujeres en víctimas y victimarios, sin embargo, si se produce la suma de los factores de riesgo y los agentes socializadores aumentan las posibilidades de en la vida futura ejercer o sufrir violencia de género.

La violencia de género y la adolescencia son dos factores muy importantes en la sociedad, pues si no se enseña a tiempo a los y las adolescentes es muy probable que la violencia se produzca en el futuro, haciendo así, muy necesario implantar un plan de prevención en edades tempranas con el objetivo de poco a poco ir minimizando los efectos de la socialización patriarcal en la que se basa nuestra sociedad.

Palabras clave: *Violencia de género, patriarcado, sexismo, género, adolescentes.*

Abstract:

Gender-based violence is a global problem, which claims thousands of victims in the year. Adolescence is a changing and vulnerable stage in which socialization occurs within which gender roles, gender and gender bases, gender stereotypes, micro machism and sexist attitudes are implemented. An appropriate environment means that these behaviors do not lead to the conversion of men and women into victims and victims, however, if the sum of risk factors occurs and socializing agents increase the chances of future life exercising or suffering from gender-based violence.

Gender-based violence and adolescence are two very important factors in society, because if adolescents are not taught in time, violence is very likely to occur in the future, thus making it very necessary to implement a prevention plan at an early age with the aim of gradually minimizing the effects of patriarchal socialization on which our society is based.

Keywords: *Gender violence, patriarchy, sexism, gender, adolescents*

1 Introducción

La violencia de género es un problema social que con el paso de los años ha empezado a hacerse visible y por lo tanto se ha generado mayor concienciación sobre ella. Para ello han sido necesario cambios legislativos y elaboración de estrategias encaminados a conseguir mayor igualdad entre mujeres y hombres. Sin embargo, esto no parece ser suficiente para que desaparezca pues las bases en las que se sustenta la educación, la cultura y la sociedad son sexistas y favorecen la desigualdad por razones de género. (Herranz Bellido, 2013)

La violencia de género, tema principal de este trabajo, es una forma de discriminación por razones de género, en la que un hombre por el hecho de serlo tiene poder sobre una mujer dándole así la posibilidad de atentar contra su dignidad e integridad física, psicológica y moral. Sin embargo, esta discriminación no se encuentra

en el código genético, por lo tanto, no se nace con la discriminación si no que es la sociedad la que la impone y lo hace de una forma lenta, empezando desde el nacimiento, a través del sexismo, de los estereotipos de género, diferenciando entre hombre y mujer definiendo al primero como el fuerte, el rudo, el que debe “llevar los pantalones” y a la segunda como la débil, la amorosa, la cuidadora, “la que debe cuidar la casa”.

Es por ello que la prevención de violencia de género debe empezar desde el principio de la socialización de las personas, la adolescencia, enseñándoles que son iguales pues tienen los mismos derechos por el mero hecho de ser seres humanos.

Así pues, el objeto de este trabajo es elaborar un programa de intervención de la violencia de género basándose en la psicología positiva con el fin de ayudar a que los jóvenes detecten el sexismo, la discriminación de género y puedan mantener relaciones adecuadas con sus parejas siendo conscientes de cuáles son las actitudes positivas y negativas en una relación. Para ello, será necesario abordar temas como el sexismo, género, patriarcado, por supuesto la violencia de género. Por otro lado, se abordará sobre los temas que rodea a la adolescencia que son la etapa de la adolescencia, los mitos del amor que los rodeas, las falsas ideas sobre el amor, las actitudes hacia el amor, los micromachismos y la percepción de estereotipos en esta etapa.

Finalmente, y en base a todo lo expuesto, se desarrollará un programa de intervención a través de la psicología positiva con el que se espera conseguir la concienciación y sensibilización sobre la violencia de género y todo lo que la envuelve, además de, como utilizar la psicología positiva en la construcción de relaciones sanas tanto en la adolescencia como en la edad adulta.

2 Marco Conceptual

2.1 Violencia de género

En 1993, la asamblea general de Naciones Unidas en su Declaración sobre la erradicación de violencia contra la mujer reconoció la imperante necesidad de una aplicación mundial a la mujer de los derechos y principios en alusión a el equilibrio, estabilidad, independencia, integridad y dignidad de todas las personas, destinados a reforzar la erradicación de todas las formas de segregación contra la mujer puesto que esta constituye un problema para lograr la igualdad (Naciones Unidas, 1994).

Así mismo reconoció que la violencia contra la mujer es una manifestación de interacción de supremacía dispar entre el hombre y la mujer, que han conducido a la sumisión de esta y a la segregación en su contra por parte del hombre. También reconoció que la violencia contra la mujer es uno de los instrumentos de la sociedad

mediante los que se obliga a la mujer a enfrentarse a circunstancia de sumisión frente al hombre.

Por lo tanto, la Asamblea general de Naciones unidas en su art. 1 definen la violencia contra la mujer como cualquier acto de violencia que tenga como base el formar parte del género femenino que produzca o logre producir como secuela un mal o padecimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como el amedrentamiento de tales actos, la coacción o la prevaricación injustificada de la independencia indiferentemente del ámbito en el que se produzca ya sea público o privado.(Naciones Unidas, 1994)

Con base a la anterior definición de maltrato de género, cabe remarcar que la violencia física es la más explícita y frecuente ser la última en producirse puesto que es la más evidente y la más aceptada como maltrato de género, comentado esto, la violencia psicológica es la menos evidente lo que provoca que sea algo lento y la víctima la posibilite pues frecuente justificarla. Dentro del maltrato psicológico se encuentra la intimidación con miradas, gestos u ocupaciones; el abuso emocional como la ley del silencio, el menosprecio, la manipulación y el aislamiento. En cuanto al último tipo de violencia es la sexual basada en una actividad sexual sin consentimiento pudiéndose hacer por medio de fuerza, amenazas o de la coerción. En la violencia sexual no es necesario que se sufra una violación para que exista siendo suficiente con la producción de tocamientos, de presión para compartir pornografía u obligar a cualquier acto sexual no anhelado. (*Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU*, 2020)

Sin embargo, cabe distinguir la violencia de género ante la violencia doméstica puesto que son 2 conceptos que en comienzo parecen sinónimos empero al aproximarse a su sentido se aprecia que se refieren a entornos diferentes, si bien, el concepto "doméstica" se refiere al domicilio y la violencia de género mayoritariamente se crea en la casa no son términos equivalentes puesto que para que esta se genere precisamente el atacante debería tener o haber tenido una interacción emocional o vinculación con la víctima, o sea, ser o haber sido pareja, novios, matrimonio, etcétera. Por otro lado, la violencia doméstica comprende cualquier acción u omisión vejatoria o semejante de uno o diversos miembros del núcleo familiar contra los demás; esta situación engloba la violencia contra todas las personas del círculo familiar.

(Montalbán Huertas, 2007)

La CDC¹ define a la violencia de género adolescente o “violencia en el noviazgo” como un tipo de violencia de pareja íntima que puede ser física, sexual, psicológica, también puede incluir la agresión psicológica o el acoso.

La violencia de género en la adolescencia igual que para los adultos tiene consecuencias graves a corto y largo plazo y un añadido de tener más probabilidad de experimentar depresión y ansiedad, consumo de drogas, comportamientos antisociales e incluso el suicidio. Además de que prepara el escenario de las relaciones futuras en las que se pueden apreciar problemas dentro de los cuales se integra la violencia de pareja y la perpetración y/o victimización de violencia sexual.

En 2010 se elaboró una encuesta llamada “*Igualdad y Prevención de la Violencia de Género en la Adolescencia*” en la que se evaluó la violencia de género en la pareja vivida por las adolescentes donde se arrojaron resultados como que un 3,43% de chicas reconoce que les han pegado, un 4,64% reconoce que se ha sentido obligada a conductas sexuales en las que no quería participar y un 6,52% sufrieron acoso mediante mensajes a través de internet o su móvil (Díaz-Agudo Jalón, 2011).

En la misma línea, pero esta vez preguntando a los chicos si habían ejercido maltrato a sus parejas; un 2,51% reconoce haber pegado a su pareja y un 4,58% de los chicos reconoce haber presionado a conductas del tipo sexual en las que ella no quería participar, y un 3.25% de los chicos reconoce haber acosado a su pareja a través del móvil o internet (Díaz-Agudo Jalón, 2011). Entendiendo así que la violencia de género en los adolescentes se sigue perpetuando pues, aunque los porcentajes son pequeños están ahí y por lo tanto no ha desaparecido. Por ello cabe abordar sobre que es lo que condiciona que exista este tipo de violencia en la adolescencia.

2.1.1 Consecuencias de la violencia de género

Las consecuencias tienen relación directa con los tipos de violencia, por lo que de la violencia física se derivan consecuencias como lesiones (fracturas y hemorragias), enfermedades física: ya sea dolor, problemas en el sistema nervioso o problemas estomacales; enfermedades de transmisión sexual o problemas en la reproducción; de la violencia psicológica se derivan consecuencias como baja autoestima, interiorización del machismo, miedo, sentido de culpabilidad así como enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, trastornos de estrés post traumático e ideas suicidas o abuso de sustancias, alcohol especialmente en jóvenes y aislamiento social. (ONU MUJERES, 2013)

¹ Centers for Disease Control and Prevention. Teen Dating Violence. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teendatingviolence/fastfact.html>

2.1.2 Legislación

Las principales herramientas legislativas para prevenir o eliminar la violencia de género son:

A nivel internacional y europeo:

- Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (Naciones Unidas, 1979). Tiene como fin la promoción de la equidad entre hombres y mujeres y persigue la erradicación de todas las formas que adopta la discriminación.
- Declaración y Programa de acción de Viena (Naciones Unidas, 1993). Proclamó los derechos de la mujer y resaltó la obligación de creación de una corte penal internacional permanente. (Viena, 1993)
- Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer (Naciones Unidas, 1994).
- Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y violencia doméstica (convenio de Estambul) 2011.
- Decisión 779/2007/EC de 20 de junio, 2007 del Parlamento europeo, por el que se aprobó el programa de acción comunitario (2007-2013) que tiene con finalidad prevenir y combatir la violencia ejercida en la niñez, la adolescencia y en las mujeres y defender a las víctimas y grupos de riesgo. (programa Daphne III)

A nivel nacional, los instrumentos normativos son:

- Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre de medidas de protección integral contra la violencia de género. Cuyo objetivo es actuar contra un maltrato que compone una expresión de segregación por medio de un enfoque multicausal a partir de la disposición de medidas en espacios diferentes.
- Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres. Se basó en la exigencia de implantar una acción normativa que ponga fin a las recientes muestras de discriminación contra la mujer y asegure la estabilidad real entre hombres y mujeres, estableciendo medidas específicas y derrumbar estereotipos sociales por medio de políticas públicas.
- Ley 4/2015, de 27 de abril, del Estatuto de la víctima del delito. El objetivo de esta ley es visibilizar como víctimas a los niños y adolescentes que se hallan en un ámbito de violencia de género o maltrato doméstico, con el fin de asegurar la entrada a los servicios de ayuda y apoyo, así como la adopción de medidas de custodia (*Noticias jurídicas*, 2015).
- Real Decreto-ley 9/2018, de 3 de agosto, de medidas urgentes para el desarrollo del Pacto de Estado contra la violencia de género.

Referente a los planes nacionales, tácticas y protocolos de actuación para combatir la violencia de género a tener en cuenta son:

- Pacto de Estado contra la Violencia de Género –Congreso y Senado– (2017).
- Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades (2019-2022).
- II Plan estratégico Nacional de infancia y adolescencia 2013-2016 (II PENIA)
- Estrategia Nacional para la erradicación de la violencia contra la mujer, 2013-2016.

2.2 Patriarcado

Eduardo Rothe filósofo y periodista define el patriarcado como la forma de opresión original, milenaria y arcaica de las mujeres por los hombres que nace con la agricultura y la propiedad individual, por la necesidad de asegurar que los hijos eran de un solo padre para que heredaran de él y lo defendieran a su vejez. (Rothe, 2019)

Además, como la fuerza y la custodia de un conjunto dependía de su número, potenciar la funcionalidad reproductora de las mujeres por arriba de sus otras habilidades, no diferenció físicamente todavía más a los géneros, si no que dicha diferencia se ha convertido en una jerarquía en que los hombres son los dominantes. Siendo así como el patriarcado se transmite durante la historia, sirviendo como base general a todos los sistemas económicos y políticos que se han sucedido.

En sentido literal, el patriarcado es la autoridad del hombre, o sea, el predominio del marido sobre la señora, del papá sobre las madres y de los hijos sobre las hijas. Todo justificado por un orden simbólico por medio de los mitos, la creencia y el lenguaje, que reproducirán dicha superioridad como la única estructura posible en la sociedad.

“El sistema patriarcal solo funciona gracias a la cooperación de las mujeres. Esta cooperación viene avalada de varias modalidades: la inculcación de los géneros; la privación de la enseñanza; la prohibición a las mujeres de que conozcan su propia historia; la división entre ellas al definir la «respetabilidad» y la «desviación» desde sus ocupaciones sexuales; por medio de la represión y la coerción total; mediante la discriminación en la entrada a los recursos económicos y el poder político; y al recompensar con privilegios de clase a las mujeres que se conforman” (Mózo, 2017, p.120).

Lerner, incorpora que a medida que hombres y mujeres asimilan como algo natural el hecho de estar subordinadas frente a la otra mitad del mundo siendo esto lo que hace imposible esperar ver en el futuro una sociedad en la que las diferencias no connoten dominación o subordinación.

2.3 Sexo, género y sexismo

No se puede hablar de violencia de género sin hacer referencia a estos conceptos. Primero es necesario delimitar el término sexo que se basa en las diferencias biológicas entre mujeres y hombres mientras que el género se basa en las diferencias construidas socialmente los mismos manifestando así las desigualdades naturales y las que se han construido a lo largo del tiempo por una sociedad patriarcal. El término género se empezó a utilizar con la pretensión de separarlo de la palabra sexo.

Barragán Guerra y Jiménez (1996) establece que *“La función del sistema sexo género, como forma de análisis de la realidad, es la toma de conciencia crítica de cómo ha sido históricamente y es en la actualidad la dominación de las mujeres por los hombres, para poder establecer nuevas relaciones humanas que erradiquen la discriminación”* (p. 16) citado por (Vázquez, 2011) . Es decir, el sistema sexo género fue y es la sublevación de las mujeres por parte los hombres por lo es necesario que se tome conciencia de ello para poder romper con este sistema y así conseguir la eliminación de la segregación de las mujeres.

Así pues y tal y como lo estableció la Corporación para el desarrollo de la mujer, DOMOS², el género es una construcción social que asienta sus bases en el sexo de la persona asignándole así una identidad, además separa a las personas en función del rol que deben cumplir siendo así como da espacios diferenciados a las mujeres y hombres. La biología humana asigna a cada persona un sexo el cual nos diferencia, empero el desarrollo tanto como hombre o mujer se produce en la sociedad y la época en la que se nace. Es por ello que la persona que se llega a ser ha sido aprendida como consecuencia de la socialización y la cultura en la que los individuos se encuentran inmersos.

Estas relaciones de género permanecen respaldadas por el patriarcado existente en la sociedad, en las cuales se siente un claro dominio y subordinación de hombres a mujeres, siendo este el denominado, Modelo de Masculinidad Tradicional Hegemónico (Bonino Méndez, 2002) que presiona al hombre para marcar la diferencia de lo femenino y la homosexualidad mostrando su hombría. Así pues, a consecuencia de estas construcciones estereotipadas de hombre y mujer limitando el desarrollo de las capacidades, potenciales de los mismos añadiendo el sexismo que produce da como resultado la violencia de género.

El sexismo se articula formando una doctrina que, asociada al género, explica y prescribe no únicamente los papeles sociales de mujeres y hombres, sino

² ONG Centro del Desarrollo de la Mujer DOMOS

además la manera en que tienen que darse las relaciones entre ellos (Díaz Hornos y Sánchez Núñez, 2019)

El sexismo, como reacción, se conforma por 3 elementos (Díaz-Aguado, 2006 citado por (Carretero-Bermejo y Nolasco-Hernández, 2017): “el elemento cognitivo, compuesto por una suma de ideas que están en la base de la actitud y la que ofrecen forma. Así el sexismo se apoya en la convicción errónea de que las disparidades de sexo son la causa de todas las diferencias sociales y psicológicas por lo que, desde este punto de vista, estas diferencias son infranqueables; el elemento afectivo-valorativo, que asocia los valores de fuerza, poder, control y dureza emocional y uso de la violencia a lo varonil y la sumisión y agotamiento a lo femenino; y el elemento conductual, que incluye la tendencia a llevar a la práctica las creencias y valores mediante conductas violentas y de discriminación en el caso de los hombres y de sumisión y responsabilidad en el caso de las mujeres.

3 La etapa de la adolescencia

La OMS define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años (OMS, s. f.). Se trata de una etapa importante en la vida del ser humano el cual viene marcado por la pubertad siendo esta el punto de inflexión entre la niñez y la adolescencia.

La adolescencia se trata de un periodo de preparación para la adultez marcada por el desenvolvimiento de la personalidad, obtención de habilidades elementales para construir interrelaciones en la edad adulta y asumir funciones como tal y, la capacidad de pensamiento abstracto (Morales, 2013). Sin embargo, como bien afirma la OMS esta etapa se ve marcada por presiones para asumir conductas de alto riesgo como consumir alcohol, tabaco, drogas o empezar a tener relaciones sexuales.

Sin embargo, cabe remarcar que la Organización Mundial de la Salud especifica que los jóvenes adquieren por el núcleo familiar, su sociedad, escuela, servicios de salud y sitio de trabajo las competencias para afrontar aquellas presiones que experimenten. Por lo tanto, estos tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas (Irañeta, 2016)

Un aspecto importante en la adolescencia es la socialización, ya que según Funes (2009) citado por (Mirna Buelga Vásquez María Jesús Cava Caballero, 1393) se concibe como el conjunto de mecanismos mediante los cuales un individuo pasa a ser parte de un grupo, asumiendo los códigos, caracteres y pautas de comportamiento de éste. (Salvadó Romero et al., 2017)

Dentro de la socialización está la socialización diferenciada por sexo que perjudica a diferentes puntos de la vida entre ellas las relaciones afectivas y en pareja, el sentido del amor, el enamoramiento, como debería ser una relación. Se fundamenta en patrones de rol de género tradicionales además de los mitos del amor.

Por lo tanto, para desembocar en la violencia de género en adolescentes primero será necesario abordar las actitudes hacia el amor, los micromachismos y los mitos del amor.

3.1 Actitudes hacia el amor

Las primeras ideas sobre el amor y lo que pueden esperar de una pareja, se forman en la adolescencia, que es donde inician sus primeras relaciones.

Un estudio realizado en la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (Rocha, 2017), concluyó que el amor ideal de los jóvenes está representado principalmente por el amor basado en el compromiso, pasión, atracción física, intimidad y finalmente sacrificio. Las relaciones adolescentes tienen un factor común la búsqueda del amor y de la felicidad ideal sin importar lo que ello signifique es decir sin importar los problemas que de este se puedan derivar, pues, la imagen ideal de la felicidad individual, en nuestra sociedad pasa por tener una pareja.

Un factor muy importante dentro del amor es la sexualidad en el que Alberdi la define como una doble moral en la que al hombre se le permite disfrutar de libertad sexual, siendo un derecho negado para las mujeres. Hoy en día, los hombres tienen libertad interna y externa a la hora de buscar placer aumentando su valía cuanto más temprana sea la edad de pérdida de su virginidad, pues así es como se hace “un hombre de verdad”. Por contra, en las mujeres se mantienen los estereotipos en el que oponen a la virgen frente a la prostituta, suponiendo esto que se deben guardar vírgenes hasta el matrimonio. En pro de esta oposición de virgen y prostituta de Alberdi dos realidades asechan a las mujeres adolescentes actualmente en la que por un lado, si te mantienes virgen eres una mustia, reprimida, amargada y necesitas terminar con esa condición llegando a sentir que es algo que debes quitarte de encima y por otro lado, si una adolescente ha decidido mantener relaciones sexuales con alguien y ha perdido su virginidad y, ha decidido continuar con una vida sexualmente activa con diferentes personas se la con insultos denigrantes.

En cambio, con los hombres es todo lo contrario, si un hombre decide no tener relaciones hasta el matrimonio se lo trata de homosexual, de raro y, en el peor de los

casos puede ser excluido del grupo de amigos. Sin embargo, el primero del grupo de amigos que pierde la virginidad pasa a ser un héroe, como si fuera un acto heroico, es el puto amo, es el mejor, es el que vale más que ninguno.

Por supuesto, la sociedad avanza y lo suyo es que cada vez se normalice más la libertad sexual de cada individuo, sin embargo, la mayoría de los calificativos negativos hacia una adolescente que ha perdido su virginidad no los suelen expresar hombres, si no por contra, lo hacen las mujeres adolescentes siendo esto la más peligroso y triste en una sociedad en la que se pretende conseguir la igualdad pues si son ellas mismas las que siguen perpetuando estas ideas nunca se conseguirá el cambio.

Cabe mencionar algo muy importante en el amor joven y es que independientemente de la actitud que cada uno haya tomado hacia su virginidad, en el momento de establecer una relación todo cambia, siendo necesario que las ideas de cada uno tengan una buena base y afirmación para que ninguno de los dos consiga cambiarlas. Por lo tanto, cada uno en base a sus ideas y valores le dará una importancia a su virginidad y dependiendo de eso los/as podrán manipular o no; igualando a la virginidad como una prueba de amor que se debe dar. Esta prueba se limita a las mujeres, siendo ellas las que deben decidir quién será el primer hombre en su vida y que ese acto se convierta en una prueba de amor arriesgándose a que se la trata de “puta” o de “mustia”, mas no siendo del mismo modo para los hombres a quienes se los toma como héroes por perder su virginidad.

3.2 Micromachismos

Micromachismo o el machismo aceptado socialmente, se trata de formas sutiles y a veces no tanto de discriminación por razones de género. Conductas tenues y diarias que conformar tácticas de control y micro violencias que atentan contra la autonomía personal de las mujeres y que suelen ser invisibles o estar legitimadas por la sociedad (Bonino,1995).

Son prácticas cuyo objetivo es seguir manteniendo la predominación de poder del hombre hacia la mujer además de reafirmarlo en caso de que una mujer se resista.

Los micromachismos son incontables, en ocasiones son considerados comportamientos tradicionales y se efectúan en combinaciones complejas. No obstante, una vez alertados sobre su realidad y atentos a los comportamientos masculinos se pueden ir descubriendo diferentes agrupaciones de micromachismos con características específicas que pueden ser descritas y evidenciadas con mayor precisión (*Nuevos enfoques y practicas de psicología comunitaria para el desarrollo*, 2013) . Así pues,

(Bonino Méndez, 1991) estableció diferentes tipologías de micro machismos:

- Micro machismos coercitivos los cuales se producen mediante la amenazas, dominio a través de los gastos, esperar que la mujer sea la responsable del mantenimiento doméstico, persistencia, imposición de mantener relaciones íntimas, imponer autoridad argumentada en el hecho de ser hombre (Calderón, 2015). El factor común de estos es que se hacen de forma directa en los que el hombre usa sus facultades de hombre para reafirmarlos como la fuerza, el poder económico, etc.

- Micro machismos encubiertos siendo estos: aprovecharse de la característica impuesta sobre la mujer de ser la que debe cuidar a la familia, manipulación argumentada en la falta de mantener vida íntima, merma de autoridad frente a los demás y a sí misma, chantaje emocional y justificación inválida de los actos realizados. En este caso el objetivo esta encubierto sin embargo la finalidad es la misma que lo coercitivos y se consigue la dependencia por parte de la mujer.

- Micro machismos de crisis: alto control sobre la pareja, pseudoapoyo, negativa pasiva y alejamiento, evitación de los juicios, promesas y hacer méritos, victimismos, hacer sentir lastima. Su objetivo es mantener la desigualdad cuando la mujer ha tomado más poder o el hombre ha perdido el suyo.

Por otro lado, un estudio realizado para la juventud andaluza en 2001, arrojo como resultado algunas estrategias de coacción que se utilizan en la fase del noviazgo, tales como, el aislamiento, expresión de ideas sexistas, amenaza o abuso sexual, infravaloración, maltrato físico, coacciones, conductas de control, sometimiento y manifestación de celos. Estas estrategias al igual que los micro machismos son difíciles de identificar ya que se inician de forma sutil encubiertas en sentimientos amorosos. Además, que todas estas actitudes, comportamientos dan como resultado una relación desigual, tóxica y sin límites los cuales son necesarios, por lo que, es necesario que tanto las chicas como los chicos sean conscientes de estas situaciones para que así puedan basar sus relaciones en el respeto y la igualdad.

3.3 Mitos del amor

Los/as adolescentes creen en la igualdad real entre mujeres y hombres no obstante esta es formal mas no real. Hay unas creencias e imágenes idealizadas y sexistas que envuelven a la violencia en las relaciones de pareja que dificultan el establecimiento de relaciones sanas y ocasiona la aprobación, normalización, justificación o tolerancia de comportamientos abusivos hacia las mujeres a causa de su pareja.

Esas ideas se mantienen vigentes en la sociedad de la cual son parte a modo de mitos que representan una irrealidad y unas creencias basadas en el interés de unos pocos.

Los mitos del amor reflejan roles de género tradicionales y transmiten una ideología machista y no igualitaria entre sexos. Estos ideales falsos no han cambiado y siguen presentes en los medios de comunicación, la música, series de televisión, publicidad, libros, etc. (Herranz Bellido, 2013)

Las principales características del amor romántico son Bosch, (2007) citado por (Marroquí, 2020) :

- Vivencias muy intensas de felicidad o de dolor.
- Dependencia y adaptación a la pareja, postergando lo propio.
- Perdón y justificación poniendo como excusa al amor.
- Disponibilidad completa hacia la pareja.
- Pensar que no se podrá amar de la misma forma.
- Desesperación frente a la posibilidad de que la pareja la abandone.
- Prestar atención y examinar cualquier señal de altibajos en el interés o el amor de la otra persona.
- Hacer, compartir y tener los mismos gustos que la otra persona.

De las características del amor romántico nacen los mitos del amor romántico. Dentro de los mitos del amor que se han impuesto en nuestra sociedad, encontramos, el mito del amor romántico, el mito de la media naranja, el del príncipe azul, mito del emparejamiento o de la pareja, mito de la exclusividad, mito de la pasión eterna o de la perdurabilidad, mito de la omnipotencia, mito de los celos, mito del libre albedrío, mito del matrimonio o convivencia, mito de la entrega total, mito de los polos opuestos.

Entre los mitos más repetitivos y escuchados a se encuentran:

- El mito de la media naranja: es la creencia de que la pareja que se ha elegido es quien estaba predestinada a formar parte de tu vida, se trata de alguien necesario para completar a la persona. Así pues, parece imprescindible encontrar a la otra mitad para estar completos.
- El mito del príncipe azul: es la idea basada en que las mujeres tienen que encontrar príncipe azul, representado por un hombre guapo cuya función en la vida de una mujer es salvarla, rescatarla, y vivir fieles para siempre.

- El mito de los celos: entendiendo los celos como indicador del amor y del derecho a la propiedad y sobre todo que es necesario que la pareja sienta celos para que así demuestre cuanto le importa a la otra persona. (Abal, 1985)
- El mito de los polos opuestos: se basa en la teoría de que dos imanes puestos de lado opuesto se juntan, es decir se atraen, lo mismo significa con las personas, que dos personas totalmente diferentes se atraen por lo tanto animan a que personas que no coinciden en casi nada o nada por alguna razón decidan ser pareja, aunque no tengan nada en común.

Así pues, un estudio realizado en 2014 arrojó que las mujeres tienen más interiorizado el mito de la media naranja, mientras que, los hombres creen que no pueden ser felices sin tener una relación, los hombres dan una mayor aceptación de los celos como prueba de amor, sin embargo, la mayoría rechazan la idea de amar a alguien a quien maltrata, aunque sí que creen que se debería dar todo por el amor y este todo lo puede.

Como ya se ha podido apreciar la adolescencia es un factor de riesgo muy alto para propiciar la violencia de género en esta etapa, la cual empieza desde aquí, la adolescencia, este es el punto de partida, se puede decir que es el principio del fin, pues si no se identifica será como una bola de nieve que a medida que va rodando se irá haciendo más grande y al final no se podrá parar y así lo que al principio parecía insignificante con el paso del tiempo se convierte en un problema muy difícil de solucionar y que muchas veces da como resultado la muerte.

3.4 Falsas ideas sobre la violencia de género en adolescentes.

Los mitos sobre la violencia de género son definidos conceptualmente como creencias estereotípicas sobre esta violencia que son principalmente equivocadas empero que son sostenidas ampliamente y sirven para negar, minimizar o justificar la agresión a la pareja. (Peters, 2008 citado por (Bosch y Ferrer, 2012)) A todo esto hay que añadirle el hecho de que muchos jóvenes asumen lo que se les ha enseñado o lo vienen escuchando desde siempre como “los celos son muestras de amor”, “debes encontrar tu media naranja”, “en la relación el hombre debe mandar”, “no se debe llevar la contraria al hombre” siendo estas ideas no viables en una relación.

Algunas falsas ideas sobre la violencia de género son (Ayuntamiento de Zaragoza. Casa de la Mujer, 2014):

- Esto no les pasa a chicos y chicas jóvenes

- Las discusiones son normales, no tienen importancia a estas edades
- Le trata fatal, pero es ella la que no quiere dejarlo de ninguna manera
- Los dos se enfadan igual, los dos se pelean por igual.
- Son cosas tuyas, ya se arreglarán.
- La desigualdad es cosa del pasado.
- Algo habrá hecho para provocarlo.

3.5 Percepción de estereotipos de género entre los adolescentes.

Gonzales Gabaldón (1999) define los estereotipos como “las creencias populares sobre los atributos que caracterizan a un grupo social y sobre las que hay un acuerdo básico” (p. 79 citado por (Marroquí, 2020)). Son un conjunto de ideas, creencias y significados empleados por la sociedad para estructurar y ordenar la realidad; y se transmiten a todos los miembros mediante diferentes mecanismos socioculturales (Marroquí, 2020). Precisamente los estereotipos de género son un constructo de creencias y expectativas, en la sociedad, sobre las propiedades que tienen sus miembros, de esta forma, los estereotipos de género contribuyen con el desarrollo de la identidad de género.

Los estereotipos tienen una labor fundamental para la socialización del individuo; favorecen la identidad social y el sentido de pertenencia a un grupo social. Tal como otros estereotipos enraizados profundamente en la sociedad, el estereotipo de género lleva a la sobreestimación de la uniformidad; todos y todas las personas del conjunto hombre o mujer “son” como son observados entre sus iguales.

En definitiva, los estereotipos de género son el rol que la sociedad asume que debe desempeñar un hombre o una mujer por el hecho de serlo, diferencia lo masculino de lo femenino. En esta diferencia se establece que ser masculino se trata de ser fuerte, lógico, racional, activo, agresivo, dominante, rudo, independiente, decidido, etc. Lo cual produce la prevalencia del machismo, es decir construir una expresión exagerada de la masculinidad, con el deseo y necesidad constante de afirmarse como hombre frente a las demás personas, siempre probando su hombría y virilidad.

En cuanto a ser femenina significa ser débil, bonita, sencible, captiva, tranquila, subordinada, vanidosa, tenue, tierna, madre, sumisa, abierta, condescendiente, transigente, indeterminada, voluble, asistenta, moldeable (Marroquí, 2020) . Así pues, el rol que debe desempeñar una mujer debe ser de una mujer sacrificada, con necesidad de protección, sometida, negar o distorsionar su sexualidad, ayudar, ser fiel, etc. De ella se espera la intimidad, responsabilidad en la crianza de los hijos, sumisión, represión

produciendo así que sea objeto de abuso de poder, maltrato o violencia. Todos estos comportamientos están socialmente aceptados pues son actitudes y valores socializados compuestos para cada género.

Los estereotipos constituyen un importante obstáculo en la búsqueda de la equidad e igualdad y a su vez significan factores de riesgo para la sociedad. (Correa Romero, 2013)

Los estereotipos involucran tanto a hombres como a mujeres en conceptos a partir del rasgo personalidad, una característica, la ocupación laboral, familiar o estudiantil. Estos asignan un atributo y lo convierten en una característica fija y general. Conforman un filtro cultural del que resulta difícil sustraerse por la idea que poseen de normalidad en la vida diaria.

El comportamiento de un hombre o mujer en la sociedad no son biológicos, es decir, no les son innatos, nadie nace sabiendo la diferencia entre femenino y masculino si no que es el resultado de la repetición de los estereotipos de nuestra sociedad a lo largo de la historia y que se han ido perpetuando a través de un proceso de socialización en el que se han construido las identidades en base a un sistema de creencias y valores. Todos estos estereotipos se adquieren en base a un proceso de aprendizaje en el que influyen la sociedad, la familia, la escuela siendo desde la infancia el punto de partida para el aprendizaje.

Como se ha mencionado antes los estereotipos llevan detrás un proceso de socialización el cual es objeto de transmisión por parte de (M^a Del Mar, 2016):

- La Familia. Es uno de los agentes socializadores más importantes. Pone el primer contacto con la sociedad. Es la familia la que le permite interiorizar los elementos básicos de la cultura que le rodea y cuál será su rol en la sociedad. (Miller, P.A. y otros, 1995 en Antonio Rodríguez Pérez).

Sin embargo, los jóvenes actuales están muy concienciados, además de que tiene un factor a su favor que es el de sus madres las cuales han vivido el contexto socializador sexista y por lo mismo buscan que sus hijas e hijos tengan independencia y pensamiento propio y no estigmatizado. Mas sigue siendo un agente socializador pues representa la necesidad de ser protegidos y mantenimiento económico por la parte masculina y del mismo modo dedicación a las tareas domésticas por parte del modelo femenino tradicional.

Aunque el modelo familiar parece ir evolucionando en cuanto a relaciones y división de deberes en casa, no sucede lo mismo con los valores de género los cuales se siguen transmitiendo desde la dominación masculina. Martines Álvarez en 2017

citado por Álvarez Blanco (2019) habla de dos modelos en los que se puede explicar la influencia de la familia en las relaciones adolescentes.

Por un lado, la teoría del apego en la que un apego seguro favorece un desarrollo de calidad en las relaciones futuras. Por otro lado, la teoría de la socialización en la que asocian relaciones de pareja saludables cuando las interacciones entre padres/madres hijas/hijos son positivas por el contrario si se basan en interacciones negativas será un desencadenante de violencia de género en relaciones de parejas adolescentes.

- Grupo de amigos, siendo este otro factor de socialización igual que la familia. Por un lado, ayuda a la construcción de la identidad, autoconocimiento y autoestima positiva a través de la aprobación de grupo.

Cabe destacar que la aceptación de grupo incluye la presión de grupo a través de la cual los chicos llegan a hacer cosas realmente desastrosas como “las manadas” pues en las noticias³ se ha podido apreciar que no las ejecutan solo los adultos si no que los jóvenes también y aunque no todos estén de acuerdo si la mayoría lo quieren hacer lo harán todos por temor a ser rechazados y expulsados del grupo.

- Medios de comunicación, en este caso se trata de la educación medial cuyo fin es educar. En los medios se reflejan situaciones muy estereotipadas y con ello se contribuye a la difusión e incremento.

Hoy, los medios intentan cambiar la imagen de las mujeres sin embargo es un proceso muy lento pues la estigmatización se aprecia en su programación desde los anuncios hasta las noticias, ejemplo de ello son los anuncios sobre el cuidado de la casa en el que sale una mujer o el mantenimiento de un coche el cual es anunciado por un hombre.

Los medios son esenciales a la hora de construir la identidad de un adolescente pues condicionan las creencias en lo referente a roles de género y las relaciones entre hombre y mujeres. Las primeras creencias del amor y el sexo se basan en lo que se ve a través de la televisión o internet, ya sea en las películas, series o publicidad, como en las páginas webs o plataformas digitales.

- La escuela, este es quizá el factor socializador más importante en conjunto de la familia. La escuela a lo largo de la historia ha sufrido una gran evolución pues ha surgido muchos cambios desde que solo pudieran ir los hombres, posteriormente se los separaba en clases diferentes del mismo modo se les impartía clases diferentes, poco a poco se fue introduciendo a la mujer en la universidad y finalmente entro en cualquier

³ La ‘manada’ de 7 menores de Vitoria: investigan si violaron a una chica de 17 tras tenderle una trampa. El Español. 5 de Septiembre 2020

carrera en la que quisiera y no solo en las “de mujeres”. Este es otro espacio donde las niñas/os desarrollan su identidad.

3.6 Factores de riesgo y vulnerabilidad en la adolescencia

La adolescencia es un periodo vulnerable en la que pueden aparecer conductas de riesgo ya sean solas o concurridas pudiendo producir consecuencias económicas, sociales o de salud (Santisteban, 2014). Evidentemente no todo es negativo porque también es una etapa de oportunidades en la que con un buen asesoramiento por parte de sus cercanos pueden contribuir al desarrollo de todos sus potenciales además de ayudarlos a afrontar sus vulnerabilidades. Es por ello por lo que hay que tener en cuenta los factores de riesgo y vulnerabilidades de los adolescentes para poder acompañarlos por esa etapa.

Los factores de riesgo se dividen en (Pérez, 2019):

- Individuales: en dichos componentes se hallan la hiperactividad, trastornos conductuales, delincuencia, consumo temprano de alcohol, drogas y tabaco, grado intelectual bajo, malos resultados académicos.
- Del entorno: en dichos componentes se hallan la poca vigilancia y supervisión de los familiares, prácticas disciplinarias severas, relajadas o incoherentes, diferentes vínculos afectivos con las madres o padres, delincuencia de los familiares directos, depresión de su madre o padre, desempleo familiar, exposición a la violencia en el núcleo familiar, conexión con delincuentes, pertenencia a pandillas.
- Comunitarios: son el acceso a sustancias tóxicas como drogas y alcohol y como consecuencia el consumo indebido, accesibilidad a armas de fuego, tráfico local de drogas ilegales, pertenencia a barrios marginales, pobreza y conflictos sociales y económicos.

Es importante remarcar que un factor de riesgo se suma importancia en la adolescencia son las nuevas tecnologías y plataformas (M^a Del Mar, 2016)

La exposición a las plataformas digitales como Instagram, Facebook o WhatsApp puede llegar a ser muy peligrosa (Ruido, 2017). Muestra 5 peligros resultantes del uso de las plataformas digitales: peligros en la comunicación, como el ciberbullying; peligros en la difusión de contenidos inapropiados o ilegales como el sexting; peligros relacionados con el abuso de la intimidad; peligros basados en el uso desmesurado, como adicciones o depresión, y otros peligros como fraude o exposición a virus informáticos(Altamirano, 2018).

Uno de los mayores problemas en la adolescencia, es la práctica conocida como sexting de la cual se derivan el bullying y cyberbullying, ciberstalking, sextorsión dentro de esta se encuentran el ciber teen dating violencia y el grooming.

El sexting abarca comportamientos, vías de transmisión y contenidos (Ruido, 2017). Esta práctica se caracteriza por el envío, recepción o reenvío de mensajes de texto, videos o fotos con contenido sexual a través ordenador, tabletas, redes sociales, mensajería instantánea o cualquier medio online de comunicación. Además, tiene un factor muy importante que le da el valor de peligrosidad, la edad de las personas implicadas, generalmente son adolescentes los/as cuales lo hacen de forma voluntaria.

El problema de esta práctica es que manifiesta otros riesgos entrelazados al comportamiento del sexting y ponen a las/os adolescentes en una situación vulnerable e indefendible.

Así pues, desde una edad muy temprana ya están expuestos además de que al no saber muy bien lo que hacen o lo que están viendo todo lo van a normalizar.

Por otro lado, cabe hacer referencia al control que se puede ejercer a través de los móviles hoy en día pues desde dar la ubicación en tiempo real para que se sepa exactamente donde se está todo el tiempo hasta tener las contraseñas de las redes sociales y del mismo móvil. Al principio esto puede parecer inofensivo, pero son actitudes tóxicas las cuales no se pueden aceptar en una relación, sin embargo, por la edad y por el sentimiento de protección o de interés por la otra parte hacia el otro pues se toleran, se aceptan.

4 Teorías del maltrato

Las principales teorías explicativas sobre la permanencia de la mujer maltratada en la relación de maltrato se pueden dividir en dos grupos (Amor, Bohórquez y Echeburúa, 2006): por un lado, las teorías sobre el proceso de toma de decisiones en las que se encuentran la teoría de costes y beneficios propuesta por Ptfouts, el modelo de la Inversión de Resbult, la teoría de la trampa psicológica de Brockner y Rubin y, Sturbe, el modelo del proceso de toma de decisiones en mujeres maltratadas de Choice y Lamke. Y, por otro lado, las teorías referidas a la dependencia emocional y a las repercusiones psicológicas del maltrato donde se encuentran la teoría de la indefensión aprendida de Seligman y Walker, la teoría de la unión traumática, el modelo del castigo paradójico de Long y McNamara, y el modelo de intermitencia de Dutton y Painter.

En cuanto al proceso de toma de decisiones se tienen en cuenta diversos aspectos que son el balance de las víctimas sobre los pros y contra de seguir o abandonar la relación, las redes de apoyo social y las alternativas disponibles si deciden

abandonar la relación, el grado de satisfacción con su relación y las expectativas de lograr una convivencia armoniosa a través de la inversión de más esfuerzos y tiempo. También cuentan el grado de compromiso y de motivación, así como la convicción de cada víctima para permanecer o abandonar la relación de pareja. (Pedro J. y Enrique, 2010).

Amor, Bohórquez y Echeburúa dividieron las teorías en dos, las anteriormente mencionadas, sin embargo, Pedro J. y Enrique las dividieron en 3, separando la dependencia emocional y la repercusión psicopatológica del amor.

Referente a la dependencia emocional, las víctimas están en convivencia con su pareja por el vínculo emocional predeterminado, que está con base en la intermitencia entre el buen y mal trato ejercido por el atacante.

Y en cuanto a las repercusiones psicopatológicas, Seligman y Walker coincidieron en que las víctimas que están expuestas a largos periodos de maltrato tienen como consecuencia la indefensión y déficit en la motivación, cognición y afecto consiguiendo así que permanezca en la relación. Del mismo modo, Foa, Cascardi, Zoellner y Feeny coincidieron que las carencias de estrategias de afrontamiento, las repercusiones psicológicas experimentadas por el maltrato y los factores sociales condicionan que la víctima desarrolle dependencia emocional, expectativas negativas de cambio, insatisfacción de la relación, etc.

Todas estas teorías coinciden en que hay una víctima que está siendo maltratada y un victimario que conviven en un ambiente donde existen unos factores que influyen a la víctima, los cuales, la condicionan para que se mantenga a lado de su verdugo, ya sean por razones socioeconómicas, cognitivas, emocionales o psicopatológicas.

Una de las teorías más utilizadas para comprender por qué una mujer maltratada permanece con su pareja es la que Leonor Walker desarrolló llamada El ciclo de la violencia, expresando que las mujeres no están siendo agredidas todo el tiempo ni de forma aleatoria (Morabes, 2014). El ciclo de la violencia este compuesto por 3 fases:

- Fase de acumulación de tensión: en esta fase comienza el maltrato, mostrándose con enfados y molestias. La víctima se sienta desconcertada e intenta buscar ayuda para solucionar el problema consiguiendo así que se enfade más consiguiendo como resultado insultos y menosprecios. Al ser algo que no se lo espera se queda paralizada entrando así en la red del maltratado. (Yugueros García, 2016) Esta etapa se basa en la culpabilidad, distanciamiento emocional y malos tratos.

- Fase de explosión violenta: en esta fase se generan los malos tratos físicos: golpes, patadas puñetazos; insultos e inclusive agresión sexual. En esta fase se puede producir la muerte de la mujer. Además, aunque la mujer ha querido adoptar los medios necesarios para salvar la relación, observa que no obtiene los resultados deseados, encontrándose impotente, frágil y sin saber que hacer. En esta etapa ha entrado en una de la indefensión aprendida teoría desarrollada también por Leonore Walker.
- Fase de “Luna de miel” o conciliación: el hombre pide perdón a intenta reconciliarse con la mujer pareciendo bueno, generoso y arrepentido jurando que está arrepentido y la situación no volverá a suceder. La mujer le cree y no se da cuenta que todas las etapas se repetirán incluso desapareciendo a la fase de conciliación.

5 ¿Por qué desde la psicología positiva? ¿Qué puede aportar?

5.1 ¿Qué es la psicología positiva?

“La psicología positiva es el estudio científico de lo que hace que la vida sea más digna de ser vivida” (Peterson, 2008). La psicología positiva estudia pensamientos, sentimientos y comportamientos humanos enfocándose en las fortalezas en lugar de las debilidades. Se enfoca en lo positivo de la vida como son las experiencias positivas como lo son la felicidad, alegría, amor; estados y rasgos como la gratitud, resiliencia o compasión; así como, las instituciones positivas.

El fundador de la psicología positiva es Martin Seligman quien después de dedicarle muchos años al estudio de la psicología coincidió en que esta únicamente se centraba en el lado negativo de la misma, en enfermedades mentales, sufrimiento, dolor, tristeza por lo que decidió darle un enfoque diferente centrándose en la felicidad, el bienestar, excepcionalidad, fortalezas y florecimiento de las personas.

Martin Seligman cambio la ciencia de la psicología, pues dejó a un lado la parte negativa de esta y se centró en lo positivo, en lo bueno de las personas. Freud dijo que a lo máximo que puede aspirar una persona es a no sufrir, sin embargo, Seligman afirma que esto es empíricamente falso y que además dichas palabras son maliciosamente insidiosas. El fundador de la psicología positiva la describe como bienestar, siendo esta una meta plausible para la vida, basado en 5 elementos que son las emociones positivas,

la participación absorbente, las buenas relaciones, el significado y propósito y los logros. (PERMA⁴)

La psicología positiva, afirma Seligman, es medible y también es enseñable, lo cual quiere decir que se puede enseñar a las personas a ser ellas quienes construyan su bienestar a través de una educación positiva. Y en cuanto a su medición hace referencia a una página web⁵ en la que es posible medir la felicidad de cada individuo y también habla de la medición de la felicidad de una población a través del BigData en el que mediante una búsqueda de palabras o signos que representan la felicidad en publicaciones o emails es posible saber cuan feliz o triste se encuentra dicha población.

Seligman en su Teoría del Bienestar afirma que la base del bienestar se encuentra en las emociones positivas que son la alegría, felicidad, optimismo, motivación y positivismo.

En cuanto a la participación absorbente se refiere a estar absorto en algo, que haya algo que nos mantenga absortos nos haga perder la moción del tiempo, sin embargo, es necesario incidir en que aquellas personas que se mantienen absortas, pero no sonrían tiene malas relaciones lo cual nos dirige al siguiente punto.

Las relaciones positivas estas son necesarias en la vida, pues el ser humano es sociable por naturaleza y por lo tanto es importante tener relaciones, aunque las mismas no nos hagan más felices.

También es importante para el ser humano tener un significado o propósito, es decir cuál es la función que cumples en el mundo pues vivir el día a día sin objetivos da la sensación de inutilidad.

Y finalmente, los logros, es decir, el poder de dominar algo pues además de tener objetivos es necesario cumplirlos y sentir que puedes hacerlo.

5.2 ¿Qué puede aportar la psicología positiva?

Como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, la violencia de género y todo lo que la rodea como los estereotipos, roles de género, sexismo, machismo y demás son enseñanzas que se han ido aportando desde los agentes socializadores como la familia o la escuela, siendo esta una causa y justificación importante para que el plan de prevención se realice en alguno de estos dos agentes, en este caso la escuela. En 2017, Melania Palop Belloch realizó un estudio en el que la pregunta y base de este era “¿Es

⁴ Martin Seligman propone un modelo llamado PERMA (acrónimo en inglés Positive Emotions, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment), compuesto por 5 elementos fundamentales en la realización y análisis de la felicidad, 1999.

⁵ ‘Testcenter @ Www.Authentic happiness.Sas.Upenn.Edu’. Available at: <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter>.

necesaria la introducción de una “asignatura de género” en las universidades?” finalmente este estudio arrojó como resultado que sí que era necesario, sin embargo, también se alude que es necesaria porque en la más temprana edad se van adquiriendo estereotipos machistas propios de la cultura patriarcal intrínseca en nuestra sociedad que se asimilan como propios de su condición sexual impuesto de forma “postiza” por la sociedad y no formando parte del proceso natural de formación de la personalidad de los jóvenes (Belloch, 2017) afectando así en el futuro de los jóvenes produciendo la muerte de las menores.

Sin embargo, como bien afirma ella esto se aprende y consideró que no es necesario esperar a que se desarrolle tanto la mentalidad de una persona, pues si bien a los 18 años aún se puede cambiar algunos pensamientos la inmensa mayoría ya han sido afianzados entre ellos los estereotipos de género, el rol de género, los machismos, los micro machismos e incluso la violencia. Es por ello, que empezar mínimamente a dar unas pinceladas de todo esto en edades más tempranas como el colegio o el instituto podría hacer la diferencia.

Partiendo de la base de Seligman, centrarse en desarrollar las fortalezas de una persona, debemos ver la prevención como una forma en la que las personas aprendan a sacar lo mejor de sí mismas para evitar caer en todos aquello que la sociedad enseña pero que no es algo válido para vivir en armonía con las demás personas ya sean chicos o chicas.

Por lo tanto, lo que puede aportar la psicología positiva es incluir habilidades sociales, implicación activa en las actividades escolares, mejoras en los resultados escolares siendo esto ejemplo de los resultados que dio el programa de intervención dirigida a alumnado de Educación secundaria del instituto Strath Haven de Philadelphia.

Además, en esta prevención se pueden incluir el programa de Yeager, Fisher y Shearon “SMART Strengths” para detectar y potenciar las fortalezas personales de los adolescentes o “Affinities Program” o “Strong Planet” de Jenifer Fox que está dirigido a los inicios de la educación secundaria para potenciar las fortalezas personales del alumnado. (Arguís, Ricardo; Bolsas, Ana; Hernández; Silvia y Salvador, 2012)

5.3 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se puede definir como “la habilidad para sintonizar las emociones, comprenderlas y tomar medidas necesarias” (Bharwaney, 2010 citado por Nieto 2014, p33).

El término de inteligencia emocional “fue propuesto en 1995, por el Dr.

Daniel Goleman como La capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás” (Gómez,2017).

“Según Goleman (1995) los componentes de la inteligencia emocional son el autoconocimiento emocional, el autocontrol emocional, la automotivación, la empatía y las relaciones interpersonales” (Reina,2009).

5.3.1 Relaciones afectivas: en que se basa una relación sana, señales de violencia en una relación.

Aunque cada relación es única, existen una serie de habilidades de inteligencia emocional, que son necesarias para la construcción y mantenimientos de las relaciones sanas. Estas son: capacidad para manejar el estrés, capacidades de reconocer y manejar tus emociones, capacidad de comunicación no verbal, capacidad para utilizar el humor y jugar en tu relación y capacidad para resolver los conflictos en tus relaciones (Siko, s. f.).

Por otro lado, existen ciertas señales que muestran si en una relación existe violencia o no y por lo tanto no es una relación sana, no todas ellas tienen la misma gravedad, sin embargo, es necesario saber que la violencia de género empieza con conductas de dominio y control que son desapercibidas y se van normalizando en la relación. Esas señales son (Ayuntamiento de Zaragoza. Casa de la Mujer, 2014):

- Necesidad de saber dónde y con quien estas.
- Control a través de las plataformas digitales
- No valora lo que a ti te gusta
- Controla tu forma de vestir o expresarte.
- Celos.
- Te chantajea emocionalmente
- No asume sus errores, ni mucho menos pide perdón por ellos.
- Él decide por ti.
- Te asila de tus amigas y especialmente de tus amigos.
- Usa la culpabilidad para chantajearte o hacerte sentir mal.
- Utiliza la ley del silencio contigo y se enfada constantemente.
- Ha habido amenazas por su parte hacia ti.
- Has mantenido relaciones sexuales cuando tu no has querido solo por él.

- Ha roto cosas por las que tenias aprecio
- Te ha golpeado en alguna ocasión.

5.3.2 ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

Para desarrollar la inteligencia emocional es necesario partir de 5 bloques (Bisquerra, 2012):

Percepción emocional. Esta relacionado con la percepción, identificación, valoración y expresión de las emociones. Tiene relación con los sentimientos de sí mismo y de los otros, las cuales tienen la posibilidad de manifestar por medio del lenguaje, el comportamiento, etcétera. Se integran la función de manifestar los sentimientos correctamente, así como la función de discriminar entre expresiones exactas e inexactas, honestas y deshonestas.

Facilitación emocional del pensamiento. Las emociones sentidas se hacen conscientes y dirigen el foco hacia la información importante. El estado de humor cambia el punto de vista de los individuos, desde el optimismo hasta el pesimismo. Los estados emocionales facilitan el afrontamiento.

Comprensión emocional. Se basa en entender y examinar las emociones. Incluye la capacidad para ofrecer nombre a las mismas y reconocer las interacciones entre estas y los vocablos.

Regulación emocional. Se fundamenta en que el control de las emociones crea la capacidad para distanciarse de esa, la destreza para regularla en uno mismo y en otros, capacidad de mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas.

Además, cabe mencionar a la educación emocional la cual es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como factor del desarrollo humanos, con objeto de capacitarle para la vida y con el objetivo de aumentar el bienestar personal y social Bisquerra, (2000) citado por Punset (2012).

Algunos ejemplos de educación emocional son los siguientes:

- Adquirir conocimiento de las emociones de uno mismo.
- Identificación de las emociones ajenas.
- Control de las emociones.
- Desarrollar la capacidad de aumentar la tolerancia a la frustración.
- Prevenir la aparición de emociones negativas.
- Ver la vida desde un punto de vista positivo.

5.3.3 Técnicas de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) citado por (Solís y Vidal, 2006) plantean dos estilos de afrontamiento: centrados en el problema y centrados en la emoción. Lazarus se centró en el afrontamiento en adolescentes, mencionando dos estilos de afrontamiento considerados productivos o funcionales que son solucionar el problema y referencia hacia los demás y afrontamiento no beneficioso.

Solución del problema, se basa en la tendencia a abordar las dificultades de manera directa. Las técnicas en las que se basa son centrarse en resolver el problema: estrategia dirigida a resolver el problema través del estudio sistemático y análisis de los diferentes puntos de vista u opciones; esforzarse y tener éxito: comprende conductas que manifiestan compromiso, ambición y dedicación; invertir en amigos íntimos, es decir, compromiso en alguna relación de tipo personal íntima y búsqueda de relaciones personales íntimas; búsqueda de pertenencia; fijarse en lo positivo; buscar diversiones relajantes y distracción física.

Referencia hacia los demás, implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. Las técnicas de afrontamiento son: buscar apoyo social, buscar apoyo profesional, acción social, buscar apoyo espiritual.

Afrontamiento no beneficioso, las estrategias pertenecientes a este no permiten encontrar la solución a los problemas, pues se orientan a la evitación, estos son: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, auto inculparse, reducción de la tensión, reservarlo para sí.

5.3.4 La comunicación en las relaciones interpersonales.

En cualquier relación, ya sea de pareja o amistades, es muy importante la comunicación y tener técnicas de comunicación asertiva.

Scott, M. estima que la comunicación esta destinada a la satisfacción de necesidades que no se puede satisfacer sin beneficio para lo demás, son necesidades particulares e interpersonales. Para tener una comunicación interpersonal no es suficiente con saber que es si no que se debe intentar llevar a cabo y se hace a través del proceso de comunicación interpersonal el cual empieza con un aspecto superficial y se hace más complejo a medida que van interactuando los individuos. La comunicación tiene unas etapas que son: comunicación no verbal, inicios de la comunicación y reducir la incertidumbre sobre las otras personas.

La comunicación asertiva (Cuadros, 2008) es uno de los factores determinantes de la inteligencia emocional. Una vez las capacidades comunicativas fallan por la emisión inadecuada de un mensaje emocional, perjudica en la otra persona de manera negativa

desencadenando un impacto de desconcierto y desconfianza puesto que recibe dos mensajes contradictorios, valorados por la intuición.

El asertividad se define como la habilidad personas que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el modo oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás, al mismo tiempo que se les respetan sus opiniones.

La comunicación asertiva se realiza por medio las palabras que se emplean y la manera en como son usadas así como el lenguaje corporal que se evidencia en el dialogo. Una persona asertiva está en la capacidad para:

- Manifestar sentimientos y anhelos positivos y negativos de una manera eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los otros y sin producir o sentir vergüenza.
- Discriminar entre la aseveración, la agresión y la pasividad.
- Discriminar las situaciones en que la expresión personal es fundamental y correcta.
- Defenderse, sin agresión o pasividad, ante el comportamiento inapropiado o razonable de los otros.

5.4 Autoestima y afirmación de identidad.

“La autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente es:

1. La confianza en nuestra capacidad de pensar en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida
2. La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos” (Branden, p. 21-22 1995)

Según Rojas (2001) Las claves para alcanzar una buena autoestima son: el juicio personal, es decir comprender los aspectos positivos y negativos de uno mismo; la aceptación de uno mismo, admitir las restricciones, los errores y las frustraciones; asentimiento de aspecto físico y de la personalidad; el patrimonio psicológico con base e la conformación de un estilo personal tanto por los pensamientos, inteligencia, conciencia, voluntad, lenguaje verbal y no verbal; tener relaciones sociales saludables; realización del trabajo con amor compromiso y dedicación; evadir la envidia o compararse con el resto; desarrollar empatía, hacer algo positivo por los otros. Sin embargo, como parte de aprendizaje es necesario integrar los siguientes factores: la autocrítica, la responsabilidad, el respeto hacia sí mismo y hacia el propio valor como persona, comprender el límite de los propios actos y de los actos de los demás y la autonomía.

6 Plan de prevención: Relaciones igualitarias.

6.1 Introducción

En base al marco teórico expuesto en este trabajo, se ha procedido a hacer el siguiente plan de intervención con la finalidad de prevenir la violencia de género en las y los adolescentes mediante la psicología positiva.

Como se ha expuesto la psicología positiva desarrollada por Seligman (1998) se basa en las fortalezas de cada individuo invitándolo a desarrollarlas con el fin de conseguir el bienestar. Para conseguir ese bienestar la psicología positiva apuesta por el desarrollo de la inteligencia emocional, siendo este uno de los pilares de la intervención. Como bien afirma Seligman la base para conseguir el bienestar se encuentra en las emociones positivas y fortalezas de las personas.

Así pues, la intervención se hace desde el ámbito de la psicología positiva con la finalidad de desarrollar la inteligencia emocional centrándonos en las fortalezas, emociones y las habilidades para la comunicación.

6.2 Objetivos

6.2.1 Objetivo general

Esta propuesta de prevención tiene como principal objetivo que los adolescentes conozcan las bases de las relaciones igualitarias, solidarias, respetuosas, tolerantes, comprensivas y tomen conciencia de los elementos de la violencia de género además de dotar de habilidades para evitar el inicio o el mantenimiento de una relación violenta.

6.2.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos son que las personas asistentes logren:

- Identificar las emociones propias y de las demás personas.
- Ser capaces de expresar sus emociones y hablar de ellas con total transparencia.
- Desarrollo de la empatía entre las y los jóvenes, especialmente con las víctimas de violencia de género.
- Identificar los roles preestablecidos en cuanto a género
- Promover actitudes que busquen romper los roles preestablecidos.
- Identificar los estereotipos que se generan en torno al hombre y la mujer, los micro machismos y el sexismo.
- Identificar las consecuencias negativas para las mujeres y los hombres en la sociedad en base a los estereotipos de género.

- Promover habilidades para la prevención y resolución pacífica de los conflictos de convivencia.

6.3 Lugar y procedimiento

- 1) En primer lugar, se contactará a institutos de la Comunidad Valenciana por correo electrónico para conocer su interés en participar en esta intervención. Para ello se hará llegar la información completa sobre esta intervención.
- 2) Una vez aceptado se contactará con el director del instituto y así explicarles de primera mano en que consiste el plan de prevención, los objetivos de este y los beneficios que puede llegar a tener para los adolescentes y el centro.
- 3) Se procederá a hacer una campaña divulgativa mediante carteles en los que se invite a alumnado a participar en la intervención, en dichos carteles deberá especificarse la fecha en que se realizará cada sesión.
- 4) Posteriormente, se hará una lista de todos/as los jóvenes que deseen asistir para proceder con el consentimiento legal. Al tratarse de menores de edad, será necesario obtener el permiso de los tutores legales de los participantes. Para ello, por medio del instituto se les invitará a que asistan a una reunión explicativa esta intervención. Una vez se tenga el consentimiento de los padres y madres

6.4 Recursos

Los recursos necesarios para realizar esta intervención serán:

Recursos humanos. Para esta intervención serán necesarios un/a graduado/a en criminología y otro/a en psicología. Además, será necesaria la colaboración del profesorado del instituto, así como la colaboración del orientador/a de este.

Recursos económicos será necesario contar con los honorarios de cada profesional; la hora docente para charlas y seminarios está alrededor de 40 € la hora.

Recursos materiales. Serán necesarios:

- Aula o Sala de actos o Ordenador o Proyector para la reproducción de un video.
- Evaluación final impresa. (Una por cada alumno)
- Materiales didácticos:
 - ✓ Evaluación inicial
 - ✓ Test "El semáforo de la violencia de género" extraído de <https://ieg.ua.es/es/documentos/otras-actividades/exposicion-notengodueno/campana-semaforo.pdf> el cual ha sido desarrollado por el Centro de Estudios sobre la Mujer.

- ✓ Ficha 14 del Programa de Prevención de la violencia de género en educación secundarias: materiales docentes.
<https://sinmaltrato.gva.es/documents/454751/162623125/MATERIALES+DOCENTES++FICHAS+TRABAJO.pdf/67d83ed4-d4fd-41c6-8331-911e69a83073>
- ✓ “¿Sexting? Piénsalo: las redes sociales facilitan la información a las personas cercanas” (Pantallas Amigas, 2016)
<https://www.youtube.com/watch?v=MeXkBoAZjZI>
- ✓ “Micro machismos: están ahí, aunque a veces no queramos verlos” (elDiarioes, 2017) https://www.youtube.com/watch?v=Co_z_GbjbHY
- ✓ “Señales para detectar violencia de género” (Rioja2.com, 2017)
<https://www.youtube.com/watch?v=7IZEbDcX8sc>
- ✓ Test del amor” de las páginas 41 y 42 de la Guía de prevención de la violencia de género en adolescentes elaborado por el Equipo Técnico del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género de Boadilla del Monte (Concejalía de Mujer, Formación y Empleo).
<http://adolescentesinviolenciadegenero.com/download/adolescentes/guia%20boadilla.pdf>
- ✓ "LOS CELOS SON AMOR" | Cortometraje | Desenmascarando los mitos del Amor Romántico, Ayuntamiento de Cúllar Vega
<https://www.youtube.com/watch?v=HCtFvZ1671I>
- ✓ "AMAR ES SUFRIR" | Cortometraje | Desenmascarando los mitos del Amor Romántico, Ayuntamiento de Cúllar Vega
<https://www.youtube.com/watch?v=j4yzbVGIQIq>
- ✓ "PRÍNCIPE AZUL" | Cortometraje | Desenmascarando los mitos del Amor Romántico, Ayuntamiento de Cúllar Vega
<https://www.youtube.com/watch?v=E014Xp4GujY>
- ✓ Dinámica mitos del amor de la página 29 de Laboramorio, Prevención de la violencia de género; preguntas, juegos y actividades.
<https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8346E44F-1C60-4850-AAC8-7934034AB5C6/307347/laboramorioweb.pdf>
- ✓ “Publicidades y Estereotipos (Violencia de género)” (Ciudad Ushuaia, 2018)
<https://www.youtube.com/watch?v=-XkGGDVNes>

- ✓ “Autoestima” (Jeannette R. Goikotketa, 2013).
<https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>
- ✓ “Escala de Autoestima de Rosemberg, (Echeburua, 1995)”
https://biadmin.cibersam.es/Intranet/Ficheros/GetFichero.aspx?FileName=Escala_de_Autoestima_RSES.pdf
- ✓ “El puente: Inteligencia emocional” (Bijalba, 2016)
<https://www.youtube.com/watch?v=S2seE2JAVB0>
- ✓ “La ira” (Blázquez y Gárate Gabinete de Psicología, 2016)
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=qnapfr3kRQM>

6.5 Destinatarios

La población a la que se destina esta intervención es a adolescentes con edades comprendidas entre los 14 hasta los 16 años. La intervención inicialmente está destinada para al menos 15 personas.

6.6 Temporalización

Esta intervención constará de un total de 22 horas repartidas en 11 sesiones de 2 horas cada una. Está dividida en 7 módulos entre los cuales los módulos 1, 4, 5 y 6 constarán de 2 sesiones cada uno y los módulos, 2, 3 y 7 constarán de una sesión cada uno.

6.7 Contenidos

Los contenidos a desarrollar en la intervención son:

Módulos	Tema	Elemento a desarrollar
1	La violencia de género en las relaciones de pareja	Informar y concienciar sobre todo lo que rodea la violencia de género
2	El noviazgo	Detectar las manifestaciones de violencia de género
3	Roles de género	Género, sexo, sexismo y estereotipos
4	Estereotipos, micro machismos, sexismo	Identificarlos y conocer las consecuencias negativas para las mujeres y los hombres en la sociedad.
5	Habilidades sociales	Valía personal y comunicación
6	Inteligencia emocional	Desarrollarla e identificar las emociones propias y las de los demás

7	Compromiso consigo mismo	Practicar lo aprendido en las relaciones futuras
---	--------------------------	--

6.8 Actividades

Módulo 1: Este módulo tiene como objetivos informar y concienciar sobre la violencia de género en las relaciones de pareja. Para ello se introducirán los temas de violencia de género, patriarcado, violencia de género en la adolescencia incidiendo en los factores de riesgo de esta etapa y finalmente las teorías del maltrato.

Sesión 1:

- Presentación de colaboradores y de lo que se va a realizar.
- Antes de empezar con el contenido teórico se realizará una evaluación, la cual se ha hecho en base a los objetivos de la intervención.
- Una vez realizada, se comenzará a explicar los contenidos teóricos sobre la violencia de género y el patriarcado. Se realizarán diferentes actividades para explicar dichos temas y concienciar sobre lo que conllevan. Entre dichas actividades se hará la resolución de un test “El semáforo de la violencia de género” (Centro de estudios sobre la Mujer)
- Para finalizar se realizará un debate haciendo las siguientes preguntas “¿Cómo debe ser una relación?” y “¿Cuál es la diferencia entre conflicto y violencia?”. A partir de este debate, se desarrollarán formas adecuadas de relacionarse, favoreciendo el respeto y la igualdad.
- Conclusiones y cierre.

Sesión 2:

- Esta sesión comenzará con una actividad para romper el hielo e identificar los mitos y creencias que tiene el alunando sobre la violencia de género en la adolescencia.
- Posteriormente se abordará sobre los temas de violencia de género en la adolescencia y los factores de riesgo de esta etapa. Para concienciar sobre uno de los factores de riesgo más importantes, las nuevas tecnologías, se hará el visionado de un video “¿Sexting? Piénsalo: las redes sociales facilitan la información a las personas cercanas” (Pantallas Amigas, 2016)
- Posteriormente, se hará la siguiente pregunta: “¿Por qué creen que la mujer maltratada no deja a su pareja?” Con la finalidad de cuales son las razones por las que ellos justificarían seguir con una pareja que les esta haciendo daño.

- Seguidamente se Incidirá en que es el abuso emocional y las técnicas de manipulación que pueden emplear los agresores. Del mismo modo, será necesario enseñarles cuales son las herramientas que tienen para enfrentarse a la manipulación y no caer en ella. En este caso se sugiere utilizar la ficha 14 extraída del Programa de Prevención de la violencia de género en educación secundaria: materiales docentes.
- Conclusiones y cierre.

Módulo 2: El objetivo de este módulo es detectar las primeras manifestaciones de violencia en el noviazgo además de incidir en las relaciones afectivas sanas, así como desmitificar las falsas ideas y mitos sobre el amor. Para ello será necesario abordar los temas sobre actitudes hacia el amor, micro machismos, mitos del amor y falsas ideas sobre la violencia de género en adolescentes.

Sesión 1.

- Para iniciar esta sesión será necesario hacer una pregunta “¿Cómo creen que se expresa la violencia de género?” “¿Qué actitudes les haría replantearse seguir con su pareja o no?”
- Seguidamente será necesario abordar los siguientes temas: actitudes hacia el amor, micro machismos. Para afianzar estos contenidos se hará el visionado de el video “Micro machismos: están ahí, aunque a veces no queramos verlos” (elDiarios, 2017)
- Al ser temas a tratar en la adolescencia es necesario hablar del inicio de las relaciones afectivas incidiendo en temas sobre en qué se basa una relación sana, cuáles son las señales de violencia. Esta parte de la sesión terminará con el siguiente video “Señales para detectar violencia de género” (Rioja2.com, 2017)
- Finalmente, pasar “el test del amor” de la Guía de prevención de la violencia de género en adolescentes elaborado por el Equipo Técnico del Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género. El objetivo de este test es que ellos y ellas sepan si se encuentran en una relación sana o no y si son capaces de detectar la violencia en su relación.
- Conclusiones y cierre.

Sesión 2.

- Esta sesión se iniciará con la visualización de 3 videos: “Príncipe azul”; “Los celos son amor” y “Amar es sufrir” (Ayuntamiento de Cúllar Vega, 2020) Al finalizar los videos se preguntará a los alumnos sobre si ellos creen en algún mito de los que se exponen y por qué.

- Posteriormente se tratarán los temas de los mitos del amor y se expondrán algunas de las falsas ideas sobre la violencia de género en los adolescentes. En esta sesión se tratará de desmitificar las falsas ideas y mitos sobre el amor,
- Para finalizar se llevará a cabo una dinámica cuyo objetivo será romper los mitos que se plantean sobre el amor. Se sugiere utilizar la dinámica comprendida de la página 29 de Laboramorio, Prevención de la violencia de género; preguntas, juegos y actividades.
- Conclusiones y cierre.

Módulo 3: los objetivos de este módulo son identificar los roles preestablecidos en cuanto a género y promover actitudes que busquen romperlos e identificar los estereotipos que se generan en torno al hombre y la mujer, el sexismo y promover una actitud de rechazo frente a los mismos.

Sesión 1.

- Para iniciar esta sesión se hará un debate en cuanto a qué es el sexo, el género, sexismo y los estereotipos.
- Seguidamente se visualizará el video de “El machismo de Disney” (Violenciadegenero 2.0, 2016) en el cual el alumnado deberá identificar cuales son los estereotipos que se asumen de la mujer y el hombre en cada caso.
- Posteriormente, será necesario abordar los siguientes temas: sexo, género y sexismo y la percepción y prevalencia de estereotipos de género entre los adolescentes.
- Conclusiones y cierre.

Sesión 2.

- Se hará un resumen de los contenidos abordados en la anterior sesión.
- Seguidamente se procederá a ver el video de “Publicidades y Estereotipos (Violencia de género)” (Ciudad Ushuaia, 2018)
- Posteriormente se preguntará al alumnado sobre la cual creen que es la imagen que buscan dar los anunciantes de las mujeres y los hombres.
- En la segunda sesión, para finalizar este módulo se deberá hacer una lluvia de ideas de los estereotipos sexistas que se atribuyen a mujeres y hombres. En base a esa lista de estereotipos se llevará a cabo una dinámica de cambio de roles agrupando por parejas de chico y chica invitándolos a que se comporten en función del rol que se le atribuye a su compañero por ser hombre o mujer.

- Conclusiones y cierre.

Módulo 4: los objetivos de este módulo son proporcionar diferentes habilidades sociales basadas en la valía personal y la comunicación.

Sesión 1.

- La apertura de esta sesión se hará a través de un video “Autoestima” (Jeannette R. Goikotketa, 2013). Con este video se pretende invitar a pensar cual es el mensaje que quiere transmitir. Por lo que al finalizar se hará una dinámica basada en que cada alumna/o diga como resumiría el vídeo.
- Posteriormente se abordará sobre que es la autoestima, auto amor y establecer herramientas para afirmar su identidad e identificar y reconocer las distintas emociones propias y las de los demás. Para ello será necesario pasar un test la “Escala de Autoestima de Rosemberg, (Echeburua, 1995)” con el fin de examinar como se valoran a sí mismos los y las adolescentes. Con los resultados de dicho test, se invitará a que el alumnado comparta el resultado no siendo obligatorio. Con esto se pretende averiguar como se sienten, como se ven a si mismos y demostrarle al resto de compañeras y compañeros que todos somos vulnerables, pero eso no los define ni mucho menos tiene por que ser algo negativo en su vida.
- Para finalizar se deberán realizar ejercicios para fomentar la autoestima ya que esta es muy importante en la etapa de la adolescencia.
- Conclusiones y cierre.

Sesión 2.

- El inicio de la sesión se hará una pregunta a la clase: “¿Sois capaces de reconocer la comunicación agresiva y pasiva? Una vez obtenidas las múltiples respuestas de la clase, se introducirá otra pregunta “¿reconocéis la comunicación asertiva?” Se darán unos minutos para responder y seguidamente se reproducirá el siguiente video “Ejemplos de comunicación asertiva, agresiva y pasiva” (Psicoedukme, 2019).
- Posteriormente, será necesario explicarles las bases de la comunicación y cómo debe ser una comunicación asertiva y sus diferencias con la comunicación agresiva y pasiva.
- Se realizará una dinámica de grupo con la finalidad de que aprendan la reformulación de las frases para que puedan ser capaces en su día a día a expresarse de forma asertiva y eviten la forma agresiva o pasiva.
- Conclusiones y cierre.

Módulo 5: el objetivo de este módulo es afianzar los recursos personales y sociales a través de la emocionalidad, es decir como desarrollar la inteligencia emocional. Además de abordar sobre la ira y como enfrentarse a ella sin que eso los predisponga negativamente.

Sesión 1.

- Para iniciar esta sesión se pedirá que cada alumno/a se defina con una emoción esto nos ayudará a valorar como se sienten la mayor parte del tiempo. o Posteriormente se desarrollarán los términos de la inteligencia emocional y sobre cómo se puede desarrollar.
- Con el fin de desarrollar la empatía se hará una dinámica en la que participarán toda la clase.
- Conclusiones y cierre.

Sesión 2: o Para empezar esta sesión se reproducirá el siguiente video: “El puente: Inteligencia emocional” (Bijalba, 2016) para que se tome como ejemplo de las emociones que pueden surgir frente al control y descontrol de la ira.

- En cuanto a la explicación de la ira, se hará a través del siguiente video “La ira” (Blázquez y Gárate Gabinete de Psicología, 2016). Se recapitularán las premisas más importantes sobre las que aborda el video.
- Seguidamente se darán estrategias de afrontamiento frente a la ira. O
- Conclusiones y cierre.

Módulo 6: este módulo constará de una sesión en la que se analizará y comprenderá el alcance de los efectos negativos que la violencia produce en las personas implicadas y se afianzará los recursos personales aportados por el programa además de hacer hincapié en los recursos institucionales.

Sesión 1.

- Esta sesión iniciará con una recapitulación sobre todo los contenidos y técnicas abordadas en esta intervención.
- En base a esta recapitulación, se hará preguntas a la clase como ¿Qué les ha aportado la intervención a ellos?; ¿Si hay algo de la violencia de género que no sabían y lo aprendieron con el programa?; ¿Y qué fue lo que les llamo la atención del programa para asistir al mismo?
- Como última dinámica, se les invitará a en una hoja cuadriculada señalen 30 días, en esa misma página hagan una leyenda sobre los tipos de emociones que pueden

sentir y que les asignen un color. Con esta leyenda, cada día cuando finalice su día tienen que pintarlo con uno de los colores de la leyenda. Al finalizar los 30 días deben valorar que color es el predominante e identificar que es lo que esta pasando para que arroje ese resultado. Esto es opcional, pero servirá como un compromiso consigo mismos para el desarrollo de la inteligencia emocional.

- Antes de finalizar esta sesión, se repetirá la evaluación realizada en el módulo 1 en la primera sesión.
- Para finalizar el programa de intervención se lanzará una pregunta ¿Qué voy a hacer de ahora en adelante? Con el fin de que cada uno se plantee objetivos y que después de esta intervención sepa que no quiere en su vida. Con esa pregunta se pretende que el alumnado tenga un compromiso consigo mismo y para su futuro.
- Conclusiones y cierre.

6.9 Evaluación

La evaluación en esta intervención se llevará a cabo al principio, en la primera sesión, y al final, en la última sesión.

En la primera evaluación, se pasará una hoja de evaluación, en la primera evaluación se hará una pregunta la cual deben contestar en el folio de la evaluación que es ¿Qué esperan aprender con dicha intervención?

La evaluación nos permitirá determinar en qué medida se han logrado los objetivos. Los ítems en este caso están basados en los objetivos específicos de la intervención, por lo tanto, si las respuestas sobre estos ítems oscilan entre “casi siempre” y “siempre” se puede dar por conseguidos dichos objetivos. En caso de que las respuestas se encuentren entre “nunca” y “a veces” se puede concluir que no la intervención no ha tenido el éxito esperado en los adolescentes.

La evaluación es la siguiente:

Nombre:	Curso:		Edad:	
Ítems	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Soy consciente de mis emociones				
Soy consciente de las emociones de mi pareja				
Soy capaz de expresar mis emociones.				
Siento empatía por mis compañeros.				
Identifico los roles en base al género.				

Identifico los estereotipos, el sexismo y los micro machismos				
Soy capaz de resolver un conflicto de forma asertiva				
Identifico la violencia de género				

CONCLUSIONES

PRIMERA: La violencia de género sustenta sus bases en el patriarcado y la diferenciación por género. Esta supone el reflejo más claro en el que se sustenta nuestra sociedad la desigualdad entre hombres y mujeres.

SEGUNDA: La etapa de la adolescencia supone el puente que conecta la niñez con la edad adulta llegando a ser muy compleja y vulnerable. Es por ello por lo que es necesario que tengan una buena socialización basada en el respeto y la igualdad hacia los demás. Por lo tanto, es imperativo que se rompan todos aquellos agentes socializadores encaminados a ofrecer un efecto contrario.

TERCERA: Las actitudes hacia el amor, los micromachismos, los mitos del amor, las falsas ideas sobre la violencia de género y los estereotipos son aprendidas y es la sociedad la que las enseña por lo tanto debe ser la sociedad la que se encamine a resolver las mismas pues son un problema para la sociedad que lo único que fomenta es la desigualdad entre hombres y mujeres.

CUARTA: Las nuevas tecnologías nos hacen la vida más fácil, sin embargo, si se hace un mal uso de ellas, en edades muy tempranas, o un uso sin medir las consecuencias para nuestra vida, puede producir que seamos víctimas de sexting, grooming, ciberaoso, etc. a través de las mimas.

QUINTA: La toma de decisiones, la dependencia emocional o las repercusiones psicológicas son un argumento válido de la víctima para continuar siéndolo y no abandonar a su pareja aun sabiendo que le está haciendo daño.

SEXTA: La violencia de género en parejas jóvenes marca el camino que seguirán las relaciones futuras, lo cual hace de suma importancia un plan de prevención en edades tempranas y así cambiar ese futuro.

SÉPTIMA: La psicología positiva se centra en las fortalezas de las personas y no en sus debilidades teniendo como objeto final lograr el bienestar. Por ello, se ha realizado la presente intervención cuyo objetivo es concienciar sobre las relaciones igualitarias y basadas en el respeto utilizando la psicología positiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Abal, Y. N. (1985). Percepción de la sexualidad y el amor en una muestra de personas con discapacidad intelectual: aportaciones para la elaboración de programas de educación sexual de calidad. *Información Psicológica*, 0(103), 15-30.
- Altamirano, G. de. (2018). *Evaluación del Fenómeno del Sexting*.
- Álvarez Blanco, L. (2019). Modelos teóricos de la implicación familiar: responsabilidades compartidas entre centros educativos, familias y comunidad. *Aula Abierta*, 48(1), 19.
<https://doi.org/10.17811/rifie.48.1.2019.19-30>
- Amor, P. J., Bohórquez, I. A., y Echeburúa, E. (2006). ¿Por qué y a qué coste físico y psicológico
https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Amor/publication/267961008_Claves_Psicosociales_para_la_Permanencia_de_la_Victima_en_una_Relacion_de_Maltrato_Psychosocial_Keys_for_the_Permanence_of_the_Victim_in_a_n_A. *Acción Psicológica*, 4(2). <https://doi.org/10.5944/ap.4.2.483>
- Arguís, Ricardo; Bolsas, Ana; Hernández, Silvia; Salvador, M. . (2012). Programa «Aulas felices». Psicología positiva aplicada a la educación. *Pulso: revista de educación*, 34, 4-391.
- Ayuntamiento de Zaragoza. Casa de la Mujer. (2014). *Prevenir la violencia de género. Orientaciones para el profesorado*. 24.
- Belloch, M. P. (2017). Is there a need the introduction of the ``subject of gender'' in universitates. *Revista De Educación Y Derecho-Educational and Law Review*, 16.
- Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU.* (2020).
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001955.htm>
- Bisquerra, R. (2012). *De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar las emociones*. 24-35.
- Bonino Méndez, L. (1991). MICROMACHISMOS: LA VIOLENCIA INVISIBLE EN LA PAREJA
Luis Bonino Méndez. *Micromachismos: La violencia invisible en la pareja*, 19.
- Bonino Méndez, L. (2002). Masculinidad hegemónica e identidad masculina. *Dossiers feministes*, 0(6), 7-35.
- Bosch, E., y Ferrer, victoria. (2012). Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI. *Psicothema*, 24, 548-554.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia*. 361.
- Calderón, R. elizabeth M. (2015). ANÁLISIS JURÍDICO DE LA PRÁCTICA DEL MICRO-MACHISMO COMO DELITO DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER; Y CÓMO SE MANIFIESTAN LAS CONDUCTAS MICROMACHISTAS EN LOS CASOS DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER QUE SE DILIGENCIAN EN EL SISTEMA DE ADMINISTRACIÓN DE JUSTICIA DE GU. 151(1), 10-17.

- Carretero-Bermejo, R., & Nolasco-Hernández, A. (2017). Aproximación al concepto de emocionalidad. El estereotipo emocional del sexismo || Approach to the concept of emotionality. The emotional stereotype of sexism. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 4(1), 34-41. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.4.1.1545>
- Correa Romero, F., García Barragán, L., y Saldívar Garduño, A. (2013). Estereotipo de paternidad e identidad de género en adolescentes de la Ciudad de México. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 6(1), 41-50.
- Cuadros, O. (2008). *Pedagógica que permite mediar las dificultades en el aprendizaje" por: María Luisa Aguirre Osorio proyecto y práctica pedagógica asesora: Licenciatura en educación especial.*
- Díaz Hornos, M. J., y Sánchez Núñez, M. T. (2019). Adolescencia, sexismo e inteligencia emocional. Claves para prevenir actitudes sexistas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(2), 157-172. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1684>
- Garduño, A. S. (2013). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Gómez, G. (2017). Actitud Positiva ante la Vida y su Influencia en el Éxito y la Felicidad. *Sostenibilidad de nuestro modo de vida*, 1(1), 1-11.
- González Gabaldón, B. (1999). Estereotipos y construcción del género. *Comunicar*, 12, 79-88.
- Herranz Bellido, J. (2013). *Violencia de género en población adolescente: Guía de orientación para la familia.*
- Irañeta, M. A. (2016). PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LOS ADOLESCENTES DE BURLADA.
- Mª Del Mar, C., Mª, M., Carmen, D., José, P.-F., Gázquez, J., Belén, A., África, B., Mª, M., y Simón, D. M. (2016). Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital. En *Avances de Investigación en Salud a lo largo del Ciclo Vital.*
- Marroquí, M. (2020). Interiorización de los falsos mitos del amor romántico en jóvenes. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, 142-146. <https://doi.org/10.30827/digibug.32269>
- Mirna Buelga Vásquez María Jesús Cava Caballero, S. (1393). Cristina Gabarda Méndez.
- Montalbán Huertas, I. (2007). Malos tratos, violencia doméstica y violencia de género desde el punto de vista jurídico. *Circunstancia: revista de ciencias sociales del Instituto Universitario de Investigación Ortega y Gasset*, 12, 7.
- Morales, J. A. Q. (2013). La autoestima en hombres y mujeres adolescentes de 12 a 15 años del instituto mixto de educación básica por cooperativa nueva victoria, San Pedro Yepocapa 2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Morales, S. (2014). Ciclo de violencia en la asistencia psicológica a víctimas de violencia de género. *Facultad de Trabajo Social Universidad Nacional de La Plata*, 1-12.

- Mózo, B. S. (2017). La creación del patriarcado. En *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Número 9).
- Naciones Unidas. (1994). Declaración sobre la erradicación de violencia contra la mujer. *Resolución de la Asamblea General 48/104, de 20 de diciembre de 1993, lii, 1-7.*
- Noticias jurídicas.* (2015). <https://noticias.juridicas.com/actualidad/noticias/10118-contenido-y-novedades-de-la-ley-4-2015-de-27-de-abril-del-estatuto-de-la-victima-del-delito/> OMS. (s. f.). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente.* https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Nuevos enfoques y practicas de psicología comunitaria para el desarrollo. (2013).
- ONU MUJERES. (2013). *Elementos esenciales de planificación para la eliminación contra la violencia de mujeres y niñas.* 114.
- Pedro J., A., y Enrique, E. (2010). Claves Psicosociales para la Permanencia de la Víctima en una Relación de Maltrato. *Clínica Contemporánea, 1(2), 97-104.* <https://doi.org/10.5093/cc2010v1n2a3>
- Pérez, S. (2019). Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España b estudios. *Injuve, 1, 152.*
- Reina, I. R. (2009). La IE en el proceso de enseñanza-aprendizaje: concepto y componentes. *Innovación y experiencias educativas, 14, 1-12.*
- Rocha, B., Avedaño, C., Barrios, M., & Polo, A. (2017). Actitudes Hacia El Amor En Relaciones Románticas De Jóvenes Universitarios. *Praxis & Saber, 8(16), 155-178.*
- Rothe, E. (2019). Misterios de la historia. En *El paisatge de muntanya.*
- Ruido, P. A. (2017). *Evaluación del fenómeno del Sexting y de los Riesgos emergentes de la Red en adolescentes de la Provincia de Ourense.* 11(1), 92-105.
- Salovey, P., Mayer, J. (1990). *Inteligencia emocional. Imaginación, conocimeinto y personalidad.* 185-211.
- Salvadó Romero, A., Jiménez-Morales, M., y Sourdis, C. (2017). El género del documental interactivo como experiencia artística-creativa de empoderamiento juvenil: el caso del Webdoc HEBE. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria, 30, 95-109.* <https://doi.org/10.7179/PSRI>
- Santisteban, T. B. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico, 18(1), 05-07.*
- Siko, I. (s. f.). *Como construir una relación saludable.*
- Solís, C., y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hemilio Valdizan, 7(1), 33-39.*
- Vázquez, L. G. (2011). *PERCEPCIÓN DE LAS RELACIONES DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES: TRANSMISIÓN DE ESTEREOTIPOS Y MITOS DE AMOR.* 1(1943), 119-137.

- Viena, D. (1993). Declaración y Programa de Acción de Viena (extractos). *Revista Internacional de la Cruz Roja*, 18(118), 351-355. <https://doi.org/10.1017/s0250569x00017015>
- Yugeros García, A. J. (2016). Mujeres que ha padecido malos tratos en las relaciones de pareja: *El ciclo de la violencia*. *Revista Poiésis*, 0(30), 12-18.