



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato,

Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas

Especialidad en Orientación Educativa

Trabajo de Fin de Máster

Propuesta de Intervención de Habilidades Socioemocionales para la Prevención de la Violencia de Género en Adolescentes

Presentado por

Laura Montes Prados

Directores

Miguel Ángel Carbonero Martín

Luis Jorge Martín Antón

Valladolid, junio de 2021

Resumen

En este Trabajo de Fin de Máster se desarrolla una Propuesta de Intervención para los alumnos de 1º y 2º E.S.O. de un centro de educación secundaria de Valladolid con el objetivo de desarrollar sus habilidades socioemocionales (autoestima, inteligencia emocional, empatía, resolución de conflictos y conducta prosocial) para disminuir las conductas relacionadas con la Violencia de Género. La intervención consta de 12 sesiones de 50 minutos que se impartirán una vez a la semana durante la hora de tutoría. Se utilizarán metodologías activas y participativas que involucren al alumnado en la adquisición del aprendizaje. Las sesiones constan de tres partes fundamentales: una introducción teórica de los conceptos, actividades relacionadas con el tema y, por último, una reflexión sobre lo realizado durante la sesión. Con la puesta en marcha de este Programa, se espera que el alumnado mejore cada una de las habilidades socioemocionales mencionadas, produciéndose una prevención hacia las conductas de Violencia de Género en las parejas adolescentes, así como una disminución de la violencia en general y un aumento del interés por el autocuidado personal y el desarrollo de las habilidades socioemocionales como método de aumentar la satisfacción en su vida cotidiana.

Palabras clave: Programa de Intervención, Habilidades Socioemocionales, Violencia de Género, Adolescentes.

Abstract

In this Master's Thesis, I develop an Intervention Proposal for 1st and 2nd E.S.O. students from a secondary education centre in Valladolid with the aim of developing their socio-emotional skills (self-esteem, emotional intelligence, empathy, conflict resolution and prosocial behaviour) to reduce behaviours related to gender violence. The intervention consists of 12 sessions of 50 minutes that will be taught once a week during the tutor session. According to the methodology, I use active and participatory ones due to the fact that these types involve the students in the acquisition of learning. The sessions consist of three fundamental parts: a theoretical introduction to the concepts, activities related to the topic and, finally, reflection on what was experienced during the session. With the implementation of this program, it is expected that the students will improve in all the socio-emotional skills that has been mencionated before, producing

prevention towards behaviours of gender violence in adolescent couples, as well as a decrease in violence in general and an increase in violence. Furthermore, it's expected that the students will improve the interest in personal self-care and the development of socio-emotional skills as a method of increasing satisfaction in their daily life.

Key words: Intervention Program, Socio-Emotional Skills, Gender Violence, Teenagers.

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Resumen | 2 |
| ÍNDICE | 4 |
| 1. INTRODUCCIÓN | 6 |
| 1.1. Justificación. | 6 |
| 1.2. Fundamentación teórica. | 10 |
| 2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES | 23 |
| 2.1. OBJETIVOS. | 23 |
| 2.1.1. Objetivo general. | 23 |
| 2.1.2. Objetivos específicos. | 23 |
| 2.2. DESTINATARIOS. | 23 |
| 2.3. ÁMBITO TERRITORIAL. | 24 |
| 2.4. METODOLOGÍA. | 25 |
| 2.5. ACTIVIDADES A DESARROLLAR. | 26 |
| 2.6. EVALUACIÓN. | 32 |
| 2.7. RESULTADOS ESPERADOS. | 33 |
| 3. CONCLUSIONES | 34 |
| 3.1. LIMITACIONES. | 37 |
| 4. BIBLIOGRAFÍA | 38 |
| 5. ANEXOS | I |
| ANEXO I. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN | I |
| 2.5.1. Sesión 1. | I |

| | |
|--|------|
| 2.5.2. Sesión 2. | III |
| 2.5.3. Sesión 3. | IV |
| 2.5.4. Sesión 4. | V |
| 2.5.5. Sesión 5. | VI |
| 2.5.6. Sesión 6. | VII |
| 2.5.7. Sesión 7. | IX |
| 2.5.8. Sesión 8. | X |
| 2.5.9. Sesión 9. | XI |
| 2.5.10. Sesión 10. | XIII |
| 2.5.11. Sesión 11. | XIV |
| 2.5.12. Sesión 12. | XV |
| ANEXO II. POWERPOINT SESIÓN 3: YA ME CONOZCO, PERO ¿ME | |
| ACEPTO? | XVII |
| ANEXO III. FICHA DE REFLEXIÓN PERSONAL. | |
| | XXVI |

1. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Máster está centrado en el diseño de una Propuesta de Intervención de Habilidades Socioemocionales para la Prevención de la Violencia de Género entre los Adolescentes, en concreto los alumnos de 1º y 2º de E.S.O. Con él pretendo mostrar la adquisición de conocimientos y competencias que me han sido enseñadas a lo largo el curso.

En primer lugar, expongo la justificación de la elección de este tema, así como las referencias teóricas que fundamentan el desarrollo de la Propuesta de Intervención, incluidas las definiciones de cada uno de los conceptos fundamentales.

En segundo lugar se encuentra la Propuesta de Intervención propiamente dicha, compuesta por diferentes bloques de contenido: Violencia de Género, Autoestima, Inteligencia Emocional, Empatía, Resolución de Conflictos y Conducta Prosocial; estando formado finalmente por un total de 12 sesiones. Esta intervención está diseñada para realizarla a través de la acción tutorial.

Del total de sesiones anteriormente mencionadas, a modo de ejemplo se desarrolla por completo una de ellas. Debido a esto, se disponen de todos los materiales necesarios en el apartado de “Anexos” para poder llevarla a cabo.

Por último, el trabajo finaliza con las conclusiones extraídas tras el desarrollo de la Propuesta de Intervención, así como las posibles dificultades que podríamos encontrarnos o los aspectos que podrían tenerse en cuenta en futuros programas de intervención similares.

1.1. Justificación.

El motivo por el cuál he elegido este tema para realizar el Trabajo de Fin de Máster ha sido la necesidad de información que he detectado en el alumnado de mi centro de prácticas, ya que algunos de ellos presentaban conductas que podrían desencadenar en Violencia de Género, ya fuera en sus relaciones de pareja actuales o futuras.

Algunas de las conductas que pude presenciar fueron comentarios despectivos hacia las mujeres o la justificación de la violencia hacia las mismas. Estas conductas

estaban presentes en mayor medida en el alumnado de menor edad, es decir, en los cursos de 1º y 2º E.S.O., por lo que mi Propuesta de Intervención estará centrada en estos cursos de la Educación Secundaria.

En relación con lo anterior, habría que añadir que en este intervalo de edad suelen producirse las primeras relaciones sentimentales. Dependiendo de cómo sean estas, los adolescentes crearán una idea de las relaciones de pareja y lo que ello conlleva, así como la manera de comportarse de forma íntima con otra persona. Si estas experiencias no son satisfactorias pueden repercutir en cómo van a vivirlas en el futuro (Dion y Dion, 1993; Furman y Flanagan, 1997).

He elegido enfocar la intervención desde las habilidades socioemocionales ya que creo que se debería aumentar la cantidad de horas que se dedica a este tipo de educación. Para poder prevenir la Violencia de Género, así como cualquier tipo de conducta disruptiva, es necesario formar a los niños y adolescentes en las habilidades necesarias para poder obtener conductas alternativas. Además, diversas investigaciones, a las que hago referencia a lo largo del trabajo, también han decidido llevar a cabo sus intervenciones contra la violencia y el bullying de forma general y contra la Violencia de Género en específico, a través de esta metodología.

Además de lo anterior, teniendo en cuenta las características del alumnado del centro, en el cuál encontramos adolescentes de etnia gitana y personas inmigrantes (la mayoría de religión musulmana), me pareció que esta manera de realizar una prevención de la Violencia de Género podría ser más eficaz.

El hecho de que la mujer esté considerada como “inferior” al hombre es algo que está muy condicionado por la cultura y la religión. Además, es una problemática que está muy reñida con la educación que han recibido el alumnado por parte de las familias y de las vivencias que hayan tenido los mismos desde que han sido muy pequeños. Por esto, creo que la educación centrada estrictamente en la Violencia de Género puede que no siempre sea igual de eficaz en todo el alumnado, sino que dependiendo de su contexto puede producir un mayor o menor éxito del programa.

Sin embargo, si nos centramos en trabajar las Habilidades Socioemocionales que se han demostrado que están relacionadas con una menor probabilidad de realizar conductas de Violencia de Género estaremos previniendo que se lleven a cabo estas conductas a pesar del contexto de cada alumno.

Por otro lado, procedo a justificar mi trabajo a través de la Tabla 1, en la que relaciono el mismo con las competencias propias del Máster:

Tabla 1.

Competencias desarrolladas en el máster que justifica la realización del Trabajo de Fin de Máster.

| Competencias | Totalmente | Parcialmente | No |
|---|------------|--------------|----|
| G.1. Conocer contenido de la especialización. | x | | |
| G.2. Planificar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje. | x | | |
| G.3. Obtener, procesar y comunicar información | x | | |
| G.4. Planificar el currículo. | x | | |
| G.5. Diseñar actividades que faciliten la vida en sociedad. | x | | |
| G.6. Estimular al estudiante y promover que aprenda por sí mismo (autonomía, confianza e iniciativa). | x | | |
| G.7. Tratar la convivencia y la resolución de conflictos del aula. | x | | |
| G.8. Realizar actividades participativas e innovadoras. Desarrollar funciones de tutoría y orientación. | x | | |
| G.9. Conocer normativa, organización y modelos de mejora de la calidad del sistema educativo. | x | | |
| G.10. Conocer las características de la profesión. | x | | |
| G. 11. Informar y asesorar a familias. | | x | |
| E.G.1. Conocer las características del alumnado. | x | | |
| E.G.2. Comprender el desarrollo de la personalidad y posibles disfunciones. | x | | |
| E.G.3. Elaborar propuestas basadas en la adquisición de conocimientos, destrezas y aptitudes intelectuales y emocionales. | x | | |

| Competencias | Totalmente | Parcialmente | No |
|--|------------|--------------|----|
| E.G.4. Atender a la diversidad funcional. | | x | |
| E.G.5. Conocer los procesos de interacción y comunicación en el aula. | x | | |
| E.G.7. Conocer y aplicar, estrategias, tutoría y orientación académica y profesional. | x | | |
| E.G.8. Promover educación emocional y en valores. | x | | |
| E.G.9. Participar en el proyecto educativo y actividades generales del centro. | | x | |
| E.G.10. Comprender la importancia de la familia y comunidad en la educación. | | x | |
| E.G.11. Conocer las características de las familias. | | x | |
| E.G.12. Relación y orientación familiar. | x | | |
| E.E.1. Conocer el valor de las materias de especialización. | | x | |
| E.E.5. Conocer los procesos para prevenir, evaluar y orientar. | x | | |
| E.E.6. Conocer desarrollos teórico-prácticos y aprendizaje de las materias correspondientes. | x | | |
| E.E.7. Transformar currículos en programas de actividades | x | | |
| E.E.8. Elaboración de materiales educativos. | x | | |
| E.E.9. Fomentar clima de aprendizaje. | x | | |
| E.E.10. Integrar la comunicación audiovisual y multimedia en la enseñanza. | x | | |
| E.E.11. Conocer estrategias y técnicas de evaluación. | x | | |
| E.E.12. Aplicar propuestas docentes innovadoras. | x | | |
| E.E.13. Utilizar indicadores de calidad para analizar la docencia. | | x | |

| Competencias | Totalmente | Parcialmente | No |
|---|------------|--------------|----|
| E.E.14. Identificar problemas de enseñanza y aprendizaje y plantear soluciones. | | x | |
| E.E.15. Aplicar metodologías y técnicas básicas de investigación y evaluación. | | x | |
| E.P.1. Experiencia en planificación, docencia y evaluación. | x | | |
| E.P.2. Buen dominio de la expresión oral y escrita. | x | | |
| E.P.3. Fomentar un clima de aprendizaje y convivencia. | x | | |

1.2. Fundamentación teórica.

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, que está caracterizado por el crecimiento y desarrollo humano entre los 10 y 19 años (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Fernández (2013) apunta que los cambios que se producen en los adolescentes son tanto físicos como mentales, pudiendo producirse cambios en su personalidad debido a los cambios emocionales que experimentan. Según Valcárcel (2016), durante este periodo los adolescentes harán frente a situaciones similares, ya que son propias del mismo, pero cada persona puede experimentarlas de diferentes maneras, modulando así las vivencias individuales de cada adolescente.

Debido a esto, en la actualidad nos encontramos con la preocupación de poder abarcar una educación, desde el contexto educativo, que contribuya al desarrollo integral del alumnado, ya que según Durlak (1995) los centros educativos deben ser un lugar donde promover la socialización, preocupándose por la competencia social de sus alumnos. De este modo nos haríamos responsables no sólo del proceso de enseñanza-aprendizaje de estos, sino también de la educación de sus habilidades socioemocionales (Deocano, Flores, Polonio, Ortiz, y Sánchez, 2021).

En relación con lo anterior, López, Garrido, Rodríguez y Paíno (2002) también defendían que se deben incentivar el desarrollo de las conductas prosociales, el respeto,

la convivencia y otras habilidades socioemocionales en la escuela. Este tipo de educación podría evitar que se realice una mala gestión de los cambios que se producen durante la adolescencia, reduciendo o eliminando así diversas conductas de riesgo propias de este periodo (Deocano et al., 2021).

Aunque creo que es muy importante poder realizar Programas de Habilidades Socioemocionales en todas las etapas educativas, la adolescencia es un periodo en el que se tendría que tener especialmente en cuenta. Uno de los motivos es que en la adolescencia cobra una gran relevancia las relaciones con los iguales, siendo muy importante las habilidades socioemocionales que vamos a trabajar en esta Propuesta de Intervención, así como las habilidades sociales (Zsolnai y Kasisk, 2017). Otro motivo fundamental es que, según Ingles et al. (2009), durante esta etapa es más probable que los adolescentes desarrollen problemas como la agresividad, el maltrato o la violencia, siendo importante la prevención a través de la educación de habilidades socioemocionales (como la prosocialidad) para evitar que estas consecuencias se produzcan.

En este sentido, según Kury, Obergfell, Fuchs y Woessner (2004) y Lewis y Fremouw (2001, citado por Pradas y Perles, 2012) afirman que los comportamientos violentos, tanto físicos como psicológicos, en la pareja son más frecuentes entre las parejas jóvenes, pudiendo ser considerados como “normales” dentro de la misma. Esto nos demuestra la necesidad de educación socioemocional y sobre Violencia de Género que debe ser ofertada a nuestros adolescentes.

Por todo lo expuesto anteriormente, este trabajo se va a centrar en la prevención de conductas derivadas de la Violencia de Género a través de una Intervención de las Habilidades Socioemocionales. Para ello comenzaremos con la clarificación de varios conceptos.

La Violencia de Género se define, según la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, como “una manifestación de desigualdad entre hombres y mujeres, en la que la mujer siempre se encuentra en una posición de inferioridad y sumisión respecto del hombre”.

Según Alberdi (2005, p.10), al denominar a este concepto “Violencia de Género” estamos haciendo referencia a que es un tipo de violencia producido por la

cultura, es decir, que no es una violencia que se produzca de manera natural, sino que se realiza debido a los constructos sociales que se han creado, quedando la mujer relegada en un segundo plano de importancia. Este concepto recoge todas las formas de maltrato, es decir, no solo se refiere a la violencia o agresión física, sino que también incluye el maltrato psicológico, abuso personal o explotación sexual.

El artículo 1 de la declaración de la ONU sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer añade que en el término Violencia de Género también se encuentran recogidas las amenazas, coacciones o la privación de la libertad a la que se somete a las mujeres, tanto en la vida pública como privada (Organización de las Naciones Unidas, 1993).

Según Páez Cuba (2011) y López Hernández (2010), la única diferencia que hay entre la Violencia de Género y otras formas de violencia es que, en la primera, la violencia se lleva a cabo simplemente por el hecho de ser mujer. Con otras palabras, esto quiere decir que ser mujer es un factor de riesgo y de vulnerabilidad que aumenta la probabilidad de ser víctimas de algún tipo de violencia, ya que la Violencia de Género es la violencia que se realiza de los hombres a las mujeres.

Según el Portal Estadístico de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, se realizaron un total de 113.615 denuncias por violencia de género exclusivamente en el año 2020, de las cuales debemos lamentar la pérdida de 46 mujeres. Además, en los últimos años hemos sufrido feminicidios de jóvenes con edades comprendidas entre los 16 y los 20 años.

El portal RTVE Noticias notificó que entre enero y septiembre de 2019 en España se denunciaron más de 1.000 agresiones y abusos sexuales cada mes según los datos del Ministerio del Interior. Esto indica que se produjo una subida del 10% con respecto al año anterior.

Como hemos podido ver, la Violencia de Género es un problema social muy actual, por lo que en los últimos años se han realizado muchos avances en el desarrollo de leyes que protejan a las mujeres que son víctimas de este tipo de violencia, así como medidas para poder prevenirla. Estas medidas, no se han llevado solo a nivel legal, sino que también se han desarrollado medidas y actuaciones que hay que llevar a cabo en los centros educativos para prevenir la Violencia de Género entre los adolescentes, así como protocolos para poder detectar estos casos en los institutos de enseñanza

secundaria. A continuación expongo la legislación educativa que hace referencia a esta problemática:

- **Ley Orgánica 2/2006, de 3 mayo, de Educación (LOE)** en su artículo 124 recoge el contenido necesario de sus Planes de convivencia. En él encontramos actuaciones para la resolución pacífica de conflictos con especial atención a las actuaciones de prevención de la Violencia de Género, igualdad y no discriminación.
- **Ley Orgánica 8/2013 de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)** determina que la igualdad entre hombres y mujeres y la prevención de la Violencia de Género deben ser obligatorios y transversales.
- **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE)**. En el artículo 83 modifica la “Disposición adicional 25. Fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres” en la que determina que los centros determinaran medidas para desarrollar la igualdad entre hombres y mujeres en sus planes de tutoría y de convivencia, así como tendrán que incluir y justificar necesariamente en sus Proyectos Educativos medidas que favorezcan y formen en igualdad en todas las etapas, incluyendo la educación para la eliminación de la Violencia de Género.
- **Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria**. En cumplimiento de lo establecido en la LOMCE, este Real Decreto atiende a la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y a la prevención de la Violencia de Género.
- **Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León**, recoge en las distintas áreas y en los diferentes cursos aspectos relacionados con la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y Violencia de Género.
- **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato**. El artículo 6 recoge como elementos transversales que se fomente la igualdad

efectiva entre hombres y mujeres, que la programación docente debe comprender en todo caso la prevención de la Violencia de Género y que se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

- **Protocolo de intervención educativa ante sospecha o evidencia de un caso de Violencia de género.** Determina un modelo de intervención ante posibles casos de Violencia de Género en los centros educativos, estableciendo las pautas necesarias para la recogida de información necesaria y los pasos a seguir. Además, entre sus objetivos encontramos llevar a cabo actuaciones de sensibilización, concienciación y formación para prevenir la Violencia de Género.

- **Guía de actuación para la detección de la Violencia de Género en el ámbito educativo.** Se trata de una herramienta que facilita la detección de las situaciones de Violencia de Género que puedan generarse en los centros educativos de Castilla y León, prestando especial atención a las alumnas de Secundaria, Bachillerato y FP.

Tal y como se refleja en esta normativa, la prevención de la Violencia de Género es necesario tratarla desde los centros educativos, incluso deben estar reflejados en sus planes de tutoría y convivencia. Por esto, creo que es interesante abordar la prevención de la Violencia de Género, no solo tratando el tema como tal, sino tratando una de las raíces del problema, como es una buena educación socioemocional.

Según la UNESCO (2013), el aprendizaje socioemocional incluye enseñanzas a nivel social, afectivo y moral, además de los aspectos más académicos como el cognitivo e intelectual, para realizar una formación integral del alumnado y dotarlos de actitudes que puedan serles útiles en su vida diaria. Además, mencionan que este tipo de aprendizaje se trata de un enfoque inclusivo que se encuentra dentro de la educación básica.

Tal y como apuntan Izard (2002) y Portnow et al (2018), estos programas se pueden realizar tanto a nivel individual como grupal. En las primeras, el objetivo es mejorar las habilidades sociales y de resolución de problemas de manera asertiva,

mientras que en las segundas lo esencial es crear entornos seguros y afectivos de aprendizaje.

Tras una revisión de diversos trabajos donde han estudiado los factores de riesgo psicológicos que suelen presentar las personas que llevan a cabo conductas de Violencia Machista, esta propuesta de intervención se va a centrar en las siguientes habilidades socioemocionales para tratar de prevenir la Violencia de Género en los adolescentes: **autoestima** (Garaigordobil y Dura, 2006; De Bruijn et al., 2006, Stith y Farley, 1993; Echeburúa y Fernández-Montalvo, 1997, 1998; Kesner, Julian y McKenry, 1997; Sharpe y Taylor, 1999, Aumman, 2006; Santandreu, Torrents, Roquero e Iborra, 2014), **inteligencia emocional** (Banyard, Edwards, Rizzo, Theodores, Tardiff, Lee y Greenberg, 2019; Eisenberg & Sulik, 2012; Boira, 2010; Boira, Carbajosa y Marcuello, 2013), **empatía** (Banyard et al., 2019; Echeburúa, Amor y de Corral, 2009; Echeburúa, Amor, Loinaz y de Corral, 2010; Boira y Tomas-Aragonés, 2011; Romero-Martínez, Lila, Catalá-Miñana, Williams y Moya-Albiol, 2013; Romero-Martínez, Lila y Moya-Albiol, 2016; Echeburúa y Amor, 2016), **resolución de conflictos** (Foshee, Bauman, Ennett, Linder, Benefield y Suchindran, 2004; Foshee, Bauman, Arriaga, Helms, Koch y Linder, 1998) y **conducta prosocial** (Martínez, Ingles, Piqueras y Oblitas, 2010).

A continuación, pasamos a definir las habilidades socioemocionales mencionadas anteriormente:

- **Autoestima:** Rosenberg, en 2013, definió la autoestima como la valoración individual positiva o negativa que la persona hace de sí misma en base a apreciaciones cognitivas y afectivas, siendo necesaria para la estabilidad emocional y el mantenimiento de una salud mental adecuada para la persona (McKay y Fanning, 1991). Díaz-Martín y González-Carpio (2013), apuntaron que para desarrollar una buena autoestima es necesario el autoconocimiento, detectando las virtudes y defectos que cada uno poseemos, ya que esto dará forma a nuestro autoconcepto.

Debido a que en muchas ocasiones se tiende a confundir autoestima y autoconcepto, ya que están relacionados, creo que es importante diferenciarlas brevemente. Mientras que el autoconcepto se refiere a una descripción de sí mismo sin juicios de valor, en el concepto de autoestima se producen

valoraciones del concepto de uno mismo (Musitu, Román y Gracia, 1988 recuperado de Cava y Musito, 2001)

Según Casaló (2014), todas las personas poseemos una autoestima global, que se refiere al conjunto de los aspectos de nuestra vida. Además de esto, podemos tener diferentes niveles de autoestima en cada uno de estos aspectos, es decir, puedo tener un autoestima alta en mis relaciones sociales pero, sin embargo, puedo tener un autoestima baja porque no me considero físicamente atractivo.

Los cambios físicos y mentales que se producen durante la adolescencia afectarán la autoestima, porque incluye aspectos de evaluación y emocionales. Desde la infancia, los niños y niñas tienen diferentes valores sobre sí mismos en términos de apariencia, rendimiento académico y relaciones con la familia y compañeros. Durante la adolescencia, estas diferencias seguirán existiendo, pero también incluirán nuevas dimensiones, como el sexo, la atracción física, etc.

La autoestima es una variable importante a tener en cuenta para prevenir las conductas compatibles con la Violencia de Género, ya que en el estudio de López (2014) sus resultados demostraron que este factor, especialmente en los chicos, produce que tengan la sensación de que su pareja es de su pertenencia, y que por tanto, hagan que prefieran que sus compañeras sentimentales hayan tenido el menor número de relaciones posible antes de estar con ellos.

- **Inteligencia emocional:** Según Merchán (2017) es “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás” (p.20). La inteligencia emocional está compuesta de diferentes aspectos, como el autoconocimiento, la autorregulación y las destrezas para las relaciones interpersonales (García-Tudela y Marín-Sánchez, 2019). Según Goleman (1996), la inteligencia emocional está compuesta por cinco componentes principales:
 1. Autoconocimiento emocional: es la capacidad de ser conscientes de nuestras emociones, identificarlas, reconocer como nos sentimos...
 2. Autocontrol emocional: se trata de la capacidad para poder controlar nuestras emociones, es decir, no dejarnos llevar por sentimientos momentáneos y ser menos impulsivos a la hora de actuar de manera consecuente a ellos.
 3. Automotivación: es la capacidad de poder dirigir nuestras emociones hacia una meta, ya que de esta forma nos será más fácil alcanzarla.

4. Reconocimiento de emociones ajenas: es la capacidad de conocer nuestras emociones y poder interpretar las emociones de los demás, permitiéndonos ponernos en su lugar y entender mejor lo que están sintiendo y por qué se comportan de una determinada manera. Esta capacidad también es conocida como empatía, por lo que será descrita en mayor profundidad en el siguiente apartado.

5. Relaciones interpersonales o habilidades sociales: según Caballo (1986) se tratan de un “conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”. Además, este mismo autor en 2007 añadió que la utilización de estas habilidades nos ayudan a conseguir objetivos y/o beneficios.

Blázquez, Moreno y García-Baamonde (2009) en su estudio indican que para prevenir que los adolescentes comiencen una relación amorosa que pueda derivar a una relación con conductas de Violencia de Género es necesario que aprendan, entre otros factores, Inteligencia Emocional. Además, Castillo, Salguero, Fernández-Berroca y Balluerka (2013) en su investigación obtuvieron resultados que demostraban que el aumento en los niveles de Inteligencia Emocional disminuía la ira y la agresividad.

- **Empatía:** tal y como hace referencia Roncero (2012) no hay una conceptualización clara de este término. Debido a esto, nos encontramos con dos tendencias principales:

1. Empatía como la capacidad para reconocer e interpretar los comportamientos, sentimientos, pensamientos y puntos de vista de los demás, centrándose en los aspectos cognitivos (Eisenberg, Fabes, Guthrie y Reiser, 2000). Esto tiene relación con la capacidad de explicar y predecir el comportamiento de sí mismo y de los demás, lo que es cercano con el concepto de teoría de la mente (Gallagher y Frith, 2003).
2. Empatía como respuesta emocional que se produce tras experimentar las experiencias emocionales de otros (Etxebarria y de la Caba, 1998).

También se han planteado otras teorías de la empatía, denominadas multidimensionales. Estas teorías se caracterizan por incluir los componentes cognitivos y emocionales (Davis, 1983). En ellas se defiende el concepto de preocupación empática, que son los sentimientos de preocupación que se producen tras ver las necesidades de otra persona y que por lo tanto componen el aspecto emocional, y por otro lado, la toma de perspectiva, que se trata de la capacidad para comprender el punto de vista de la otra persona, componiendo el aspecto cognitivo.

Según Goleman (1996), la empatía es una habilidad que se desarrolla una vez que somos capaces de identificar y de ser conscientes de nuestras propias emociones, ya que de esta forma nos va a ser más fácil poder identificar las emociones de los demás y ponernos en su lugar. Esta definición me ha parecido muy interesante, ya que podemos decir que para poder desarrollar la empatía es necesario tener una buena Inteligencia Emocional, relacionando ambos conceptos.

Para Alemany (2013) para poder crear una relación empática, donde podamos conectar emocionalmente con la otra persona, es necesario que se den en la interacción tanto la escucha empática como la respuesta empática:

A) La escucha empática debe ser una escucha activa, haciendo énfasis tanto en el contenido del mensaje como también en el aspecto no verbal del mismo. Para que sea una escucha eficaz, es necesario que se produzca sin ningún tipo de prejuicio que pueda hacer que cambiemos la veracidad del mensaje que nos están transmitiendo. El objetivo de la escucha empática es hacer sentir al interlocutor que lo aceptamos tal y como es y lo escuchamos de forma racional, pero también emocional.

B) La respuesta empática es el medio por el que podemos demostrarle a la otra persona que hemos realizado una escucha satisfactoria. Además de esto, la respuesta empática no se limita a responder sobre el contenido del mensaje, sino que es muy importante que incluyamos cuáles son sus sentimientos y cuales creemos que son el motivo de estos.

Mestre, Samper y Frías (2002) demostraron que la empatía está relacionada con la conducta prosocial, el altruismo, la autorregulación emocional

y cognitiva y la inhibición de la conducta agresiva en las relaciones interpersonales. Además, gracias a estudios donde se entrenó la empatía de los adolescentes, podemos afirmar que el aumento de la empatía que se produjo mejoraba la comprensión de los sentimientos de otras personas y una mayor capacidad para tomar la perspectiva de los otros, ayudando a que actúe de manera consecuente con los mismos (Eisenberg, Spinrad y Sadovsky, 2006; Feshbach y Feshbach, 1982). Además también se ha demostrado que disminuye la probabilidad de reaccionar de manera hostil y agresiva hacia los demás, debido a que podrán entender mejor las situaciones problemáticas, les costará menos llegar a acuerdos y tendrán una mayor tolerancia del punto de vista de los demás. Por lo tanto, todo lo anterior podría ayudar a una disminución de los riesgos de conductas derivadas de la Violencia de Género.

Según Hoffman (1992), Feshbach y Feshbach (1982) y Pérez y de Paul (2002), la disminución de la agresión debido al aumento de la empatía se podría llevar a cabo a través de distintos mecanismos:

1. Observar el dolor de otra persona produce una reacción similar en el observador, esto disminuiría la agresión para poder evitar esa situación negativa.
 2. Observar dolor en otra persona produciría un efecto reactivo en el observador, produciendo en él preocupación por el malestar del otro, que sería incompatible con la agresividad.
- **Resolución de conflictos:** son estrategias que se utilizan para erradicar los problemas que hayan podido surgir entre dos o más personas de una manera constructiva y flexible, no teniendo que llegar a un enfrentamiento (González de Cossío, 2004. p. 25).

Según el estudio realizado por Pradas y Perles (2012) podemos saber que las parejas de adolescentes que presentaban comportamientos sexistas y de dependencia emocional poseían escasas estrategias de resolución de conflictos, tanto de manera individual como en pareja. Debido a esto podemos deducir que si las estrategias de resolución de conflictos mejoran podrían reducirse o eliminarse las otras dos variables relacionadas con la Violencia de Género.

- **Conducta prosocial:** la conducta prosocial es el conjunto de comportamientos que realizamos de manera voluntaria e intencional ya que sabemos que serán beneficiosos para otra persona, mejorando de esta forma nuestras relaciones personales o grupales (Eisenberg, 1982 y Eisenberg, Fabes y Spinrad, 2007).

Según Abdullahi y Kumar (2016) son comportamientos que se realizan para que la otra persona se sienta apoyada o para que esta siga manteniendo cualquier tipo de beneficio. Algunos de estas acciones podrían ser compartir, ayudar o proteger, por lo que podemos considerar que son necesarias para el día a día (Sánchez-Queija, Oliva y Parra, 2006).

Martorell, Gonzales, Ordoñez y Gómez (2011) determinaron cuales son los factores que determinan la conducta prosocial, siendo estos la empatía, el respeto, las relaciones sociales y el liderazgo.

Esta habilidad socioemocional es muy importante para diferentes aspectos: para el correcto desarrollo social y psicológico de la persona (Gregory, Light-Häusermann, Rijdsdijk y Eley, 2009), es la base de las relaciones entre las personas (Eisenberg, Fabes y Spinrad, 2006) y se consideran esenciales para la sociedad, ya que está compuesta por comportamientos como ayudar, consolar, compartir o cooperar (Knafo y Plomin, 2006).

Moraleda, Galán y García (1998) piensan que la conducta prosocial es esencial para la competencia social, que puede entrenarse por medio de comportamientos positivos y el aprendizaje de estrategias o habilidades de interacción social. La conducta prosocial formaría parte de los tres factores que se encuentran dentro de la competencia social, siendo los otros dos el factor antisocial o destructor de relaciones y el asocial o inhibidor de relaciones.

Garaigordobil (2005) en su programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia obtuvo unos resultados muy favorables que relacionaban la disminución de la violencia entre los alumnos con el aumento de la conducta prosocial, por lo que la puesta en marcha de Programas de Prevención de la Violencia de Género que incluyan esta habilidad socioemocional podría ser útil.

Tras una búsqueda sobre las diferentes intervenciones para prevenir la Violencia de Género entre los adolescentes, a continuación relato una lista de aquellas que tienen relación con este trabajo:

- Tur-Porcar, Llorca-Mestre y Mestre-Escriva (2021): en este artículo evaluaron un programa de educación socioemocional con 55 niños de entre 7 y 12 años y ver cuales habían sido los efectos en la agresividad y la inestabilidad emocional. En el programa trabajaron habilidades socioemocionales como la conciencia emocional, el autocontrol, la empatía, los valores morales y la resolución de conflictos de manera adecuada. Tras la puesta en marcha del programa obtuvieron resultados muy satisfactorios, ya que en el grupo experimental se había producido una reducción significativa de la agresividad y de la inestabilidad emocional.

- Romero, Gómez, Villar y Rodríguez (2019): realizan la evaluación de un Programa de Prevención del conflicto centrado en las habilidades socioemocionales con 128 niños. Como resultados obtuvieron que este programa generaba mucha participación entre el alumnado, lo que favorecía un aumento de las habilidades socioemocionales de los niños, disminuyendo los conflictos.

- Belknap, Haglund, Felzer, Pruszynski y Scheneider (2013): llevaron a cabo una intervención basada en el visionado de dos obras de teatro de 15 minutos de duración cada una para crear conciencia sobre la dinámica y las consecuencias de la Violencia de Género y facilitar respuestas alternativas a estas conductas entre los adolescentes latinos. Además también perseguían que fueran capaces de resolver conflictos de una manera no violenta y aumentar la intención de actuar de forma no violenta en una relación de pareja. Aunque sus resultados no fueron todo lo buenos que esperaban, debido a que antes de la intervención ya había una desaprobación general hacia las conductas de Violencia de Género, sí que esta tendencia se vió incrementada después de la intervención.

- Gómez (2007): realiza un Programa de Prevención sobre la Violencia de Género para sensibilizar al alumnado sobre este tema y las relaciones de pareja de adolescentes. Este programa se lleva a cabo con 28 alumnos de 1º de Bachillerato a través de metodologías activas y participativas. Los resultados que obtuvo tras la intervención fueron que los adolescentes cambiaron positivamente en aspectos cognitivos, emocionales, sociales, comportamentales y actitudinales que puedan generar Violencia de Género.

- Díaz-Aguado (2003): entre los resultados de su estudio, encontramos unas conclusiones sobre lo que considera que tienen que tener las intervenciones en

Educación Secundaria para poder llegar a la igualdad y prevenir la Violencia de Género. Entre ellas podemos encontrar favorecer cambios cognitivos, afectivos y conductuales para evitar la Violencia de Género dentro del currículo escolar, al igual que desarrollar habilidades para identificar y rechazar los estereotipos sexistas y generar esquemas alternativos a todos los niveles de relación; favorecer la construcción de una identidad propia y positiva; realizar debates y actividades de aprendizaje cooperativo; ayudar a comprender la naturaleza de la Violencia de Género y desarrollar habilidades interpersonales alternativas a la violencia, como estrategias de resolución de conflictos de manera constructiva.

Además, tras la puesta en marcha de su programa de prevención de la violencia de género obtuvieron los siguientes resultados: (1) los adolescentes de ambos sexos superaron las creencias sexistas y dejaron de justificar los comportamientos de Violencia de Género, (2) aumento del conocimiento sobre las discriminaciones y la Violencia de Género, (3) aumento significativo, sobre todo de los chicos, de su sensibilidad socioemocional e (4) identidades menos sexistas en el ámbito privado.

- Schewe y Anger (2000): llevaron a cabo el programa STAR, el cual se desarrolla a través de sesiones en las que se utilizan grupos de discusión, role play, lecturas y vídeos. Además de esto, en el programa también se incluye talleres para padres y profesores. En los resultados encontraron que se produjo un aumento del conocimiento sobre la Violencia de Género, así como una disminución de los comportamientos y actitudes problemáticas que están relacionadas con este tipo de violencia.

2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES

2.1. OBJETIVOS.

2.1.1. Objetivo general.

Mejorar las habilidades socioemocionales de los adolescentes para prevenir conductas de Violencia de Género.

2.1.2. Objetivos específicos.

- Identificar comportamientos de riesgo que realizan los adolescentes para tratarlos a través de la intervención de habilidades socioemocionales.
- Mejorar sus habilidades socioemocionales realizando una formación integral del alumnado.
- Disminuir la probabilidad de casos de Violencia de Género entre los adolescentes.
- Aumentar el conocimiento del alumnado sobre la Violencia de Género.
- Promover la curiosidad del alumnado en lo referente al autocuidado y crecimiento personal.
- Mostrarle al alumnado herramientas que les ayuden a rechazar la violencia como método de resolución de conflictos.
- Fomentar la autoaceptación para evitar concebir la pareja como algo que refuerce nuestra autoestima.

2.2. DESTINATARIOS.

Esta propuesta de intervención está dirigida principalmente a los alumnos de 1º y 2º de E.S.O. para poder facilitar el desarrollo de las habilidades socioemocionales que se han demostrado que tienen relación con conductas de Violencia de Género.

Se ha decidido que el público objetivo sea el alumnado más joven de los institutos, ya que de esta forma es más probable que no se hayan iniciado en las relaciones románticas o que se encuentren en sus primeras experiencias, por lo que podemos prevenir que lleven a cabo conductas de Violencia de Género.

Ya que el diseño de esta propuesta de intervención está pensado para satisfacer las necesidades concretas del alumnado de un centro de Educación Secundaria de Valladolid paso a especificar los destinatarios de la misma:

❖ 1º E.S.O.:

- 1º E.S.O. A1: 14 alumnos, 5 alumnas y 9 alumnos.
- 1º E.S.O. A2: 13 alumnos, 8 alumnas y 5 alumnos.
- 1º E.S.O. B: 22 alumnos, 10 alumnas y 12 alumnos.

❖ 2º E.S.O.:

- 2º E.S.O. A1: 16 alumnos, 7 alumnas y 9 alumnos.
- 2º E.S.O. A2: 17 alumnos, 10 alumnas y 7 alumnos.
- 2º E.S.O. B: 24 alumnos, 11 alumnas y 13 alumnos.

2.3. ÁMBITO TERRITORIAL.

Como he hecho referencia en la justificación, gracias a la formación en prácticas que he recibido en un instituto de educación secundaria de Valladolid, he podido observar la necesidad que presentaba el alumnado sobre la prevención en Violencia de Género. Esto me ha permitido centrar más la propuesta de intervención en base a estas necesidades.

Este centro está situado en el noreste de Valladolid en el barrio de los Pajarillos, en concreto en Pajarillos altos. Aunque este barrio siempre se ha caracterizado por tener un nivel socioeconómico bajo y ser una zona degradada, en la actualidad se están realizando muchas edificaciones nuevas y es habitada por familias trabajadoras que tienen un nivel socioeconómico más aproximado al resto de barrios de la ciudad.

En este instituto atienden a las necesidades educativas de tres tipos de alumnado: alumnos que habitan en los pueblos del valle del Esgueva y precisan de transporte escolar hasta el centro, los de la zona de ubicación del instituto, con población inmigrante no muy numerosa y minorías étnicas, y los alumnos de ciclos formativos, de tipología no clasificable al ser las enseñanzas de formación profesional únicas en la provincia de Valladolid.

2.4. METODOLOGÍA.

Esta Propuesta de Intervención se llevara a cabo a lo largo del segundo trimestre durante las sesiones de tutoría de cada clase, por lo que se realizara una a la semana. Ya que se va a desarrollar en horario escolar, he adaptado el número de sesiones de la intervención a las semanas que componen el trimestre, por lo que se impartirán 12 sesiones en total. De igual modo, la duración de las mismas depende de la extensión temporal de las clases, por lo que cada sesión constara de 50 minutos.

Las sesiones se caracterizaran por la utilización de una metodología activa y participativa, con el objetivo de que el alumnado esté involucrado en el aprendizaje de las habilidades socioemocionales que queremos que desarrollen.

Para ello, se utilizarán a lo largo de la intervención diferentes métodos de enseñanza, para asegurarnos de este modo una mejor comprensión de los conceptos y habilidades que queremos transmitirles. Además de esto, al utilizar diferentes metodologías podremos adaptarnos mejor a los estilos de aprendizaje de todos los alumnos. Estos métodos serán simulaciones o juegos de roles, debates, brain storming, dinámicas de grupo y utilización de medios audiovisuales.

De manera general, las sesiones se dividen en tres partes fundamentalmente:

1. Introducción teórica de los conceptos fundamentales de la sesión. En la primera parte de la sesión, en torno a los 10 o 15 primeros minutos, se realizara una explicación sobre las definiciones y/o características del tema a tratar.

2. Juegos, dinámicas o actividades relacionadas con el tema principal. De esta manera, pretendemos que se realice un aprendizaje significativo de los objetivos propios de cada sesión de una manera activa, divertida y amena, con el uso de las diferentes metodologías anteriormente citadas.

3. Reflexión del contenido tratado. Hacia el final de la sesión, en torno a los 5 o 10 últimos minutos, se llevaran a cabo diferentes actividades de reflexión para asegurarnos de que se ha producido aprendizaje durante la misma: fichas de reflexión personal, reflexiones grupales, puesta en común...

En cuanto a la temporalización del programa de intervención, se llevara a cabo una sesión semanal en cada grupo, por lo que se realizaran 6 sesiones a la semana. La

hora y el día en la que se llevara a cabo en cada una de las clases se especifica en la Tabla 2.

Tabla 2.

Día de la semana y hora en las que se realizan las sesiones en cada grupo.

| HORA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------|---------------------|--------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 8:15 - 9:05 | | | | Tutoría 1º ESO B | |
| 9:10 - 10:00 | Tutoría 2º ESO B | | | | Tutoría 2º ESO A2 |
| 10:05-10:55 | | | | | |
| 11:25-12:15 | | | | | |
| 12:20-13:10 | | | Tutoría 1º ESO A2 | Tutoría 2º ESO A1 | |
| 13:15-14:05 | | | Tutoría 1º ESO A1 | | |

2.5. ACTIVIDADES A DESARROLLAR.

Las actividades que se van a llevar a cabo van a estar agrupadas fundamentalmente en 5 habilidades socioemocionales, ya que, como hemos podido ver en el apartado de Fundamentación Teórica, la evidencia científica ha demostrado que el déficit en el manejo de estas está relacionado con una mayor probabilidad de realizar conductas de Violencia Machista. Además, la primera sesión se centrará en tratar temas específicos de Violencia de Género para que, a modo de introducción, aprendan a relacionar estas conductas con déficits en el desarrollo de algunas de las habilidades socioemocionales que después se trabajaran. Las sesiones del Programa pueden verse de manera más detallada en el Anexo I de este trabajo.

A continuación, especifico en la Tabla 3 cuales son cada una de las habilidades socioemocionales escogidas para el programa de intervención, así como las sesiones que se llevarán a cabo:

Tabla 3.

Bloques temáticos del Programa de Intervención, número de sesiones y tiempo dedicado.

| HABILIDAD SOCIOEMOCIONAL | N° DE SESIONES | TIEMPO (minutos) |
|---------------------------------|---|-------------------------|
| Violencia de genero | 1. Conociendo la Violencia de Género para poder evitarla. | 50 |
| Autoestima | 1. Aprendiendo a conocerme para poder quererme. 2. Ya me conozco, pero ¿me acepto? | 100 |
| Inteligencia Emocional | 1. No toda inteligencia es académica. 2. “De emoción a emoción me toca hacer gestión”. 3. Conozco mis sentimientos y los expreso de manera adecuada | 150 |
| Empatía | 1. Sentimientos compartidos. 2. Poniéndome en tus zapatos. | 100 |
| Resolución de conflictos | 1. Conflicto, ¿fracaso u oportunidad? 2. DESCubriendo nuevos métodos. | 100 |
| Conducta prosocial | 1. Lo que no se da, se pierde. 2. ¿Cómo de importante es ayudar a los demás? | 100 |
| Total | 12 | 600 |

A continuación, a modo de ejemplo, les muestro como se desarrollaría completamente una de estas sesiones:

Sesión 3 (Autoestima).

Nombre de la sesión: Ya me conozco, pero ¿me acepto?

Objetivos:

- ✧ Promover el autoconocimiento de sí mismos.
- ✧ Aceptar los cumplidos que nos dicen los demás.
- ✧ Aceptar las virtudes propias y los aspectos a mejorar.
- ✧ Disminuir el sesgo de identificar en nosotros mismo más defectos que virtudes.

Contenidos:

- Autoestima.
- Autoconocimiento.
- Aceptación de virtudes y defectos.
- Aceptación de las impresiones externas.
- Eliminación de sesgos cognitivos.

Desarrollo:

El profesor que imparta la sesión dispondrá de un PowerPoint que le servirá de apoyo para las diferentes actividades que se desarrollarán a lo largo de la misma, y que se encuentra en el Anexo II.

En primer lugar, el profesor debe introducir el tema que van a tratar en la sesión, puede hacerlo de esta manera:

“Buenos días chicos. Como sabéis hoy tenemos una nueva sesión del Programa de Habilidades Socioemocionales para Prevenir la Violencia de Género. Para seguir con el bloque de Autoestima, la sesión de hoy se titula <<Ya me conozco, pero ¿me acepto?>>”.

Antes de comenzar las actividades, me parece importante recordar las normas que se establecieron en la primera sesión, así como que cuando hablamos de lo que

sentimos o lo que cada uno de nosotros consideramos que es un problema en nuestra vida no hay respuestas erróneas o problemas más importantes que otros, por lo que el profesor podría decir:

“Tal y como establecimos en la primera sesión, estos 50 minutos deben ser un espacio donde compartir las experiencias que queramos con los demás de forma voluntaria, por lo que debemos sentir y hacer sentir a nuestros compañeros que van a ser respetados y no van a ser juzgados. Además, como siempre os digo, nada de lo que compartáis referido a vuestros sentimientos pueden ser respuestas erróneas ya que es lo que sentíais en un momento determinado y nos puede ayudar a identificar qué aspectos tenéis que trabajar en mayor o menor medida en vosotros mismos, por lo que en definitiva os va a ayudar a conoceros”.

Tras esta pequeña introducción, pasaríamos a la primera actividad:

- Debate inicial (10'): para comenzar con la sesión se realizara un debate en el que el alumnado podrá ir contando sus experiencias relacionadas con las preguntas que se le irán realizando. El objetivo es que pongan en común las vivencias de cada uno de ellos y vayan sacando conclusiones comunes, esperando que la conclusión final que el alumnado saque sea la siguiente: por lo general las personas solemos fijarnos más en los aspectos negativos de los demás y de nosotros mismos, pero esto solo trae consecuencias negativas, por lo que tenemos que cambiar el foco hacia los aspectos positivos de la gente de nuestro entorno y de nosotros mismos y darle mucho más valor para poder querernos más y ser más felices.

El profesor será el encargado de dirigir el debate con la ayuda de las diapositivas que se le facilitaran, así como de ir dándoles la palabra a los diferentes alumnos para expresar sus opiniones. Es importante que al final de cada pregunta haga hincapié en realizar una conclusión común sobre ese tema.

Para iniciar la actividad, el profesor podrá decir:

“Comenzaremos la sesión de hoy con un debate. A continuación voy a ir presentándoos diferentes preguntas en las que cada uno de vosotros podréis dar vuestra opinión según las experiencias que hayáis tenido. Es importante que respetemos el turno de palabra de cada uno de nuestros compañeros y que escuchemos atentamente lo que

dicen, ya que puede que nos sintamos identificados con sus experiencias. Antes de pasar a la siguiente pregunta haremos una conclusión común. ¿Tenéis alguna duda?”.

Durante la realización del debate es importante que se observe la participación del alumnado y el comportamiento del mismo, así como las respuestas que van realizando a las diferentes preguntas, ya que esto nos ayudara a evaluar la actividad. Una vez se han debatido cada una de las preguntas propuestas se dará por finalizado el debate.

En consonancia con lo tratado durante el debate se realizara la siguiente actividad a modo de ejemplo práctico:

- Actividad: “Superando la negatividad” (15’): la actividad consiste en escribir de manera individual en rectángulos de papel los adjetivos más comunes que haya utilizado cualquier persona para describirlos. Cada alumno tendrá 10 rectángulos de papel que facilitara el profesor y les dará la instrucción de que solo pueden escribir con bolígrafo azul, para garantizar el anonimato. En estos rectángulos de papel tienen que escribir una palabra en cada uno, en la que tendrán que poner tanto adjetivos positivos como negativos. Cuando tengan los rectángulos de papel escritos los doblaran por la mitad en dos ocasiones, se dirigirán a la mesa del profesor y los depositaran en una cesta.

El profesor podrá ayudarse para la explicación de la diapositiva 12 del PowerPoint. Además podrá introducir la actividad de esta forma si lo desea:

“Para poder sacar conclusiones más amplias sobre el debate vamos a realizar una actividad llamada <<Superando la negatividad>>. Es una actividad bastante sencilla pero que nos va a ilustrar de forma gráfica lo que hemos estado hablando durante estos minutos”.

Además, una vez que estén los papeles de todos los alumnos el profesor comenzara a escribir cada uno de estos adjetivos en la pizarra, utilizando la parte izquierda de la misma para los adjetivos negativos y la parte derecha para los adjetivos positivos. Para ello puede dar la siguiente información:

“Ahora voy a proceder a escribir en la pizarra cada una de las palabras que habéis puesto en los rectángulos de papel. Utilizare la parte izquierda de la misma para escribir los adjetivos negativos y la parte derecha para los adjetivos positivos. Es

importante que observéis la cantidad de adjetivos que se encuentra en cada parte de la pizarra, así como la magnitud de ese adjetivo.”

Finalmente, una vez se encuentren todos los adjetivos escritos en la pizarra les daremos un par de minutos para que puedan observarlos y se finalizara la actividad, ya que la reflexión de la misma se realizara en la puesta en común.

- Actividad “En el blanco de los cumplidos” (15’): para esta actividad será necesario dividir la clase en dos grupos. El profesor formara los mismos con el criterio que considere más oportuno teniendo en cuenta que es preferible que cada alumno tenga en su grupo a compañeros con los que tiene más relación y a otros con los que no tenga tanto trato. Para ello podrá utilizar:

“A continuación vamos a realizar una nueva actividad. Para ello es necesario que formemos dos grupos, situándose uno de ellos en un extremo de la clase y el otro grupo en otro extremo”.

Cada grupo formara un semicírculo, poniéndose un alumno en el hueco del mismo (a partir de ahora llamado “Blanco”). Los demás alumnos que forman parte del semicírculo tendrán que decir una virtud que piensen que caracteriza a la persona “Blanco”. Es fundamental que este último mire a su compañero mientras le dice la virtud y la acoja con sinceridad, independientemente de si considera que esa virtud le caracteriza o no (debido a que muchas veces los demás ven en nosotros virtudes que nosotros no somos capaces de ver). Es importante que se agradezca cada cumplido y no se sientan avergonzados o esquiven la mirada mientras que lo están recibiendo.

El profesor podrá utilizar la diapositiva 14 del PowerPoint para apoyar su explicación de la actividad. Durante el desarrollo de la misma tendrá el apoyo de la orientadora del centro para poder supervisar a ambos grupos a la vez. Su papel se basara en controlar las palabras que cada compañero le dice al “Blanco” y para asegurar que este último conteste correctamente a los elogios que sus compañeros le digan. Además, también tendrá que observar la participación y la actitud del alumnado durante la tarea.

Para finalizar la sesión se llevaran a cabo dos tipos de reflexiones:

- Reflexión personal (5’): el profesor les facilitará la ficha de reflexión personal (Anexo III). En ella el alumnado encontrara diferentes preguntas para contestar de forma libre o con una escala tipo Likert sobre lo que han aprendido durante la sesión, si

piensan que es importante en la vida diaria, si ahora actuarían de una manera diferente y su satisfacción con la sesión, entre otras cuestiones.

- Puesta en común (5'): tras la reflexión personal los alumnos podrán compartir de manera voluntaria cuales han sido las experiencias que más destacarían de la sesión o las reflexiones que han obtenido de la misma. Por su parte, el profesor deberá observar como es la participación en esta reflexión final y las conclusiones a las que han llegado los alumnos. Es importante que si se piensa que los alumnos no han sido capaces de cumplir los objetivos de la sesión a través de las reflexiones que han ido haciendo por si mismos a lo largo de la sesión él pueda hacerla antes de terminarla. Podría concluir la con una reflexión parecida a la siguiente:

“Gracias a las diferentes actividades hemos podido ver que es bastante común que nos centremos más en los aspectos negativos de los demás así como de nosotros mismos, y como esto nos hace sentir. Además de esto, también hemos podido ver cómo nos cuesta aceptar cumplidos de los demás, quizá por no sentir que somos unos creídos o porque puede que pensemos que no poseemos esa virtud que los demás ven en nosotros. Todo esto puede repercutir en nuestra autoestima de manera negativa, siendo el objetivo de esta sesión darnos cuenta de todo esto para poder alejar la negatividad de nosotros y centrarnos en todas las cosas buenas que tenemos y que tienen las personas de nuestro alrededor y aceptar todas nuestras virtudes, sea porque las identificamos en nosotros mismos o porque los demás la ven en nosotros”.

Recursos: profesorado, aula, pizarra, ordenador, PowerPoint, proyector, rectángulos de papel, cesta y ficha de reflexión personal.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales y la puesta en común.

2.6. EVALUACIÓN.

La evaluación de la intervención se llevara a cabo de diversas formas:

- Evaluación procesual a través de las fichas de reflexión personal (Anexo III) y de las respuestas dadas por los alumnos en los debates y en las puestas en común, que serán recogidas en un diario de sesiones.

- Evaluación del cuestionario de conocimientos previos y cuestionario de conocimientos adquiridos.
- Observación directa del alumnado en cuanto a la participación durante las diferentes sesiones y los cambios de respuesta dados.
- Cumplimentación de un cuestionario por parte de la familia del alumnado sobre posibles cambios observados fuera ámbito escolar.

2.7. RESULTADOS ESPERADOS.

Tras la realización del Programa de Intervención en el instituto se espera un aumento del conocimiento del alumnado sobre en qué consiste la Violencia de Género y sus tipos, así como los factores que afectan a que esta se produzca, es decir, las habilidades socioemocionales que hemos tratado a lo largo del Programa de Intervención. Como consecuencia de ello, se espera que disminuya la probabilidad de que aparezcan casos de Violencia de Género entre los adolescentes que han recibido la intervención y, al igual, la disminución del uso de la violencia como método de resolución de conflictos o la búsqueda de pareja para reforzar la autoestima.

Por otro lado, debería producirse una mejora en las habilidades socioemocionales tratadas durante la puesta en marcha de la intervención, produciendo también una mayor conciencia entre el alumnado sobre la importancia del autocuidado y el crecimiento personal como método de prevención de conductas de riesgo.

Por último, espero poder extraer datos que nos den información sobre las conductas de riesgo que son más comunes entre los adolescentes gracias a las fichas de reflexión personal, ya que de este modo se podrán realizar intervenciones centradas específicamente en estas conductas.

3. CONCLUSIONES

Con la puesta en marcha de este Programa de Intervención en uno de los centros del barrio de Pajarillos Altos de Valladolid se pretende, de manera general, que se reduzcan las conductas observadas que están relacionadas con la Violencia de Género, así como las posibilidades de que aparezcan casos de este tipo de violencia en las relaciones de pareja del alumnado, en concreto en los cursos de 1º y de 2º E.S.O.

De forma específica, cada uno de los bloques que componen el programa buscan la consecución de una serie de objetivos, por lo que, a continuación, se exponen las conclusiones de cada uno de ellos:

1. Bloque sobre Violencia de Género: se espera que el alumnado conozca en mayor profundidad este concepto, así como la problemática general que encontramos actualmente entorno al mismo. En consonancia con lo anterior, se espera que sepan la diferencia entre los tipos de Violencia de Género que existen, entendiendo que en estos casos la violencia física suele ser “la punta del iceberg”, es decir, que antes de presentarse este tipo de violencia es habitual que anteriormente se hayan producido otros tipos, como por ejemplo la violencia psicológica. Gracias a esto, se espera que el alumnado sea capaz de detectar las conductas relacionadas con la Violencia de Género, tanto para los agresores como para las víctimas, y de este modo poder ser conscientes de que están llevando a cabo conductas de violencia hacia la mujer o que, por el contrario, están siendo víctimas de ella.

Por último, se espera que el alumnado sea capaz de asociar, de forma general, algunas de las conductas relacionadas con la Violencia de Género más comunes con la falta de desarrollo de las habilidades socioemocionales que se han explicado a lo largo del Programa. Por ejemplo, que los celos no justificados que siente uno de los miembros de la pareja hacia el otro son producidos por una falta de confianza y de autoestima hacia sí mismo.

2. Bloque sobre Autoestima: en lo referente a este tema, el cual considero que es muy importante para el buen desarrollo de los adolescentes en todos los aspectos, y en específico para el contenido de este Programa, se espera que se promueva entre el alumnado la importancia del desarrollo de la autoestima de manera general y, de manera específica, el aumento del autoconocimiento de sí mismos. En relación con esto, se pretende que este autoconocimiento se produzca en dos direcciones: el conocimiento de

las propias virtudes, ya que de esta forma sabremos qué es lo que se nos da bien y nuestros puntos fuertes, mejorando nuestra relación con nosotros mismos; y el conocimiento de los defectos o aspectos a mejorar, ya que si los adolescentes saben cuáles son sus puntos débiles podrán trabajar sobre ellos (en el caso de que sean características que puedan mejorarse) o aceptar como son, ya que al conocer nuestros defectos podemos actuar de manera previa a la aparición de las mismas para evitar consecuencias negativas.

Por otro lado, gracias a los comentarios positivos que el resto de sus compañeros se dirán entre sí, se espera que los adolescentes sean capaces de ver las diferencias entre cómo ellos se ven a sí mismos y cómo los ven los demás, favoreciendo aprendan a aceptar los cumplidos que las personas de su entorno pueda decirles, ya que esto repercute de manera positiva en el autoestima. Además, se espera que todo esto ayude a disminuir el sesgo de identificar en nosotros mismos más defectos de virtudes, ya que podrán comprobar que hay virtudes que sus compañeros pueden ver en ellos que ellos mismos no veían.

3. Bloque sobre Inteligencia Emocional: se espera que el alumnado aumente su conocimiento en el concepto y los aspectos que la componen, para de esta forma poder conocer su importancia y las repercusiones positivas que tiene sobre la vida cotidiana si se desarrolla adecuadamente. Además, se espera que los adolescentes mejoren su conocimiento sobre las emociones, tanto sobre las emociones primarias y secundarias como la importancia que tiene cada una de ellas en nuestra vida, independientemente de si estas nos hacen sentir bien o mal. En relación con esto último, se pretende que el alumnado aumente su conocimiento sobre el autocontrol emocional y que aprenda herramientas para poder iniciarse en el mismo de manera adecuada, para poder mejorar así la gestión de sus emociones.

Por último, se espera que los alumnos aprendan a diferenciar entre los diferentes tipos de comunicación que existen, así como la manera adecuada de poder comunicar sus sentimientos, es decir, poder comunicarlos de forma que no sea perjudicial para la otra persona.

4. Bloque sobre Empatía: en lo referente a este bloque se espera que el alumnado comprendan el concepto de empatía y sean capaces de llevarlo a cabo en sus actitudes cotidianas, ya que gracias a la formación que se le ofrecerá deberían conocer los

beneficios que la empatía tiene en las relaciones sociales. Además, gracias a las actividades realizadas, se espera que se mejore la empatía del alumnado y que aumente la detección de los sentimientos de los demás, haciendo de esta forma que puedan actuar teniendo en cuenta el estado animo de la otra persona.

5. Bloque sobre Resolución de conflictos: en cuanto a esta habilidad socioemocional se espera que los alumnos mejoren su capacidad de resolución de conflictos, para que de esta manera puedan encontrar soluciones alternativas a la violencia, ya sea a través de las herramientas que se le han ofrecido durante el Programa de Intervención u otras herramientas que ellos tengan. Debido a esto, se espera que el alumnado sea consciente de que la resolución de conflictos no es una habilidad que depende de la forma de ser de cada uno, sino que por el contrario, es algo que puede mejorarse. Además, se espera que los alumnos sean capaces de conectar el aprendizaje que han adquirido en las sesiones anteriores con esta habilidad socioemocional, ya que de esta forma les resultaran más fácil resolver los conflictos de manera adecuada, especialmente con los estilos de comunicación.

En relación con lo anteriormente comentado, se espera que sea la habilidad socioemocional que pueda obtener peores resultados, ya que si no han adquirido los conceptos anteriores de forma satisfactoria puede que encuentren mayores problemas para desarrollar esta habilidad.

6. Bloque sobre Conducta Prosocial: en este último bloque de habilidades socioemocionales se espera que los adolescentes conozcan el concepto de prosocialidad, ya que al conocerlo y saber cómo nuestros buenos actos tienen repercusiones positivas, no solo en los demás, sino en nosotros mismos también de manera indirecta, se espera que sean más propensos a llevar a cabo conductas positivas y desinteresadas hacia los demás. Además, si esto se produce se espera que tenga un efecto inverso sobre la Violencia de Género, ya que si tienen presente en su día a día hacer el bien por los demás es menos probable que se lleven a cabo conductas que sean negativas hacia los otros.

Por otro lado, se espera que se mejore el espíritu cooperativo y de ayuda entre ellos, así como que vean la importancia del trabajo en equipo, es decir, que cuando varias personas van juntas hacia una misma dirección son más fuertes que cuando van en direcciones opuestas.

3.1. LIMITACIONES.

En cuanto a las limitaciones que se podrían encontrar destacaría la diferencia de edad que podríamos encontrar en el alumnado de 2º de E.S.O., ya que existe la posibilidad de que algunos alumnos hayan repetido en varias ocasiones. Al tratarse de adolescentes que tienen más edad de la que se esperaba en el diseño del programa podría resultarnos más difícil cambiar algunas creencias en torno al machismo o al establecimiento de relaciones amorosas.

Por otro lado, me gustaría señalar que aunque el problema de Violencia de Género tiene especial importancia, debido a que es la violencia que se genera hacia la mujer simplemente por el hecho de serlo, también sería importante tratar los problemas de violencia en la pareja (de manera general) o de la violencia doméstica. Creo que esto podría ser beneficioso para el alumnado, ya que entre ellos podemos encontrar parejas homosexuales donde no puedan darse casos de Violencia de Género, pero si podemos encontrar casos de otros tipos de violencia.

También sería interesante, si se viera necesario, planificar algunas actividades para llevarlas a cabo dentro del currículo de algunas asignaturas, cómo podría ser Lengua y Literatura, Inglés, Historia o Biología. De esta forma, se podría ampliar la perspectiva del programa gracias a los contenidos específicos de cada una de las asignaturas.

4. BIBLIOGRAFÍA

- Abdullahi, I. A. y Kumar, P. (2016). Gender differences in prosocial behaviour. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 56. ISBN: 978 -1- 365 - 23.992 -2
- Alberdi, I. (2005). Cómo reconocer y cómo erradicar la Violencia Contra las Mujeres. En *Violencia: Tolerancia cero. Programa de prevención de la Obra Social "la Caixa"*. Barcelona. Fundación "la Caixa".
- Aleman, C. (2013). *La comunicación humana: una ventana abierta*. Desclee de Brouwer.
- Aumman, V. (2006). "Aportes de las teorías psicológicas al abordaje de la violencia intrafamiliar," in *Maltrato y Abuso en el Ámbito Doméstico: Fundamentos Teóricos Para el Estudio de la Violencia en las Relaciones Familiares*. Paidós.
- Balance de resultados de la aplicación de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, *Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*, pp. 2 a 18. Disponible enlace web: <http://www.usc.es/export9/sites/webinstitucional/gl/servizos/oix/descargas/Balancex20Consejox20dex20Ministrosx2015x20dic.pdf>
- Balance de resultados de la aplicación de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, *Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*, pp. 2 a 18. Disponible enlace web: <http://www.usc.es/export9/sites/webinstitucional/gl/servizos/oix/descargas/Balancex20Consejox20dex20Ministrosx2015x20dic.pdf>
- Banyard, V.L., Edwards, K.M., Rizzo, A.J., Theodores, M., Tardiff, R., Lee, K. y Greenberg, P. (2019). Evaluating a gender transformative violence prevention program for middle school boys: A pilot study. *Children and Youth Services Review*, 101, 165-173.
- Belknap, R. A., Haglund, K., Felzer, H., Pruszynski, J. y Schneider, J. (2013). A Theater Intervention to Prevent Teen Dating Violence for Mexican-American middle School Students. *Journal of Adolescent Health*, 53, 62-67.

- Blázquez, M.; Moreno, J.M. y García- Baamonde, M^aE. (2009). Inteligencia emocional como alternativa para la prevención del maltrato psicológico en la pareja». *Anales de Psicología*, 25 (2), 250-260.
- Boira, S. (2010). *Hombres Maltratadores. Historias de Violencia de Masculina*. Sagardiana Estudios Feministas.
- Boira, S., Carbajosa, P. y Marcuello, C. (2013). Partner violence from three perspectives: victims, abusers, and professionals. *Psychosoc. Intervent.*, 22, 125– 133. doi: 10.5093/in2013a15
- Boira, S. y Tomas-Aragonones, L. (2011). Características psicológicas y motivación para el cambio en hombres condenados por violencia contra la pareja. *Int. J. Psychol. Res.*, 4, 48–56.
- de Bruijn, P., Burrie, I. y van Wel, F. (2006). A risky boundary: Unwanted sexual behaviour among youth. *Journal of Sexual Aggression*, 12, 81–96.
- Caballo, V. E. (1986). *Evaluación de las habilidades sociales sociales*. En R. FERNANDEZ BALLESTEROS y J. A. CARROBLES (comps.), *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones* (3^a edición). Madrid: Pirámide, 1986.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Séptima edición. España. Recuperado de:
<https://cideps.com/wpcontent/uploads/2015/04/Caballo-V.-Manual-de-evaluaci%C3%B3n-yentrenamiento-de-las-habilidades-sociales-ebook.pdf>
- Casaló, S. (2014). Autoconcepto, autoestima y habilidades sociales en la adolescencia. Influencia de la educación emocional para la mejora de la base de las habilidades sociales (Trabajo final de máster). Universidad de Zaragoza, Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas. Zaragoza.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., and Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents *J. Adolesc.* 36, 883–892. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.07.001
- Cava, M. J. y Musitu, G. (2001). “Autoestima y percepción del clima escolar en

niños con problemas de integración social en el aula". *Revista de Psicología General y Aplicada*, Vol 54, No 2, 297-311.

- Davis, M.H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 113-126.
- Deocano, Y., Flores, M.J., Polonio, A., Ortiz, J.M. y Sánchez, Y., (2021). Proyecto de intervención: Desarrollo de la Inteligencia Emocional para la mejora de las relaciones sociales en la adolescencia. *Conductas de riesgo en adolescentes desde una perspectiva multidisciplinar*, (55-64).
- Díaz-Aguado, M. J. (2003). Adolescencia, sexismo y violencia de género. *Papeles del Psicólogo*, 84, 35-44.
- Díaz Martín, A. y González-Carpio Paredes, O. (2013). Seguimiento a pacientes con diagnóstico enfermo NANDA: baja autoestima situacional, en la consulta de Atención Primaria. *Enfermería Clínica*, 23, (5), 196-202.
- Dion, K. K. y Dion, K. L. (1993). Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues*, 49, 53-69.
- Durlak, J. (1995). *School-Based Prevention programs for children and adolescents*. Sage Publications.
- Echeburúa, E. y Amor, P. J. (2016). Hombres violentos contra la pareja: ¿tienen un trastorno mental y requieren tratamiento psicológico? *Ter. Psicol.*, 34, 31–40. doi: 10.4067/s0718-48082016000100004
- Echeburúa, E., Amor, P. J. y de Corral, P. (2009). Hombres violentos contra la pareja: trastornos mentales y perfiles tipológicos. *Pensamiento Psicol.*, 6, 27–36.
- Echeburúa, E., Amor, P. J., Loinaz, I. y de Corral, P. (2010). Escala de predicción del Riesgo de violencia grave contra la pareja —revisada— (EPV-R). *Psicothema*, 22, 1054-1060.

- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (1997). Tratamiento cognitivo conductual de hombres violentos en el hogar: un estudio piloto. *Anál. Modif. Cond.*, 23, 355–384.
- Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (1998). “Hombres maltratadores,” in *Manual de violencia familiar*. Pirámide.
- Eisenberg, N. (1982). The development of reasoning regarding prosocial behavior. In *The development of prosocial behavior* (pp. 219-249).
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I.K. y Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L (2007). Prosocial development (In N. Eisenberg and W. Damon & R. M. Lerner (Eds.)). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*, 3, 610–656.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. y Sadovsky, A. (2006). Empathy-related responding in children. *Handbook of moral development*, 517, 549.
- Eisenberg, N. y Sulik, M.J. (2012). Emotion-related self-regulation in children. *Teaching of Psychology*, 39(1), 77-83.
<https://doi.org/10.1177/0098628311430172>
- Etxebarria, I., y De la Caba, M. A. (1998). Consistencia entre cognición y acción moral: conducta solidaria en adolescentes en el contexto escolar. *Infancia y Aprendizaje*, 81, 83-103.
- Feshbach, N. y Feshbach, S. (1982). Empathy training and the regulation of aggression. Potentialities and limitations. *Academic Psychology Bulletin*, 4, 399-413.
- Foshee, V. A., Bauman, K. E., Arriaga, X. B., Helms, R. W., Koch, G. G. y Linder, G. F. (1998). An evaluation of safe dates, an adolescent dating violence prevention program. *American Journal of Public Health*, 88, 45–50.
- Foshee, V. A., Bauman, K. E., Ennett, S. T., Linder, G. F., Benefield, T. y Suchindran, C. (2004). Assessing the long-term effects of the safe dates program and a booster in preventing and reducing adolescent dating violence victimization and perpetration. *American Journal of Public Health*, 94, 619–624.

- Furman, Wyndol. y Flanagan, Anna S. (1997). The influence of earlier relationships on marriage: An attachment perspective. En W. Kim Halford y Howard J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 179- 202). Chichester: Wiley
- Gallagher, H. L. y Frith, C. D. (2003). Functional imaging of “theory of mind”. *Trends in Cognitive Sciences*, 7 (2), 77-83.
- Garaigordobil, M. (2005). Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia. *Ministerio de Educación y Ciencia*.
- Garaigordobil, M. y Dura, A. (2006). Neosexismo en adolescentes de 14 a 17 años: relaciones con autoconcepto-autoestima, personalidad, psicopatología, problemas de conducta y habilidades sociales. *Clínica y Salud*, 17(2), 127-149
- García-Tudela, P. y Marín-Sánchez, P. (2019). Educación en inteligencia emocional y social: revisión y propuesta teórico-didáctica. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 6(1), 68-83.
doi:10.17979/reipe.2019.6.1.516
- Goleman, D.(1996). *Inteligencia emocional* .(4a ed. edición). Barcelona: Kairos
- Gómez, H. (2007). La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. *Revista Apuntes de Psicología*, 3 (25), 325-340. Recuperado de:
<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/128/130>
- González de Cossío, F. (2004) *Arbitraje*. México. Porrúa.
- Guía de actuación para la detección de la Violencia de Género en el ámbito educativo. *Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León*. Recuperado de: [guía violencia de género educacion.pdf](#)
- Hoffman, M.L. (1992). La aportación de la empatía a la justicia y al juicio moral. En N. Eisenberg y J. Strayer. (Eds.): *La empatía y su desarrollo*, (pp. 59-94). Bilbao: Desclée Brower.
- Inglés, C. J., Benavides, G., Redondo, J., García-Fernández, J. M., Ruiz-Esteban, C.,

- Estévez, C., & Huescar, E. (2009). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Anales de psicología*, 25(1).
- Izard, C.E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796-824.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.796>
- Kesner, J. E., Julian, T. y McKenry, P. C. (1997). Application of attachment theory to male violence toward female intimates. *J. Fam. Violence*, 12, 211–228.
doi:10.1023/A:1022840812546
- Kury, Helmut; Oberfell-Fuchs, Joachin y Woessner, Gunda (2004). The extent of family violence in Europe. A comparaisn of National Surveys. *Violence Agaisnt Women*, 10(7), 749-769.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. *Boletín Oficial del Estado*, 313, de 29 de diciembre de 2004.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 mayo, de Educación. BOE nº 106 de 4 de mayo de 2006. *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006, 17158-17207.
Recuperado de: [A17158-17207 \(boe.es\)](http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf)
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Mejora de la Calidad Educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 295, de 10 de diciembre de 2013, 97858-97921. Recuperado de: <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. Recuperado de: [Disposición 17264 del BOE núm. 340 de 2020](http://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-122868-122953.pdf)
- López, E. (2014). Actitudes ante la violencia de género de los jóvenes de educación secundaria de un centro de educación permanente de personas adultas. Una propuesta de intervención desde la acción tutorial (Trabajo final de master). Universidad de Zaragoza, Master Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas. Zaragoza.

- López, M. J., Garrido, V., Rodríguez, F. J., y Paíno, S. G. (2002). Jóvenes y competencia social: un programa de intervención. *Psicothema*, 14, Supl.
- Martínez, A. E., Ingles, C., Piqueras, J. A. y Oblitas, L. A. (2010). Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 28 (1), 74-84.
- McKay, M. y Fanning, P. (1991). *Autoestima, evaluación y mejora*. 12ª ed. Barcelona: Martínez Roca.
- Merchán, I.M. (2017). *Test de Habilidad de Inteligencia Emocional en la Escuela (THInEmE)* (Tesis doctoral). Recuperado de http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/6195/TDUEX_2017_Merchan_Romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mestre, M. V., Samper, P., y Frías Navarro, M. D. (2002). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: la empatía como factor modulador. *Psicothema*, 14(2), 227-232. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72714207>
- Moraleda, M., Galán, A. G., & García, J. (1998). *AECS, actitudes y estrategias cognitivas sociales*. Madrid, España: TEA Ediciones S. A.
- OMS (2019). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Orden EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 117, de 20 de junio de 2014, 44181-44776. Recuperado de: [BOCYL-D-20062014-2.pdf](#)
- Organización de las Naciones Unidas (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. Recuperado el 6 de mayo de 2021 de http://www2.ohchr.org/spanish/law/mujer_violencia.htm
- Paez, L. D. (2011). *La violencia de género: una sistematización técnico-jurídica*. Edición electrónica gratuita. Recuperado de: http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros_internet/55813.pdf

- Portnow, S., Downer, J.T., Brown, J. (2018). Reductions in aggressive behavior within the context of a universal, social emotional learning program: Classroom- and student-level mechanisms. *Journal of School Psychology, 68*, 38-52.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.12.004>
- Pradas, E. y Perles, F. (2012). Resolución de conflictos de pareja en adolescentes sexismo y dependencia emocional. *Quaderns de Psicologia, 14* (1), 45-60.
- Protocolo de intervención educativa ante sospecha o evidencia de un caso de Violencia de género. *Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León*. Recuperado de: [Protocolo violencia género.pdf](#)
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado, 52*, de 2 de marzo de 2014. Recuperado de: [Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria. \(boe.es\)](#)
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado, 3*, de 3 de enero de 2015. Recuperado de: [Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. \(boe.es\)](#)
- Romero, E., Gómez, F. y Villar, P. (2019). Prevención indicada de los problemas de conducta: entrenamiento de habilidades socioemocionales en el contexto escolar. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes, 6*, (3) .Universidad de Santiago de Compostela. España. Recuperado de:
<https://minerva.usc.es/xmlui/handle/10347/21085>
- Romero-Martínez, A., Lila, M., Catalá-Miñana, A., Williams, R. K. y Moya-Albiol, L. (2013). The contribution of childhood parental rejection and early androgen exposure to impairments in socio-cognitive skills in intimate partner violence perpetrators with high alcohol consumption. *Int. J. Environ. Res. Public Health, 10*, 3753–3770. doi: 10.3390/ijerph10083753
- Romero-Martínez, Á., Lila, M. y Moya-Albiol, L. (2016). Empathy impairments in intimate partner violence perpetrators with antisocial and borderline traits: a key factor in the risk of recidivism. *Violence Victims, 31*, 347–360.

doi: 10.1891/0886-6708.vv-d-14-00149

- Roncero Villareal, D. (2012). Relación entre empatía y agresión en delincuentes juveniles violentos. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 12, 25-45.
- Rosenberg, B. (2013). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea.
- Sánchez-Queija, I., Oliva, A. y Parra, Á. (2006). Empatía y conducta prosocial durante la adolescencia. *Revista de Psicología Social*, 21(3), 259-271.
- Santandreu, M., Torrents, L., Roquero, R. y Iborra, A. (2014). Violencia de género y autoestima: efectividad de una intervención grupal. *Apunt. Psicol.*, 32, 57-63.
- Schewe, P.A. y Anger, I. (2000). Southside Teens About Respect (STAR): An intervention to promote healthy relationships and prevent teen dating violence. *Conferencia Nacional de Prevención Sexual*. Dallas
- Sharpe, D., and Taylor, J. K. (1999). An examination of variables from a social developmental model to explain physical and psychological dating violence. *Can. J. Behav. Sci.*, 31, 165-175. doi: 10.1037/h0087085
- Stith, S. M., and Farley, S. C. (1993). A predictive model of male spousal violence. *J. Fam. Violence*, 8, 183-201. doi: 10.1007/BF00981767
- Tur-Porcar, A. M., Llorca-Mestre, A. y Mestre-Escriva, V. (2021). Agresividad, inestabilidad y educación socioemocional en un entorno inclusivo. *Comunicar*, 66, 45-55.
- UNESCO (Ed.) (2013). *Hacia un aprendizaje universal. Recomendaciones de la Comisión Especial sobre Métricas de los Aprendizajes*. UNESCO-UIS/Brookings Institution. <https://doi.org/10.15220/978-92-9189-140-5-sp>
- Valcárcel, A. (2016). *La necesidad de los Proyectos de Habilidades Socioemocionales en la Educación Secundaria Obligatoria. Estudio de un caso*. Universidad de Santiago de Compostela, Galicia. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10347/14789>
- Zsolnai, A. y Kasik, L. (2017). Online testing of Hungarian children's prosocial behavior. *International Journal of School & Educational Psychology*, 5(2), 65-73.

5. ANEXOS

ANEXO I. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

2.5.1. Sesión 1.

Nombre de la sesión: Conociendo la Violencia de Género para poder evitarla.

Objetivos:

- ✧ Realizar una visión general del Programa de Intervención.
- ✧ Aprender a diferenciar los distintos tipos de Violencia de Género.
- ✧ Asociar los comportamientos de Violencia de Género con la falta de habilidades socioemocionales.
- ✧ Mejorar las habilidades del alumnado para detectar las conductas relacionadas con la Violencia de Género.

Contenidos:

- Tipos de violencia de género.
- Conductas relacionadas con la violencia de género.
- Introducción a las habilidades socioemocionales que se van a trabajar en el programa de intervención.

Desarrollo:

- Presentación del programa (5'): Explicación de los objetivos del programa así como de las diferentes sesiones de las que va a constar el mismo. También se pondrán unas normas básicas para poder participar en el programa, como son el respeto y la prohibición de comentarios negativos hacia los demás.

- Cuestionario sobre conocimientos previos (5'): el alumnado deberá rellenar un breve cuestionario en el que se le hará preguntas sobre lo que piensan que son los diferentes conceptos clave del programa de intervención y si piensan que hay alguna relación entre estos y la violencia de género.

- Introducción de la violencia de género y sus tipología (15'): se realizara una breve explicación de manera expositiva en la que se dará siempre la oportunidad al alumnado de explicar el concepto si lo conoce, al igual que los tipos de violencia de genero que conocen y sus características, posteriormente se completara la explicación si fuera necesario. Se realizara un breve debate sobre qué tipo de violencia de genero les parece más grave y por qué.

- Actividad: “Aprendiendo a diferenciar comportamientos de violencia de género y sus antecedentes” (15'): la actividad se realizara en grupos de 2 o 3 alumnos (dependiendo del número de alumnos que haya en la clase).

Constará de dos partes:

1. Cada grupo dispondrá de una lista de situaciones que pueden darse en pareja, siendo algunas de ellas conductas relacionadas con la violencia de género y otras no. El grupo deberá realizar una clasificación en las dos clasificaciones mencionadas anteriormente.

2. Posteriormente, deberán especificar que habilidad socioemocional esta menos desarrollada en cada conducta que está relacionada con la violencia de genero.

- Puesta en común (7'): tras la realización de la actividad se llevara a cabo una puesta en común de las conclusiones a las que han llegado y se realizara una reflexión sobre las conductas que pensaban que no tenían que ver con la violencia de género.

- Reflexión personal (3'): cada alumno escribirá en un folio sus impresiones sobre la sesión, que es lo que ha aprendido, lo que más le ha gustado y que parte le ha resultado menos interesante.

Recursos: Profesorado, aula, contenido introductorio para la exposición, fichas de conductas que pueden darse en pareja y folios.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones grupales y personales.

2.5.2. Sesión 2.

Nombre de la sesión: Aprendiendo a conocerme para poder quererme.

Objetivos:

- ✧ Potenciar el autoconocimiento que tiene el alumnado sobre sí mismo.
- ✧ Conocer lo que los demás piensan de mí y las diferencias entre la percepción que tengo de mí mismo y la que tienen los demás sobre mí.
- ✧ Aprender a reconocer las propias virtudes.

Contenidos:

- Autoestima.
- Autoconocimiento.
- Impresiones externas.
- Eliminación de sesgos cognitivos.

Desarrollo:

- Introducción de los conceptos fundamentales de autoestima (10'): como el concepto de autoestima puede ser con el que más familiarizados puede estar el alumnado se llevara a cabo un brainstorming. Cada una de las ideas que tengan los adolescentes sobre este concepto pueden escribirlo en la pizarra de forma ordenada durante los primeros 5 minutos. En el tiempo restante leeremos cada una de las aportaciones de los alumnos y pasaremos a su explicación a través de algunos ejemplos para que termine de quedar claro.

- Actividad: “Aprendiendo a conocerme” (15'): esta actividad se llevara a cabo en parejas o grupos de 3 para que puedan ayudarse a realizarla correctamente, pero en realidad tendrán que realizarla de manera individual.

Cada uno de los alumnos dispondrá de un trozo de papel continuo tan largo como sea su altura. En él, con la ayuda de su compañero, tendrá que dibujar la silueta de su cuerpo y poner dentro de la silueta unas tarjetas con adjetivos (tanto para la descripción del físico como de la personalidad) que se encontraran en la mesa del profesor para describir todas aquellas cosas buenas que piensan que tienen. En el caso

de que algún alumno considere que puede poner un adjetivo que no se encuentre en las tarjetas podrá escribirlo.

- Actividad: “Conociendo lo que piensan sobre mi” (10’): a través de una página web cada alumno podrá escribir de forma anónima un adjetivo positivo de cada uno de sus compañeros. Esta web genera una imagen con cada una de las palabras que los alumnos han ido introduciendo, escribiendo con un tamaño mayor aquellas palabras que se han escrito un mayor número de veces. Esta imagen será impresa y entregada a cada uno para poder realizar la siguiente parte de la sesión.

- Reflexión personal (10’): se les facilitaran unas preguntas para ayudarles a reflexionar sobre las posibles diferencias entre la descripción que ellos habían hecho de sí mismos y los que los demás han hecho de él y los motivos por los que piensan que se producen dichas diferencias.

- Puesta en común (5’): tras la reflexión individual el alumnado puede compartir de manera voluntaria algunas de ellas con sus compañeros.

Recursos: profesorado, aula, papel continuo, rotuladores, tarjetas de adjetivos positivos, móviles o dispositivos con acceso a Internet y ficha de reflexión individual.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales y la puesta en común.

2.5.3. Sesión 3.

Nombre de la sesión: Ya me conozco, pero ¿me acepto?

Desarrollada dentro del Programa de Intervención, en el apartado de “Actividades a desarrollar”.

2.5.4. Sesión 4.

Nombre de la sesión: No toda la inteligencia es académica.

Objetivos:

- ✧ Conocer el concepto de inteligencia emocional y los aspectos que la componen.
- ✧ Fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional.
- ✧ Conocer la importancia del desarrollo de la inteligencia emocional en nuestra vida cotidiana.
- ✧ Aumentar el conocimiento sobre las emociones.

Contenidos:

- Inteligencia emocional.
- Componentes de la inteligencia emocional.
- Autoconocimiento emocional.
- Tipos de emociones.

Desarrollo:

- Actividad “Aprendiendo de forma diferente” (10’): para que el alumnado esté involucrado de una manera activa durante el programa se realizara una pequeña actividad para construir entre todos el concepto de inteligencia emocional. Para ello, se formaran parejas o grupos de 3 personas, a los cuales se les entregara una ficha con posibles definiciones de inteligencia emocional. Una vez elegidas se realizara un pequeño debate para terminar de aclarar el concepto entre todos.

- Exposición sobre los componentes de la inteligencia emocional y de los que trataremos en las sesiones de este bloque (10’).

- Actividad “Conociendo las emociones y aprendiendo a identificarlas” (20’): se formaran grupos de 2 o 3 alumnos a los que se les repartirán una serie de tarjetas con diferentes emociones (tanto primarias como secundarias). Durante el desarrollo de la actividad uno de los integrantes del grupo tendrá que mirar una tarjeta y mediante gestos y descripción de la emoción o de situaciones en las que se pueda sentir para intentar que su compañero la adivine. Además de las tarjetas de las emociones, también se les

facilitará una hoja donde estarán las definiciones todas las palabras presentes en las tarjetas. De este modo nos aseguramos que todos sepan el significado de todas las emociones, aunque habría que aclararles que no pueden usar esa definición como descripción de la misma.

- Actividad “Kahoot sobre las emociones” (10’): para finalizar la sesión realizaremos unas pequeñas preguntas con las que podremos evaluar de manera general la comprensión de estos conceptos.

Recursos: profesorado, aula, ficha de definiciones, tarjetas de emociones, ficha de definiciones de emociones, ordenador con acceso a Internet y proyector.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como el resultado del Kahoot.

2.5.5. Sesión 5.

Nombre de la sesión: “De emoción a emoción me toca hacer una gestión”

Objetivos:

- ✧ Aumentar el conocimiento del alumnado sobre el autocontrol emocional.
- ✧ Facilitar el autocontrol emocional del alumnado.
- ✧ Mejorar la gestión de emociones.
- ✧ Concienciar sobre la importancia del autocontrol emocional en situaciones de estrés.

Contenidos:

- Inteligencia emocional.
- Autocontrol emocional.
- Gestión de emociones.

Desarrollo:

- Introducción (10’): Explicación con ejemplos de lo que consiste el autocontrol y la gestión emocional y las repercusiones que puede tener llevarlo a cabo de forma satisfactoria e insatisfactoria.

- Actividad “La oca emocional” (30’): El juego consiste en una versión del juego tradicional “La oca”. Para ello, dividiremos la clase en 4 o 5 equipos con un representante cada uno, que será el encargado de acoger las opiniones de todos sus compañeros y de responder. La dinámica del juego es la misma que la tradicional, con la diferencia de que en cada casilla a la que avancen tendrán que responder a una pregunta relacionada con el autocontrol y gestión emocional, si el grupo consigue responder correctamente a la pregunta podrán permanecer en esa casilla, mientras que si fallan la respuesta tendrán que retroceder a su anterior puesto.

- Reflexión personal (10’): se les entregará una ficha de reflexión para ver qué es lo que han aprendido, que es lo que más le ha llamado la atención, si piensan que es algo útil para su vida diaria y aspectos a mejorar.

Recursos: profesorado, aula, tablero “La oca emocional”, fichas del juego, dados y fichas de reflexión individual.

Evaluación: se llevará a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales.

2.5.6. Sesión 6.

Nombre de la sesión: “Conozco mis sentimientos y los expreso de manera adecuada”

Objetivos:

- ✧ Aprender los tipos de comunicación que existen.
- ✧ Favorecer la comunicación adecuada de los sentimientos.

Contenidos:

- Inteligencia Emocional.
- Autoconocimiento emocional
- Autocontrol emocional.
- Habilidades sociales.
- Asertividad.

Desarrollo:

- Introducción teórica (10'): para comenzar la sesión introduciremos los conceptos fundamentales, como son los diferentes tipos de comunicación y las características de cada uno de ellos.

- Reproducción de vídeo (10'): se les reproducirá a los alumnos el enlace del vídeo que podemos encontrar en el apartado “recursos”. Posteriormente se hará un pequeño debate sobre las situaciones que han podido observar, que tipo de comunicación creen que tienen los diferentes personajes que han aparecido, que características han podido apreciar para decidirse entre un estilo de comunicación u otro...

- Actividad “El paraguas de la asertividad” (25'): el objetivo de la actividad consiste en llegar a un acuerdo en una situación complicada de la manera más asertiva posible. Para la realización de esta dinámica habrá que pedir la colaboración de tres voluntarios, que serán los que llevaran a cabo la discusión, mientras que el resto de la clase tendrá que observar cómo se desarrollan los acontecimientos y evaluar sus intervenciones. Cada uno de los tres voluntarios tendrá que sentarse en una silla enfrente de la pizarra, la cual tendrá un sobre con una situación en su interior. Nuestros voluntarios necesitarán un paraguas, que se encontrara en el fondo de la clase, para poder realizar la acción que se especifica en sus sobres, por lo que cuando terminen de leer tendrán que actuar en consecuencia y tratar de conseguir el paraguas primero. A partir de aquí se establecerá la discusión que nos permitirá evaluar el estilo de comunicación.

- Reflexión personal (5'): se les entregara una ficha de reflexión para ver qué es lo que han aprendido, que es lo que más le ha llamado la atención, si piensan que es algo útil para su vida diaria y aspectos a mejorar. Además en esta hoja encontraran una pequeña actividad para casa, en la que tendrán que evaluar su estilo de comunicación en sus interacciones diarias.

Recursos: aula, profesorado, ordenador con acceso a Internet, proyector enlace vídeo ((876) [Ejemplos de tipos de comunicación: Asertividad - YouTube](#)), fichas “el paraguas de la asertividad” y ficha de reflexión personal.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales.

2.5.7. Sesión 7.

Nombre de la sesión: Sentimientos compartidos.

Objetivos:

- ✧ Comprender el concepto de empatía.
- ✧ Conocer los beneficios de la empatía en la vida cotidiana.
- ✧ Mejorar la empatía del alumnado.

Contenidos:

- Empatía.
- Inteligencia emocional.

Desarrollo:

- Reproducción de cortos (15'): se reproducirán dos vídeos, uno donde una persona se comporta de manera empática con otra persona que tiene un problema y otro donde no se ponen en lugar de una persona que se encuentra triste e intentan minimizar e invisibilizar como se siente esa persona. Tras su visualización se les realizaran unas preguntas para que reflexionen sobre ambos cortos.

- Explicación del concepto (10'): tras el visionado de los cortos, utilizaremos el primero de ellos para explicar el concepto y poner ejemplos de situaciones en las que nos puede resultar útil.

- Roleplay (15'): se formaran grupos de 2 o 3 alumnos, los cuales tendrán fichas con diferentes historias. Uno de ellos leerá una de las historias de manera individual y posteriormente tendrá que interpretar por gestos el desarrollo de la historia que ha leído, haciendo especial énfasis en las distintas emociones que siente el protagonista. Posteriormente el resto del equipo tendrá que explicar con la mayor cantidad de detalles la historia que ha visto representada.

- Reflexión personal (5'): se les entregara a cada uno una ficha de reflexión para ver qué es lo que han aprendido, que es lo que más le ha llamado la atención, si piensan que es algo útil para su vida diaria y aspectos a mejorar.

- Puesta en común (5'): el alumno que lo desee podrá compartir con sus compañeros algunas de sus reflexiones o los aspectos que le haya llamado más la atención.

Recursos: profesorado, aula, ordenador con acceso a Internet, proyector, cortos, fichas de historias del Roleplay y fichas de reflexión personal.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales y la puesta en común.

2.5.8. Sesión 8.

Nombre de la sesión: Poniéndome en tus zapatos.

Objetivos:

- ✧ Mejorar la empatía en el alumnado.
- ✧ Favorecer la detección de los sentimientos de los demás.

Contenidos:

- Empatía.
- Emociones.
- Percibir los sentimientos de los demás.

Desarrollo:

- Recordatorio breve de los conceptos de la sesión anterior (5').

-Actividad “Al son de la música” (30'): esta actividad constara de dos partes.

1. Los chicos se distribuyen por la clase para bailar al ritmo de diferentes canciones. Cada una de ellas inducirá un sentimiento en ellos: alegría, tristeza, enfado, miedo, melancolía... Cuando comiencen a sonar la música tendrán que moverse según el sentimiento que les haya provocado. Sera importante hacerle hincapié a los alumnos en que se dejen llevar por la música y lo que les hace sentir y que traten de inventarse alguna historia que le ayude a expresar lo que siente a través de los movimientos. Esta fase se realizara durante los primeros 10 minutos de actividad.

2. Después de esta primera parte, en la que se han podido familiarizar con la dinámica de la actividad, formaremos grupos de 4 o 5 alumnos. Durante los siguientes 20 minutos una persona de cada grupo será la encargada de transmitir al resto de sus compañeros la emoción que está sintiendo a través de una historia. El resto del equipo tendrá que adivinar el sentimiento (por lo que se le dará un punto) y la historia (pudiendo ganar 2 puntos extra) durante el tiempo que la canción este sonando. Cada vez que vaya a sonar una canción nueva irán cambiando al alumno que exprese bailando la emoción, para que así todos participen con ambos roles.

- Debate (10'): tras acabar la actividad anterior haremos un pequeño debate sobre cómo se han sentido, que han experimentado y comentar alguna incongruencia, si la hubiera.

- Reflexión personal (5'): se les entregara a cada uno una ficha de reflexión para ver qué es lo que han aprendido, que es lo que más le ha llamado la atención, si piensan que es algo útil para su vida diaria y aspectos a mejorar.

Recursos: aula, profesorado, ordenador con acceso a Internet, altavoces, lista de canciones y ficha de reflexión personal.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales y el debate.

2.5.9. Sesión 9.

Nombre de la sesión: Conflicto, ¿fracaso u oportunidad?

Objetivos:

- ✧ Mejorar la resolución de conflictos del alumnado.
- ✧ Aumentar la conciencia de que la resolución de conflictos puede entrenarse.
- ✧ Vincular los estilos de comunicación con la resolución de conflictos.

Contenidos:

- Resolución de conflictos.
- Estilos de comunicación.

Desarrollo:

- Introducción teórica (10'): comenzaremos con una breve exposición sobre la importancia de esta habilidad socioemocional y sobre los diferentes tipos de resolución de conflictos que existen.

- Actividad “Conflictos como oportunidad” (20'): la actividad constara de dos partes, la primera en la que se formaran grupos de 2 o 3 alumnos para analizar una serie de situaciones conflictivas y elegir las posibles soluciones que consideren efectivas y la segunda en la puesta en común de todas estas soluciones, tipo lluvia de ideas, para debatir entre todos cuales son las mejores opciones y por qué.

- Reproducción corto “For the birds” de Disney (10'): se les reproducirá a los alumnos el enlace del vídeo que podemos encontrar en el apartado “recursos”. Posteriormente se hará un pequeño debate sobre las situaciones que han podido observar, si creen que han resuelto el conflicto de forma adecuada, formas alternativas de resolver el conflicto, que tipo de comunicación piensan que han llevado a cabo...

- Reflexión personal (5'): se les entregara a cada uno una ficha de reflexión para ver qué es lo que han aprendido, que es lo que más le ha llamado la atención, si piensan que es algo útil para su vida diaria y aspectos a mejorar. Además, tendrán que observar los conflictos que tengan durante esa semana y apuntarlos en la ficha, ya que serán necesarios para una actividad de la siguiente sesión.

- Puesta en común (5'): el alumno que lo desee podrá compartir con sus compañeros algunas de sus reflexiones o los aspectos que le haya llamado más la atención.

Recursos: aula, profesorado, ordenador con acceso a Internet, proyector, enlace del vídeo (<https://www.youtube.com/watch?v=T63MCogI4sM>), fichas situaciones conflictivas y fichas de reflexión personal.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales y la puesta en común.

2.5.10. Sesión 10.

Nombre de la sesión: DESCubriendo nuevos métodos.

Objetivos:

- ✧ Mejorar la capacidad de resolución de conflictos del alumnado.
- ✧ Proporcionar herramientas de resolución de conflictos.
- ✧ Concienciar de que hay métodos de resolución de conflictos eficazmente.
- ✧ Conectar los aprendizajes de otras sesiones con la resolución de conflictos.

Contenidos:

- Resolución de conflictos.
- Método DESC.
- Inteligencia emocional.
- Asertividad.

Desarrollo:

- Recordatorio de los conceptos de la sesión anterior (5’).

- Exposición sobre el “Método DESC” (15’).

- Actividad “Aprendo a comunicarme en un conflicto” (20’): esta actividad constara de dos partes; en la primera, se formaran grupos de 2 o 3 alumnos que tendrán que escoger una de las situaciones problemáticas que han apuntado durante la última semana y una vez escogida tendrán que decidir cómo pueden representarla, por otro lado, en la segunda parte de la actividad se llevara a cabo la representación dramática de la situación problemática así como la solución propuesta por los chicos, siendo evaluada por el resto de la clase.

- Reflexión personal (10’): se les entregara a cada uno una ficha de reflexión para ver qué es lo que han aprendido, que es lo que más le ha llamado la atención, si piensan que es algo útil para su vida diaria y aspectos a mejorar. Además también incluirá algunas preguntas sobre solían resolver sus conflictos y si ahora cambiarían su forma de resolverlos que expliquen cómo lo harían.

Recursos: aula, profesorado, soporte para la explicación del método DESC, ordenador, proyector y fichas de reflexión personal.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales y la puesta en común.

2.5.11. Sesión 11.

Nombre de la sesión: Lo que no se da se pierde.

Objetivos:

- ✧ Conocer el concepto de prosocialidad.
- ✧ Promover actitudes prosociales entre el alumnado.
- ✧ Mejorar la cooperación y la ayuda entre el alumnado.
- ✧ Reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo.

Contenidos:

- Conducta prosocial.

Desarrollo:

- Introducción teórica (10'): Explicación del concepto y de sus características, así como de los aspectos que lo componen. Se harán unas preguntas tras la explicación sobre que conductas prosociales suelen llevar a cabo en su día a día, si consideran que son solidarios o que aspectos les gustaría mejorar.

- Reproducción de un vídeo (10'): se les reproducirá a los alumnos el enlace del vídeo que podemos encontrar en el apartado “recursos”. Posteriormente se hará un pequeño debate sobre las situaciones que han podido observar, si creen que el hombre actuaba bien o creen que se estaban aprovechando de él, cuales son las emociones de las personas a las que ayudaba y de el mismo, si piensan que lo hace de forma altruista o porque tiene algún tipo de recompensa...

- Juego “Cuantos más, mejor” (15'): para este juego dividiremos la clase en dos grupos. El juego consiste en memorizar la mayor cantidad de objetos que estarán distribuidos por la mesa del profesor. Jugaran por turnos y dispondrán 10 segundos cada

grupo para poder memorizarlos y después 1 minuto para recordarlos. Cada vez que uno de los equipos termine su turno se apuntará el número de objetos que hayan recordado.

Podrán intentarlo hasta que se acabe el tiempo destinado para el juego, ya que podrán ir mejorando la estrategia de equipo para poder recordar cuantos más objetos, mejor.

- Reflexión personal (5'): se les entregará a cada uno una ficha de reflexión para ver qué es lo que han aprendido, que es lo que más le ha llamado la atención, si piensan que es algo útil para su vida diaria y aspectos a mejorar.

- Puesta en común (10'): el alumno que lo desee podrá compartir con sus compañeros algunas de sus reflexiones o los aspectos que le haya llamado más la atención.

Recursos: aula, profesorado, ordenador con acceso a Internet, proyector, enlace del vídeo ([\(876\) Vídeo de reflexión \(AYUDA AL PRÓJIMO\) - YouTube](#)), variedad de objetos (juego), manta para tapar los objetos (juego) y ficha de reflexión personal.

Evaluación: se llevará a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones personales y la puesta en común.

2.5.12. Sesión 12.

Nombre de la sesión: ¿Cómo de importante es ayudar a los demás?

Objetivos:

- ✧ Promover actitudes prosociales entre el alumnado.
- ✧ Mejorar la cooperación y la ayuda entre el alumnado.
- ✧ Reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo.
- ✧ Reflexionar sobre la importancia de la prosocialidad y como nuestros actos repercuten en los demás.

Contenidos:

- Conducta prosocial

Desarrollo:

- Repaso de conceptos de la sesión anterior (5').

- Dinámica “La canasta prosocial” (25'): para esta actividad será necesario dividir la clase en 6 grupos. Se elegirá un representante de cada equipo que saldrá fuera del aula para poder explicarle al resto de los grupos en que consiste la dinámica. Cada uno de los representantes tendrán que intentar encestar 10 pelotas de ping-pong en una canasta con los ojos cerrados, pero los grupos pueden tener tres funciones: “no deben decir nada en absoluto al representante”, “deben desorientar y dar indicaciones erróneas al representante” y “deben dar indicaciones correctas a su representante”.

- Debate (10'): tras la realización de la dinámica se hará un debate sobre las diferencias que han podido observar en el rendimiento del representante dependiendo de la función que tenía cada grupo

- Reflexión personal (5'): se les entregara a cada uno una ficha de reflexión para ver qué es lo que han aprendido, que es lo que más le ha llamado la atención, si piensan que es algo útil para su vida diaria y aspectos a mejorar.

- Cuestionario sobre conocimientos adquiridos (5').

Recursos: aula, profesorado, 10 pelotas de ping-pong, una cesta, una venda, ficha de reflexión personal y cuestionario sobre conocimientos adquiridos.

Evaluación: se llevara a cabo a través de la observación sobre la participación y la actitud durante la sesión, así como las reflexiones individuales y la puesta en común.

**ANEXO II. POWERPOINT SESIÓN 3: YA ME CONOZCO,
PERO ¿ME ACEPTO?**



Hoy comenzaremos con un...

¡DEBATE!





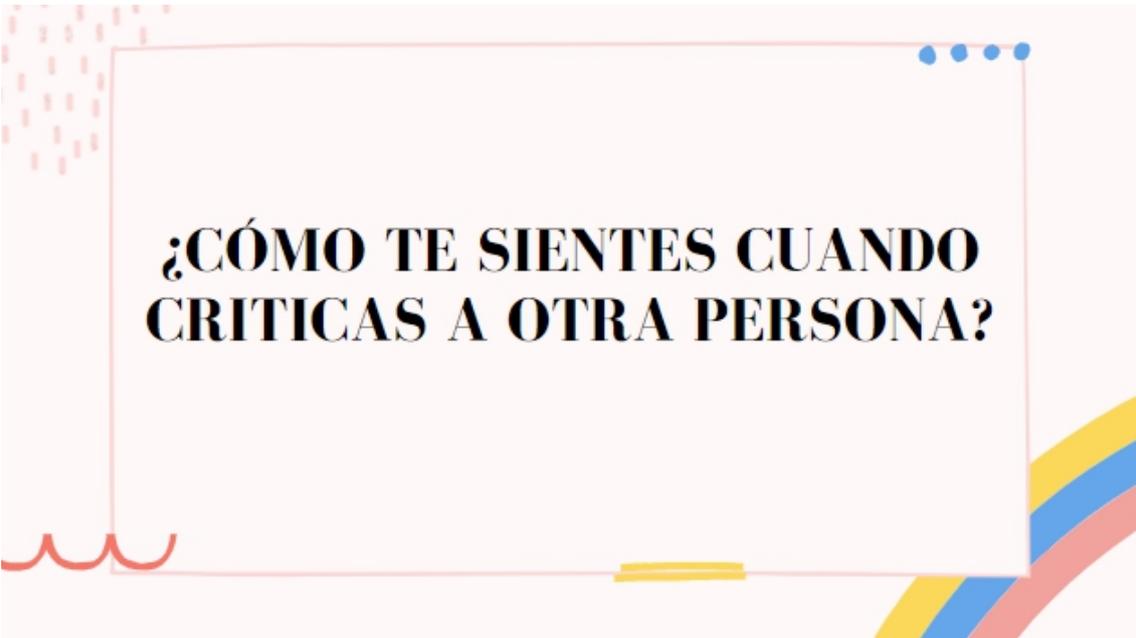
¿QUÉ PIENSAS QUE ES MÁS COMÚN?

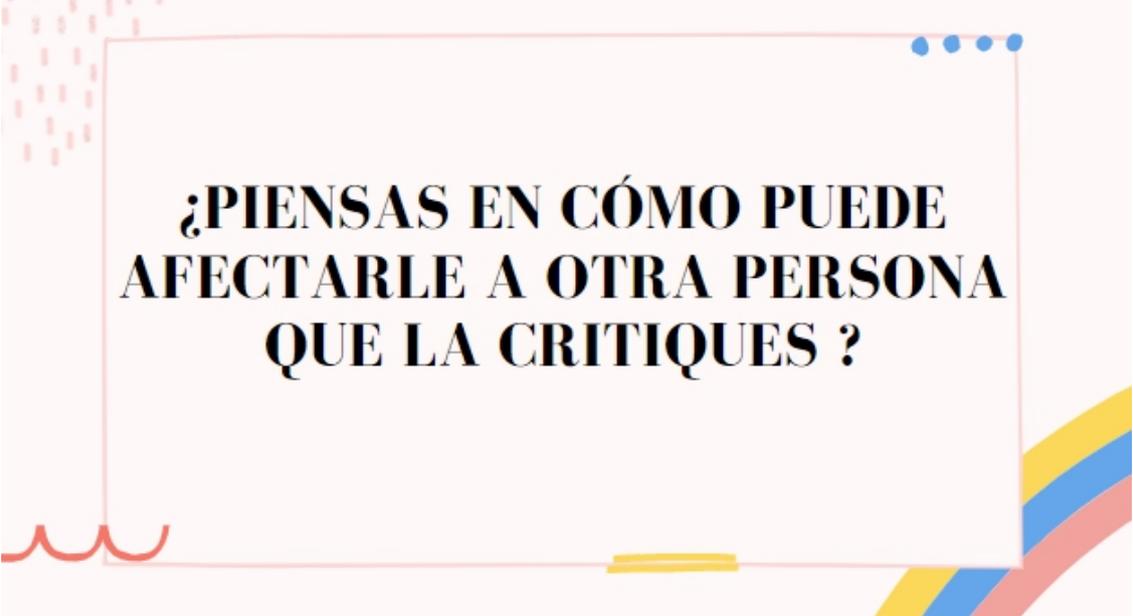
**HABLAR SOBRE LAS
VIRTUDES DE LOS DEMÁS**

**HABLAR SOBRE LOS
DEFECTOS DE LOS DEMÁS**

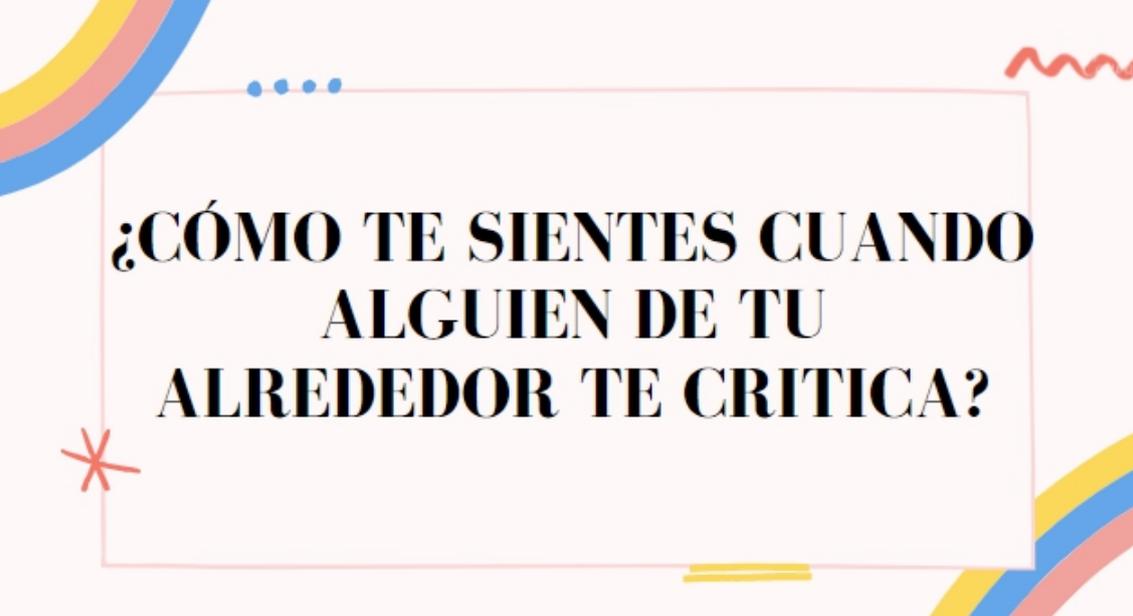


¿CÓMO TE SIENTES CUANDO CRITICAS A OTRA PERSONA?

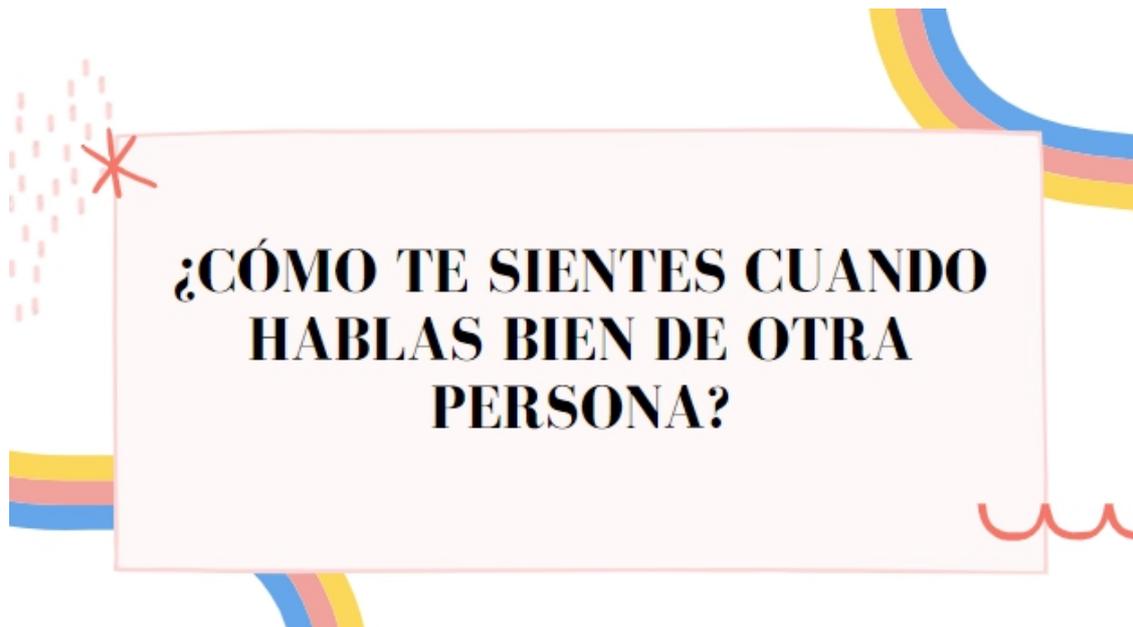




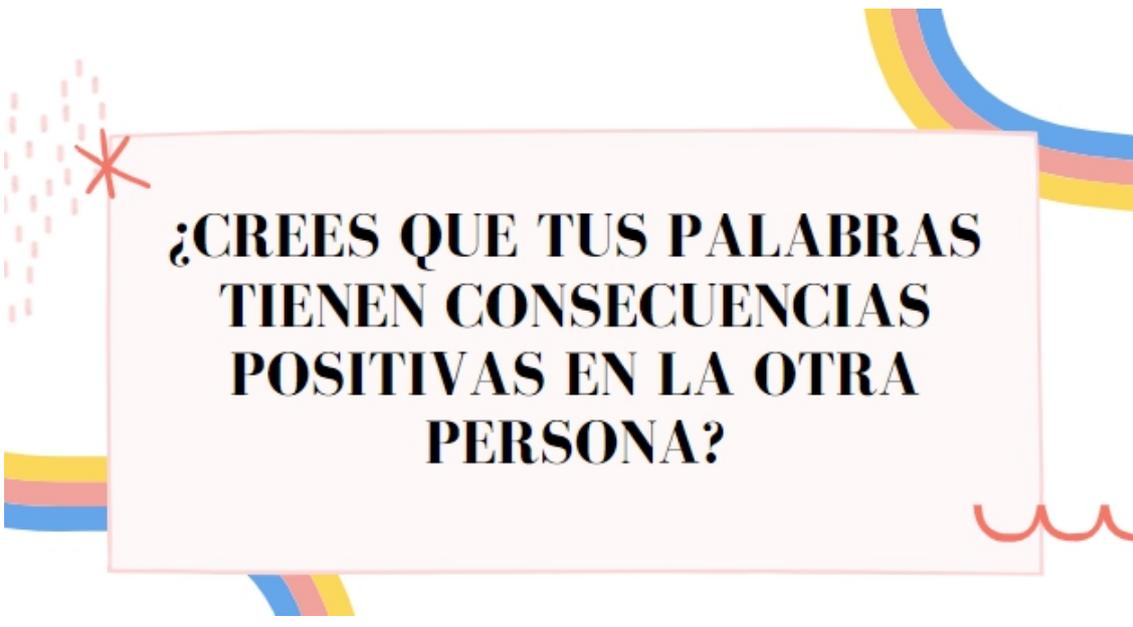
**¿PIENSAS EN CÓMO PUEDE
AFECTARLE A OTRA PERSONA
QUE LA CRITIQUES ?**



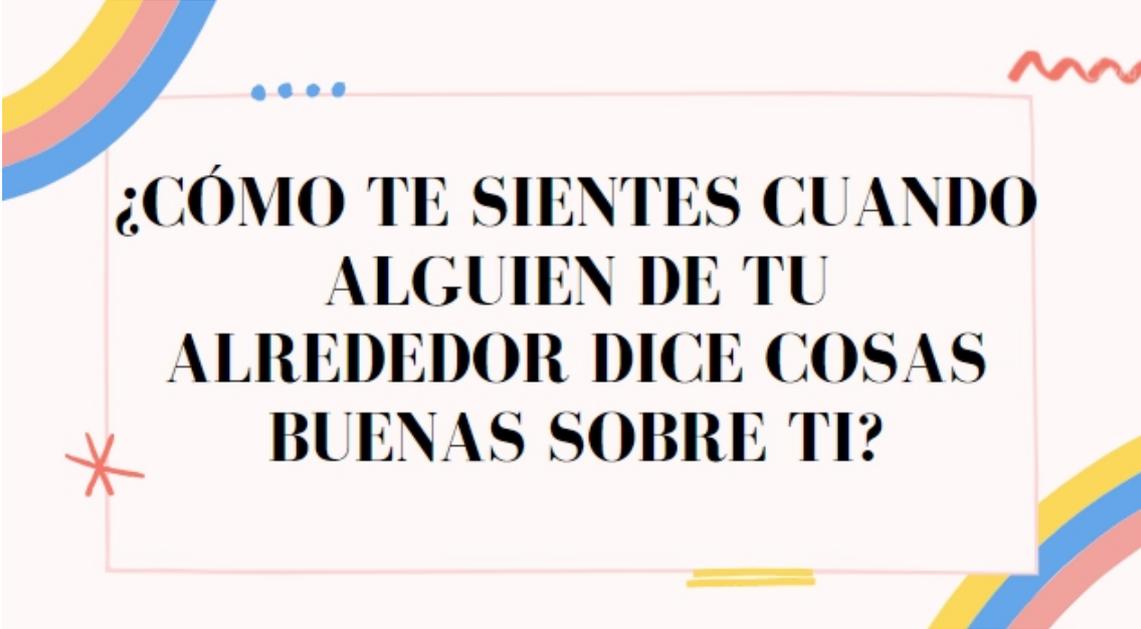
**¿CÓMO TE SIENTES CUANDO
ALGUIEN DE TU
ALREDEDOR TE CRITICA?**



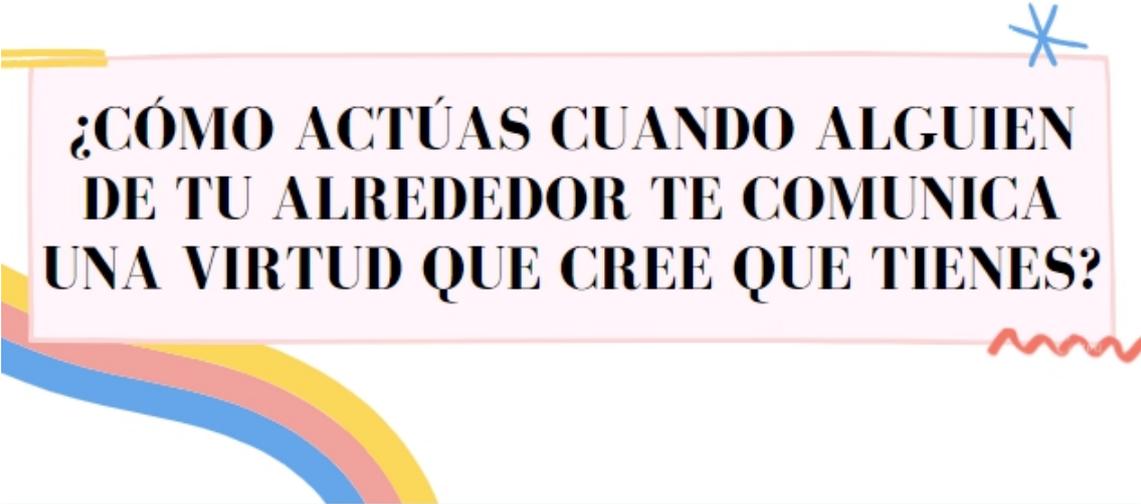
**¿CÓMO TE SIENTES CUANDO
HABLAS BIEN DE OTRA
PERSONA?**



**¿CREES QUE TUS PALABRAS
TIENEN CONSECUENCIAS
POSITIVAS EN LA OTRA
PERSONA?**



**¿CÓMO TE SIENTES CUANDO
ALGUIEN DE TU
ALREDEDOR DICE COSAS
BUENAS SOBRE TI?**



**¿CÓMO ACTÚAS CUANDO ALGUIEN
DE TU ALREDEDOR TE COMUNICA
UNA VIRTUD QUE CREE QUE TIENES?**

Actividad 1

SUPERANDO LA NEGATIVIDAD

INSTRUCCIONES

- Se realiza de manera individual.
- Cada uno tendrá 10 rectángulos de papel.
 - Se escribe con bolígrafo azul.
- En cada uno de los rectángulos de papel tenéis que poner los adjetivos que más os suelen decir las personas de vuestro entorno, sean negativos o positivos.
- Al finalizar de escribir estos adjetivos, dobláis los rectángulos por la mitad dos veces, os acercáis de forma ordenada a la mesa del profesor y lo depositáis en una cesta.

Actividad 2

EN EL BLANCO DE LOS CUMPLIDOS

INSTRUCCIONES

- Se divide la clase en dos grupos.
- Cada grupo forma un semicírculo y se coloca un alumno en el hueco que se forma. Esta persona será el "Blanco".
- Cada uno de los integrantes del semicírculo le dirá al "Blanco" una virtud que tenga. No se pueden repetir palabras.

La persona "Blanco" debe mirar a los ojos a la persona que le esté hablando en ese momento, acoger la virtud que ven en él y agradecerlo.

- Es importante evitar, dentro de lo posible, la vergüenza o negar que se posee esa virtud.

Para finalizar...

FICHA DE REFLEXIÓN PERSONAL



Para finalizar...

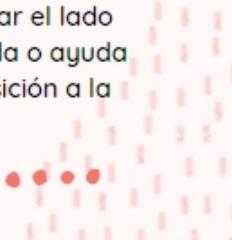
PUESTA EN COMÚN





¡GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN!

Esperamos que os haya sido de ayuda y que os sirva para sacar el lado positivo de vosotros mismos y de los demás. Para cualquier duda o ayuda relacionada con el tema de esta sesión tenéis a vuestra disposición a la orientadora del centro educativo.



ANEXO III. FICHA DE REFLEXION PERSONAL.

Curso: _____

Edad: _____

Sesión: _____

1. Del 1 al 5, ¿cuál es tu nivel de satisfacción con la sesión?

1 2 3 4 5

2. Del 1 al 10, ¿cuál consideras que es la puntuación global de la sesión?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Del 1 al 10, ¿cuál consideras que es la puntuación de las actividades, juegos o dinámicas de la sesión?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. ¿Qué es lo que has aprendido durante esta sesión? _____

5. Del 1 al 5, ¿cuánto crees que lo que has aprendido puede ayudarte en tu vida cotidiana?

1 2 3 4 5

6. ¿Qué comportamientos crees que antes no realizabas de manera adecuada por no conocer esta información? _____

7. Gracias a lo que has aprendido hoy, ¿cómo actuarías ahora? _____

8. ¿Qué importancia, del 1 al 10, le darías a esta habilidad socioemocional?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Como puntuarías, del 1 al 10, tu destreza en esta habilidad socioemocional?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Del 1 al 5, ¿cuánta importancia crees que le vas a dar a desarrollar esta habilidad socioemocional en el futuro?

1 2 3 4 5

11. ¿Cuál es el aspecto que más te ha llamado la atención de la sesión? _____

12. ¿Qué aspectos mejorarías de la sesión? _____
