



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato,
Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas

Especialidad Orientación Educativa

Curso académico 2023/2024

Trabajo de Fin de Máster

**PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA
PREVENCIÓN DE LAS RELACIONES TÓXICAS EN
ADOLESCENTES.**

Autora

Sara Domínguez Molina

Tutora

Dra. María Jesús Conde Guzón

En concordancia con el principio fundamental de la igualdad de género, adoptado y promovido activamente por la Universidad de Valladolid (UVA), se establece que todas las referencias realizadas en género masculino, en ausencia de términos genéricos sustitutivos, serán interpretadas y consideradas válidas también en género femenino. Esta medida busca asegurar la inclusión y la equidad de género en todas las comunidades y documentos institucionales de la UVA, reflejando su compromiso con la diversidad y la igualdad de oportunidades para todas las personas, independientemente de su género.

RESUMEN

Dentro de nuestra sociedad, los jóvenes ocupan un grupo social fundamental, ya que se les considera el futuro de una nueva generación, por lo que las actitudes sexuales de riesgo y la violencia de género, tanto como las relaciones de pareja que forjan, se considera de gran importancia. La situación de violencia de género y las relaciones tóxicas en adolescentes, es un tema que está cada vez más avanzado y a la orden del día, lo cual se ve muy reflejado en los jóvenes. El presente estudio tiene como propósito analizar las relaciones toxicas en los jóvenes adolescentes y proponer un plan de intervención educativa para la prevención de dichas relaciones.

Palabras claves:

Jóvenes, violencia, parejas, toxicidad, maltrato, amor, celos, adolescentes.

ABSTRACT

Within our society, young people occupy a fundamental social group, since they are considered the future of a new generation, which is why risky sexual attitudes and gender violence, as well as the couple relationships they forge, are considered of great importance. The situation of gender violence and toxic relationships in adolescents is an issue that is increasingly advanced and on the agenda, which is greatly reflected in young people. The purpose of this study is to analyze toxic relationships in young adolescents and propose an educational intervention plan for the prevention of these relationships.

Keywords:

Young people, violence, couples, toxicity, abuse, love, jealousy, adolescents.

ÍNDICE:

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
2.	JUSTIFICACIÓN	6
2.1.	RELEVANCIA DEL TEMA.....	6
2.2.	RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER.....	8
3.	OBJETIVOS	11
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.	12
4.1.	APROXIMACIÓN AL APEGO Y AFECTIVIDAD.....	13
4.2.	CONCEPTOS DE PAREJA.	14
4.3.	TIPOS DE AMOR.	18
4.4.	ADOLESCENCIA.....	21
4.5.	TOXICIDAD EN LAS RELACIONES DE PAREJA.	23
4.6.	FACTORES DE RIESGO QUE INTERVIENEN EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	26
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	30
5.1.	NATURALEZA DE LA PROPUESTA	31
5.2.	DESTINATARIOS.....	33
5.3.	CONTEXTO DEL CENTRO	34
5.4.	OBJETIVOS.....	35
5.5.	CONTENIDOS.....	36
5.6.	METODOLOGÍA.	38
5.7.	CRONOGRAMA.....	40
5.8.	PLAN DE ACTIVIDADES	40
5.9.	RECURSOS	45
6.	EVALUACIÓN.	46
6.	CONCLUSIONES.....	47
6.1.	APORTACIONES AL ESTUDIO.....	48
6.2.	LIMITACIONES Y PROPECTIVA.....	48
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:	50
	ANEXOS	54

1. INTRODUCCIÓN

Esta investigación se ha desarrollado en el marco de la asignatura Trabajo de Fin de Máster, perteneciente al Master de Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria en la Especialidad de Orientación Educativa, de la Facultad de Ciencias de la Educación, en la Universidad de Valladolid.

En dicha investigación vamos a abordar la temática de estudio sobre las relaciones tóxicas en adolescentes, el interés en este tema surge, en primer lugar, por la motivación personal hacia las particularidades y elementos que rodean cada una de las relaciones, en especial aquellas relacionadas con los jóvenes adolescentes. En segundo lugar, la curiosidad radica en descubrir en qué medida las relaciones que nos rodean a día de hoy son saludables o no en una relación de pareja. Estas motivaciones han orientado mi interés hacia la creación de una conciencia efectiva sobre los comportamientos disfuncionales presentes en las relaciones tóxicas de los jóvenes adolescentes en la actualidad.

Antes de iniciar esta investigación, me he dedicado no solo a explorar, sino también a buscar estrategias relacionadas con comportamientos disfuncionales. Además, me he enfocado en reconocer distintos tipos de relaciones de parejas jóvenes, incluyendo aquellas que no muestran conflictos evidentes y aquellas que se encuentran en situaciones problemáticas. En lugar de ser graves, estas situaciones pueden ayudar a identificar conductas y acciones específicas que podrían ser perjudiciales. Los participantes pueden tomar medidas adecuadas según lo consideren necesario. A lo largo de la realización y desarrollo de dicha investigación, hemos utilizado diferentes vías de captación de información y de recursos, además de buscar información a través de documentos, libros, autores y etc. Hemos pasado un cuestionario a 110 jóvenes estudiantes de la provincia de Valladolid, donde se les han realizado 16 preguntas (Anexos) con respuesta de SI/NO (dicotómicas), además de una pregunta con respuesta corta,

de donde hemos podido sacar información relevante para la propuesta de intervención que propondré.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1. RELEVANCIA DEL TEMA

El propósito de esta investigación es profundizar en el análisis de los riesgos asociados a las relaciones de parejas en adolescentes en la actualidad. Busco recopilar información detallada sobre las dinámicas y características específicas de esas relaciones juveniles, con el objetivo de desarrollar un plan de intervención efectivo en entornos escolares para abordar e intentar solventar este problema. Al comprender mejor los desafíos y dificultades que enfrentan las parejas jóvenes, podemos diseñar estrategias y recursos adecuados para proporcionarles el apoyo necesario y fomentar relaciones más saludables y positivas en esta parte de la población.

Mi interés en investigar y profundizar en este tema se remonta varios años atrás. Hace tiempo, me vi involucrada en una relación a una edad temprana la cual duró ocho años y que resultó ser extremadamente tóxica y difícil de superar. Esta experiencia me marco profundamente y, hoy en día, puedo reflexionar con seguridad sobre los desafíos que enfrenté en ese momento. Ahora, al observar a los jóvenes que me rodean, ya sean mis primos menores o alumnos a quienes les he dado clases, y al escuchar las situaciones que enfrentan en sus relaciones de pareja, mi preocupación por este tema se intensifica.

Después de haber vivido una relación marcada por la toxicidad y el sufrimiento presto especial atención a las dinámicas de las relaciones juveniles actuales. Me pregunto, qué impacto tendrán estas experiencias tempranas en la vida adulta de estos jóvenes. Observo con inquietud los casos de violencia de género y doméstica que inundan cada día las noticias en nuestra sociedad

y creo firmemente en la necesidad de educar a los jóvenes en el amor saludable y en las relaciones libres de mentiras, celos, prohibiciones y violencia.

Este tema me lleva a reflexionar sobre cómo podemos contribuir a un cambio cultural que promueva las relaciones más sanas y respetuosas desde una edad temprana, es crucial abordar estas cuestiones en el ámbito educativo y social para construir un futuro donde la violencia en las relaciones sea una excepción, no la norma.

Fernando Pérez del Río profesor de la UBU conjuntamente con Mercurio de Alba hablan sobre su ensayo sobre las relaciones tóxicas y dependientes llamado “Amor en cortocircuito”, según afirma el autor Fernando Pérez del Río, no existen personas tóxicas, sino relaciones tóxicas. En este ensayo los autores han intentado desde la psicología, la sociología y la educación, abordar la complejidad de las relaciones tóxicas y dependientes, y observar cómo, a pesar de las peores circunstancias, estas relaciones logran mantenerse. El autor señala: “Lo que más me interesaba mostrar con este libro era, desde la psicoterapia, cómo entender este tipo de relaciones tormentosas que duran tantos años y cómo las personas quedan atrapadas en ella”.

Otro tema que aborda el libro es la dependencia y la percepción que se tiene de ella. “Cualquier forma de dependencia de nuestra sociedad está mal vista”, explicaba Pérez del Río al referirse a este concepto, y añadía que los límites de la dependencia se han difuminado y que cualquier persona que muestra una ligera dependencia es considerada “tóxica”. El profesor Fernando Pérez del Río señaló que las parejas tormentosas tienen muchas similitudes, mientras que cada pareja feliz lo es de manera única.

El libro también explora el individualismo, la soledad y la dependencia, y aborda temas relacionados con psicopatías, identificando a las víctimas. Sin embargo, no se limita a las relaciones de pareja tóxicas.

2.2 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER

Según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y en la Resolución de 17 de diciembre de 2007, establece, concretamente, las competencias generales del máster que aquí presentamos:

- **Competencia 3:** Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones, así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades.
 - **Aplicación:** Este proyecto requerirá la presentación clara y comprensible de información sobre relaciones tóxicas y redes sociales, tanto a estudiantes como a padres y educadores. Utilizar diversos medios y formatos (charlas, presentaciones, informes escritos) para asegurar que todos los destinatarios, independientemente de su nivel de especialización, comprendan las conclusiones y las bases que sustentan las decisiones profesionales tomadas.
- **Competencia 5:** Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.
 - **Aplicación:** Todas las actividades y decisiones tomadas en el marco de este proyecto se realizarán respetando estrictamente el código ético y deontológico. Esto incluye el tratamiento respetuoso y confidencial de la información personal de los estudiantes, el fomento de un ambiente inclusivo y seguro, y la intervención profesional en casos de relaciones tóxicas o comportamientos inadecuados.
- **Competencia 6:** Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumentos para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.

- **Aplicación:** Este proyecto incluirá el uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) para el diseño, implementación y evaluación de las actividades. Se emplearán herramientas digitales para la creación de materiales educativos interactivos, la realización de encuestas y cuestionarios en línea, y la comunicación con los estudiantes y sus familias. Mantenerse actualizado en estas tecnologías permitirá mejorar continuamente la efectividad del programa.
- **Competencia 7:** Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.
- **Aplicación:** La ejecución de este proyecto requerirá un compromiso constante con la formación profesional continua. Identificar y abordar áreas de mejora en la práctica educativa será esencial para adaptarse a las necesidades cambiantes de los estudiantes y del entorno educativo. Participar en talleres, cursos de actualización y grupos de estudio sobre educación emocional y relaciones saludables permitirá desarrollar habilidades y conocimientos críticos para mantener y mejorar la competencia profesional.

En las competencias específicas concretamos la aplicación de las competencias de la siguiente manera:

- **Competencia E3:** Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.
- **Aplicación:** Esta competencia se refleja en la estructuración del proyecto, que tiene como objetivo principal el desarrollo emocional y role-playing están diseñadas para promover la autoconciencia y el manejo saludable de las relaciones.

- **Competencia E4:** Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuestas a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicas.
- **Aplicación:** El proyecto responde a una necesidad específica detectada a través de entrevistas y cuestionarios en la provincia de Valladolid, que revelaron una preocupante normalización de comportamientos tóxicos entre los jóvenes. Las actividades propuestas son prácticas educativas que abordan directamente estas problemáticas.
- **Competencia E5:** Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.
- **Aplicación:** La implementación de talleres, análisis de videos y sesiones de Role-Playing demuestran la capacidad de planificar y organización de servicios psicopedagógicos efectivos. Cada actividad está cuidadosamente estructurada para maximizar el impacto educativo y emocional.
- **Competencia E6:** Aplicar los fundamentos y principios básicos de la gestión a la planificación de acciones de coordinación y liderazgo de equipo psicopedagógicos favoreciendo el trabajo en red entre los diferentes agentes e instituciones socioeducativas.
- **Aplicación:** La colaboración con psicólogos, especialistas y el equipo de orientación del centro refleja la aplicación de principios de gestión y coordinación. Este trabajo en red asegura que las actividades sean integrales y bien apoyadas por diversos profesionales.
- **Competencia E7:** Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.
- **Aplicación:** El proyecto se basa en un análisis profundo del contexto social y las dinámicas actuales de las relaciones adolescentes. Al abordar temas contemporáneos

con el impacto de las redes sociales y los celos en las relaciones, se asegura que las intervenciones sean relevantes y actualizadas.

- **Competencia E8:** Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógicas, fundamentadas en los resultados de investigación psicopedagógica.
- **Aplicación:** Cada actividad está fundamentada en principios psicopedagógicos y se ajusta a mejorar prácticas derivadas de la investigación en el campo. La inclusión de reflexiones y debates permite una evaluación continua y los ajustes necesarios para mejorar la eficacia del proyecto.

3. OBJETIVOS

Con esta investigación queremos profundizar en el análisis de las relaciones tóxicas en las parejas jóvenes adolescente, y para ellos nos proponemos los siguientes objetivos:

- **Objetivos generales:**

Investigar y analizar las características y manifestaciones de las relaciones tóxicas en los adolescentes, con el fin de generar conciencia sobre los comportamientos disfuncionales presentes en estas relaciones en la actualidad.

- **Objetivos específicos:**

- Evaluar el grado de salud de las relaciones de pareja entre jóvenes adolescentes en la actualidad.
- Identificar las motivaciones personales que impulsan el interés por estudiar las relaciones tóxicas en las parejas adolescentes,
- Reconocer y analizar las conductas y acciones específicas presentes en las relaciones tóxicas de jóvenes adolescentes.

- Diseñar estrategias para la detección temprana y la prevención de relaciones de este tipo en las parejas adolescentes y en los adolescentes en general.
- Explorar y categorizar distintos tipos de relaciones de pareja juvenil, incluyendo aquellas con conflictos evidentes y aquellas en situaciones problemáticas.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Para comprender cómo surgen las relaciones perjudiciales en los jóvenes y que elementos y tácticas influyen en ellas, en primer lugar, es necesario analizar a fondo los componentes que participan en una relación romántica, es crucial entender las características biológicas y sociales que llevan a la formación de una relación amorosa, así como lo que se conceptualiza y socialmente acepta como pareja. Se debe examinar la evolución de estas relaciones a nivel social, así como los distintos tipos de parejas que existen y las etapas que atraviesan todas aquellas para construir una relación sólida. La importancia de todos estos elementos conlleva un examen exhaustivo.

En el marco de esta investigación, también busco explorar las distintas relaciones que mantenían los jóvenes de décadas atrás en comparación con las actuales. Considero que las relaciones de nuestros abuelos y padres eran significativamente más saludables que las que experimentamos los jóvenes en la actualidad. ¿Dónde radica el problema? ¿Qué ha cambiado para dar lugar a esta percepción?

Con el propósito de entender el origen de estas dinámicas, vamos a centrar la atención primordialmente en la conceptualización de una relación, explorando con detalle como se constituyen las relaciones saludables e identificando las características distintivas de aquellas que no lo son. Nos sumergimos en las perspectivas de diversos autores, analizando sus enfoques sobre la naturaleza de las relaciones, y delineando las fronteras entre lo saludable y lo tóxico en este contexto.

4.1. APROXIMACIÓN AL APEGO Y AFECTIVIDAD.

Para discutir los vínculos en las relaciones de pareja, es esencial explorar el apego desde sus raíces, remontándonos a la infancia, donde se forjan los cimientos de estos lazos. Desde diversas corrientes conductuales, se subraya la importancia de los primeros vínculos de apego en nuestra vida temprana. Al abordar este tema en el contexto de las parejas, es crucial entender cuándo y en qué medida el apego se convierte en una necesidad primordial, así como comprender cómo las personas aplican estas dinámicas en su vida cotidiana. Explorar estas facetas nos ayudará a comprender con más profundidad como se desarrollan y nutren los vínculos emocionales.

La teoría de Freud es primordial, ya que fue de los primeros en tener en cuenta la efectividad y la sexualidad como elementos fundamentales en el desarrollo del niño. La obra de Freud, consideraba fundamental las experiencias intrapsíquicas como pilar para su crecimiento y desarrollo posterior.

Díaz (2003), señala que la tendencia básica e innata del ser humano, es la tendencia al vínculo, al apego. Desde este punto de partida todas las personas, en algún momento de su ciclo vital, buscan una relación de pareja ya sea breve, inestable o prolongada en el tiempo y estable, o una combinación de estas variables. Tal vez es este el inicio psicológico de las relaciones de pareja, sin dejar de tener en cuenta los otros factores socioculturales, económicos, etc., que intervienen en la creación de la misma.

La teoría del apego sostiene que existe un vínculo natural que establece conexiones emocionales, y la necesidad de establecer lazos afectivos, sobre todo para que el ser humano alcance una seguridad en sí mismo a través de las relaciones de apego, durante el proceso de la vida es algo fundamental en el ciclo vital de una persona.

Díaz (2003), apunta que la mayoría de los componentes de una pareja buscan, sin darse cuenta, en la relación, curar heridas afectivas de su pasado infantil, además de la satisfacción de otras necesidades más inmediatas. A nivel social, de atractivo físico, sexual, de comunicación, etc.

4.2. CONCEPTOS DE PAREJA.

Zinker (2005), plantea que “una pareja o una familia es un sistema de individuos comprometidos a permanecer juntos a lo largo de un periodo de tiempo extenso, manteniendo de este modo su continuidad”.

Caillé (1992), señala que la pareja es un "ser vivo" con una estructura característica, una forma de organización determinada y que es creadora de su propia historia, lo que la lleva a constituirse como un modelo complejo de relación. Esta visión de la pareja la antepone a la perspectiva desde la cual se ha percibido en la psicología, al ser un vínculo dependiente de la relación, que debe responder a las necesidades y expectativas iniciales de ambos integrantes.

Sager (2009), indica que, considerando la teoría de los sistemas, la relación se constituye como un elemento independiente de ambos integrantes de la pareja, lo que significa que es más que la suma de dos, teniendo presente que el todo es más que la suma de sus partes.

Sternberg (1986), considera como factores primordiales en la relación de pareja la confianza, la intimidad, el respeto y la comunicación, además plantea que el amor se compone de tres dimensiones: a) intimidad (el acercamiento en términos de contacto, calidez, unión y vínculo, existiendo el deseo de promover el bienestar y la felicidad); b) pasión (la sexualidad y atracción física); y c) compromiso (la decisión de estar y vivir en pareja).

En la actualidad, nos encontramos con una amplia diversidad de modelos de pareja, lo que refleja la evolución de las relaciones interpersonales en la sociedad contemporánea. Cada vez

más jóvenes optan por la convivencia como pareja de hecho en lugar de formalizar su relación mediante el matrimonio. La pareja de hecho se define como la unión estable entre dos personas, independientemente de su sexo, basada en la convivencia y el afecto mutuo, incluso pudiendo incluir la crianza de hijos en común.

Este cambio en las formas de relacionarse también se refleja en la aceptación y visibilidad de diferentes orientaciones sexuales y expresiones de género. Hoy en día, es común encontrar parejas homosexuales, heterosexuales, bisexuales, pansexuales y de otras formas de identidades de género, cada una con sus propias dinámicas y formas de amor.

La sociedad actual nos permite convivir con una amplia gama de expresiones de amor y relaciones de pareja, donde cada pareja encuentra su propia manera de complementar y enriquecer su vida. Este enfoque inclusivo y respetuoso hacia la diversidad en las relaciones amorosas contribuye a promover un ambiente de aceptación y tolerancia en nuestra comunidad.

En la sociedad que vivimos a día de hoy, observamos un cambio significativo en los patrones de convivencia de las parejas, donde es común que opten por vivir juntos mucho antes de considerar el matrimonio. A diferencia de generaciones pasadas, donde la convivencia solía ocurrir después del matrimonio, hoy en día los jóvenes eligen compartir un espacio antes de formalizar su unión legal, e incluso hay parejas que no consideran el matrimonio como una meta deseada.

Esta tendencia tiene sus matices positivos y negativos. Por un lado, la convivencia previa al matrimonio puede fortalecer la relación al brindar a la pareja la oportunidad de conocerse mejor en un entorno compartido, lo que potencialmente podría llevar a una mayor cohesión y entendimiento mutuo. Por otro lado, también existe el riesgo de que esta convivencia temprana exponga diferencias irreconciliables entre las partes, lo que puede desembocar en conflictos recurrentes y, en última instancia, a la ruptura de la relación.

Es importante reconocer que este cambio en los hábitos de convivencia refleja una evolución en las percepciones y prioridades de las parejas contemporáneas, donde la institución del matrimonio ya no es considerada como el único camino para consolidar una relación. Sin embargo, también es esencial abordar los desafíos y las implicaciones emocionales que pueden surgir de esta nueva dinámica, con el objetivo de fomentar relaciones más saludables y duraderas en la sociedad actual.

No somos conscientes de que los mayores conflictos de las parejas a diario se originan debido a una mala comunicación, dentro de una relación coexiste distintas personalidades, intereses, prioridades, aunque la atracción sea intensa, pueden surgir numerosos desafíos con el paso del tiempo, especialmente en lo referido a dicha comunicación. Por lo que, además de sentir afecto hacia el otro con respeto, una relación saludable implica la capacidad de comunicarse de manera efectiva y hallar soluciones comunes. Asimismo, resulta de suma importancia confiar en la pareja y dedicarle tiempo a la relación.

A día de hoy existen diversas maneras de expresar afecto, amor, cariño, etc., lo que da origen a distintos modelos de pareja. En algunas, la pasión es el principal motor, mientras que en otras se amalgaman los tres elementos (intimidad, pasión y compromiso). Por lo que, analizaremos los diversos tipos de vínculos románticos que podemos distinguir:

- Relación de cariño: este tipo de relación, la intimidad es predominante, pues se establece complicidad y respaldo mutuo entre los participantes. Aunque no haya pasión ni compromiso explícito, estas relaciones perduran en el tiempo, potencialmente dando lugar al florecimiento de amor completo.
- Relación pasional: como dice su nombre, la pasión entre los involucrados es sumamente intensa, pero no se evidencia una intimidad profunda ni un compromiso definido. Puede

considerarse como la etapa inicial de una relación o simplemente mantenerse en relaciones fugaces o circunstanciales.

- Relación amorosa: en este tipo de relaciones la cercanía y el fervor son predominantes, la comunicación fluye naturalmente y existe un lazo emocional sólido. Aunque pueda parecer idílico a primera vista, la realidad es que no existe un propósito conjunto ni a largo plazo, lo que puede desembocar en ruptura ante cualquier obstáculo. Los romances efímeros de verano son un ejemplo evidente de este tipo de relaciones.
- Relación fatua: estas relaciones se caracterizan por la pasión y el compromiso, pero carecen del componente de la cercanía, pueden surgir vínculos donde el compromiso sea resultado de la pasión, o aquellos en los que se manifieste dependencia emocional, inseguridad o temor, dando lugar a una relación tóxica (que detallaremos más adelante).
- Relación plena: representa el tipo de relación óptima, pues engloba la pasión, intimidad y compromiso. El lazo entre la pareja es singular y el desafío radica en mantenerlo, con el transcurso del tiempo, es común que alguno de los componentes se debilite, transformándose en otro tipo de vínculo.
- Relación vacía: el compromiso es el único componente presente en este tipo de relaciones, ya sea por razones económicas, familiares, etc. Se trata de lo que comúnmente se conoce como el matrimonio de conveniencia.
- Relación social: en estas relaciones, la pasión está ausente, reflejando una forma de amor propio de relaciones de amistad sólidas o parejas que llevan mucho tiempo juntas.
- Relación abierta: las relaciones de este tipo son cada vez más frecuentes. Los integrantes de la pareja mantienen un fuerte lazo amoroso y una relación estable entre sí, pero permiten la interacción sexual con otras personas fuera de la relación. Este tipo de vínculos se fundamentan en la flexibilidad, aunque ambos miembros establecen los límites en dichas interacciones.

- Relación poliamorosa: a pesar de que aún se considera un tema tabú, se está hablando cada vez más sobre relaciones poliamorosas, las cuales desafían la concepción convencional de los vínculos amorosos. En este caso, las conexiones afectivas y sexuales se mantienen con múltiples personas de manera simultánea, estableciendo relaciones serias y comprometidas con cada una.
- Relación híbrida: en estas parejas, y mediante un acuerdo mutuo, un miembro adopta la monogamia mientras que el otro opta por la poligamia. Esto implica que solo uno de los dos integrantes sostiene relaciones sexuales con personas fuera de la pareja, sin que ello afecte al compromiso establecido.
- Relación swinger: se refiere al intercambio de parejas, en el cual ambos miembros manteniendo una relación sentimental y consienten encuentros sexuales con otras personas mientras están presentes. Este tipo de vínculos surge como una forma de experimentar y romper con la monotonía.
- Relación a distancia: es bastante común que nazca el amor entre dos personas que residen en lugares diferentes. Estas reacciones suelen terminar con tiempo o, por el contrario, uno de los integrantes decide mudarse para convivir con su pareja.
- Relación tóxica: aunque puede manifestarse en diversos contextos, las relaciones dañinas son lamentablemente frecuentes en el ámbito amoroso. Se trata de vínculos que afectan el bienestar emocional, generando sufrimiento y desgaste. Esto suele ser resultado del miedo, la desconfianza o la inseguridad de uno de los miembros, lo que conlleva a establecer roles dominantes y sumisos claramente definidos.

4.3. TIPOS DE AMOR.

Para comprender verdaderamente el concepto de relaciones, y sobre todo de las relaciones tóxicas, es imprescindible hablar de que es el amor, de cómo es un amor sano y donde comienza la toxicidad. Para ello debemos de sumergirnos en el significado del amor en todas sus

dimensiones y manifestaciones. El amor, es esa fuerza que nos impulsa interacciones más íntimas y cotidianas, abarca un espectro amplio de experiencias y emociones.

Explorar que es el amor implica indagar en sus componentes: la conexión emocional, la empatía, la comprensión y el compromiso. Es lo que une a las personas en todas sus formas de relaciones, desde las amistades más cercanas hasta uniones románticas o de familia. Al comprender la complejidad del amor, podemos vislumbrar la riqueza y la diversidad de las relaciones humanas. Desde el amor fraternal de hermanos o el amor de una madre, hasta el vínculo romántico que une a dos personas afines, cada tipo de relación está impregnada de esta fuerza poderosa a la que llamamos amor.

Según Sternberg (1989), pretende explicar el complejo fenómeno del amor y las relaciones interpersonales amorosas, y describe los distintos elementos que componen el amor, así como las posibles combinaciones de estos elementos a la hora de formar los diferentes tipos de relaciones.

El amor se manifiesta de diversas formas y puede ser abordado desde múltiples perspectivas. En la sociedad, encontramos diferentes tipos de amor que se reflejan en nuestras vidas de manera distinta. Estos tipos incluyen el amor romántico, que se da entre parejas; el amor familiar, que se experimenta entre padres, hijos y otros parientes; el amor platónico, basado en la amistad profunda y desinteresada; y el amor propio, que implica el respeto y la valoración de uno mismo. Cada una de estas manifestaciones del amor aporta una dimensión única a nuestras experiencias y relaciones, enriqueciendo nuestras vidas de múltiples maneras. En la Figura 1, podemos encontrar los diferentes tipos de amor los cuales podemos encontrar en nuestra vida y desarrollar.

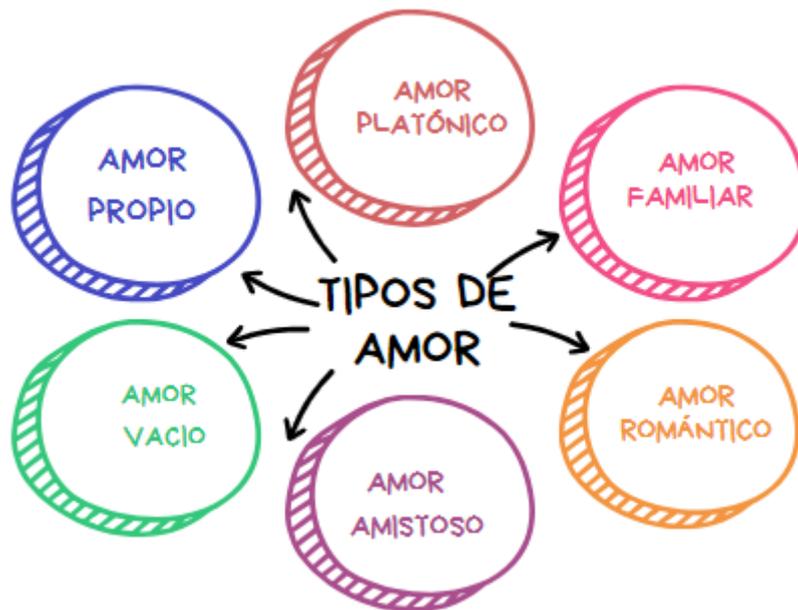


Figura 1: En esta figura donde podemos encontrar los diferentes tipos de amor que podemos experimentar, ya sea con una pareja o un amor con amigos o familia.

El amor se manifiesta en una multitud de formas, encontramos su lugar no solo en las relaciones románticas, sino también en las relaciones de amistades y en los vínculos familiares, estas expresiones de amor nos llevan a explorar matices y complejidades, pues el amor adopta distintas facetas según el contexto y las personas que estén involucradas en ellas.

En las relaciones de pareja, el amor puede manifestarse en la pasión, la complicidad compartida y el apoyo incondicional. En las amistades, el amor se puede ver en la confianza mutua en la fidelidad y empatía y en el compañerismo duradero. Y en el seno familiar, el amor se expresa a través del cuidado, el afecto incondicional y el sentido de pertenencia.

Cada tipo de amor que tenemos en nuestra vida nos aporta unas cualidades únicas que nos hacen sentir de distinta manera, desde el abrazo de un familiar hasta la chispa de un noviazgo apasionada, cada experiencia amorosa que vivimos al largo de nuestra vida nos llena y nos brinda algo único, unas emociones y conexiones que nos hacen sentir más felices, llenos y vivos.

Pero, realmente, ¿qué es el amor? Basándonos en la Teoría Triangular del Amor del psicólogo estadounidense Robert Sternberg, el amor está compuesto por a intimidad, la pasión y el compromiso.

La cercanía se refiere al vínculo con la pareja, al cariño y la unión que experimentamos con esa persona. La pasión es la emoción y el anhelo intenso por compartir momentos a solas con el otro. Y el compromiso hace alusión a la determinación de permanecer con esa persona a lo largo del tiempo, preservando el amor.

4.4. ADOLESCENCIA.

La adolescencia se presenta como un periodo de transición crucial que abarca desde la infancia hasta la edad adulta, generalmente situado entre 11 y los 20 años. Es una fase de desarrollo marcado por un proceso de aprendizaje continuo, donde los jóvenes enfrentan no solo cambios físicos, si no también hormonales y emocionales. Este período es testigo de la exploración, el descubrimiento y la vivencia de nuevas experiencias que moldean la identidad individual.

En la adolescencia, se establecen las bases para las relaciones interpersonales, incluidas las relaciones de pareja. En la actualidad, observamos un inicio cada vez más temprano de estas relaciones entre adolescentes, quienes experimentan el amor y la intimidad de manera distinta a como lo hacían generaciones anteriores. La influencia de la tecnología y la evolución de las normas sociales han dado forma a un panorama de relaciones de pareja que difiere notablemente de las experiencias de nuestros padres o abuelos.

Así, la adolescencia se convierte en un periodo de descubrimiento y adaptación, donde los jóvenes navegan por las complejidades del amor y las relaciones humanas, forjando su propio camino en un mundo de constante cambio.

Entre las teorías del desarrollo en la adolescencia, podemos encontrar cuatro más elaboradas sobre el desarrollo: el psicoanálisis, la cognitiva, la de aprendizaje conductual y social y la eco-sistémica. La variedad de enfoques teóricos hace comprender el desarrollo en la adolescencia de una manera más sencilla.

- La teoría psicoanalítica nos habla sobre el desarrollo principalmente como un proceso del subconsciente, es decir, que sobrepasa la conciencia, y fuertemente influenciado por las emociones. Los psicólogos especialistas en el psicoanálisis sostienen que el comportamiento es solo una faceta superficial y que, para comprender auténticamente el desarrollo, es necesario examinar los significados simbólicos del comportamiento y el funcionamiento interno de la mente.
- La teoría cognitiva, da mucha importancia a los pensamientos conscientes de los adolescentes. Las tres teorías cognitivas claves en el desarrollo de los adolescentes son las de Piaget con sus estadios, Vygotsky con sus tres ideas principales y el procesamiento de la información, que se enfoca en los dos procesos nucleares del procesamiento de la información.
- La teoría conductual, resalta la relevancia de examinar las influencias del entorno del joven y de las acciones observables. Los teóricos sociocognitivos enfatizan la importancia de los aspectos personales y cognitivos en el desarrollo. Unos de los pioneros en esta corriente es Skinner, quien otorga gran importancia al comportamiento y el desarrollo en la adolescencia.

Según Acosta (1993), sostiene que «A la adolescencia se la intenta definir desde muy diversos saberes. Estas definiciones no resultan coherentes entre sí, ya que se apoyan en disciplinas y criterios muy disímiles».

Robert Havighurst (1972), todo adolescente afronta retos en la forma de procesos del desarrollo que debe dominar.

4.5. TOXICIDAD EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

El dilema que experimentan las víctimas de este tipo de parejas tóxicas se ven agravadas por las actitudes que sus parejas inculcan en ellas. Las más habituales son la dependencia emocional, la dominación de la otra persona, los celos que representa y la influencia que tiene sobre ella (manipulación).

González, (2018) apunta que este tipo de relaciones evita el crecimiento individual y se exaltan los problemas que cada persona posea, inhibiendo la libertad de expresión psicoafectiva en las que se ven afectadas las emociones, las conductas y las cogniciones.

Uno de los mayores desafíos en una relación, ya sea amorosa de amistad o familiar, surge cuando ésta se torna tóxica. Por “relación tóxica” me refiero a aquella en la que ya no te sientes cómodo, donde te esfuerzas por mantener la armonía aun cuando las cosas no funcionan, cuando la desconfianza y el miedo se hacen presentes. Es en este punto donde a menudo nos encontramos incapaces de liberarnos de esa relación, a pesar de saber que seguir adelante es más difícil y doloroso que dejar ir.

Andrade, Castro, Giraldo y Martínez, (2013) señalan que estas relaciones tóxicas se definen como el deterioro paulatino de una persona a través de la presencia de una serie de factores que alteran una relación.

Para Castelló (2005), la dependencia emocional se define como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”.

La dependencia emocional, según González (2018), establece una conexión interpersonal entre dos individuos dentro de un vínculo afectivo caracterizado por la búsqueda excesiva de cariño, aprobación, sumisión o subordinación, en el que se privilegia la exclusividad y se teme a la

soledad, se distingue por mantener relaciones desiguales y por los esfuerzos para evitar la terminación del vínculo.

Las características de las personas emocionalmente independientes pueden clasificarse en que tres grupos: área de las relaciones sentimentales, área de las interacciones sociales y área de autoestima y bienestar emocional. Dentro de todas estas características hay tres especialmente relevantes, sin las cuales sería muy complicado identificar una dependencia emocional; autoestima baja, temor e incapacidad de tolerar la soledad, y tendencia a tener relaciones de pareja desequilibradas.

Cuando nos referimos a relaciones tóxicas, hablamos de la supresión de la independencia y la autonomía de uno de los miembros de la pareja por parte del otro. Esto implica un dominio de uno sobre la sumisión del otro, manifestando a través de diversas conductas como el control constante sobre el paradero y las acciones de la pareja, criticando su apariencia o vestimenta entre muchos otros aspectos. Este tipo de comportamientos conduce al aislamiento del individuo de su círculo social más cercano, incluyendo amigos, familiares y compañeros de estudio o trabajo. Además, hoy en día, este control puede extenderse a las redes sociales, donde se busca supervisar cada movimiento del otro y exigir explicaciones sobre todas sus acciones.

En cuanto a los celos, estos se caracterizan por la sensación de amenaza que experimenta una persona respecto a su relación. Generalmente, se centran en influencias externas, lo que puede desencadenar reacciones emocionales intensas, como la envidia. Los celos suelen surgir debido a la intervención de terceras personas en la relación, pero también pueden ser provocados por factores familiares, sociales o laborales, esta percepción de amenaza es uno de los principales desencadenantes de la violencia en la pareja.

Dentro del contexto de esta toxicidad relacional, es crucial abordar los numerosos casos de violencia de pareja que presenciamos en la actualidad. Esta problemática debe ser abordada con

seriedad, ya que los celos y el control pueden desembocar no solo en violencia física, sino también en violencia de naturaleza física y psicológica. Muchas personas que se encuentran en relaciones caracterizadas por este tipo de comportamientos sufren un grave impacto en su salud mental, manifestando síntomas de violencia psicológica de forma significativa. Es esencial concienciar sobre estas formas de violencia y trabajar en su prevención y erradicación para promover las relaciones saludables y libres de violencia y toxicidad.

Hay diversas formas de violencia, las cuales varían según quién la ejecute sobre la víctima, entre las formas más prominentes de violencia se encuentran: la violencia doméstica, la violencia machista y la violencia de género.

Según Caballero (2019), la violencia doméstica sería aquella que implica malos tratos continuados sobre personas vinculadas sentimentalmente a la persona agresora, ya sean cónyuges o ex, parejas de hecho, hijos, menores sujetos a tutela, o personas con discapacidad.

La violencia machista es aquella que, en sus orígenes, se solía definir de manera similar a la violencia doméstica. Sin embargo, dada su seriedad, ha evolucionado en una nueva definición.

Según Sánchez (2008), este tipo de violencia reconoce la agresión a la mujer en manos del hombre.

Caballero, (2019) por su parte, “la violencia de género es aquella que se dirige a las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores carentes de derechos de libertad, respeto y capacidad de decisión”.

La diferencia entre estos términos se relaciona con la posición social que ocupa la persona afectada en cada caso. En el caso de la violencia doméstica, esta se ejerce en ámbito del hogar contra cualquier miembro del mismo, ya sea cónyuge (hombre o mujer), hijos menores bajo tutela o personas con discapacidad. Por otro lado, la violencia machista se dirige específicamente contra las mujeres, si necesidad de que exista una relación previa entre el

agresor y la víctima. en cuanto a la violencia de género, esta se manifiesta contra las mujeres simplemente por el hecho de serlo, y por lo general implica un vínculo sentimental entre el agresor y la víctima.

4.6. FACTORES DE RIESGO QUE INTERVIENEN EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

Uno de los factores más influyentes en las relaciones de parejas o sociales de los jóvenes en la actualidad son las redes sociales. Estas plataformas han dado lugar a la proliferación de celos, envidias y toxicidades que afectan significativamente la dinámica de las relaciones amorosas. Hoy en día, presenciamos con frecuencia conflictos y desacuerdos entre parejas e incluso rupturas, originadas por intrusión de los celos que emanan de las redes sociales.

En épocas pasadas, cuando las generaciones anteriores no contaban con internet estas preocupaciones sobre los likes de una persona, los seguidores que tiene o los comentarios que recibe de otras personas no eran fuentes de conflicto. Sin embargo, en la era digital actual, estas interacciones en línea pueden desencadenar tensiones significativas en las relaciones de pareja.

Es común observar que, en muchas de estas situaciones, la persona más vulnerable o afectada tiende a ceder y optar por eliminar su presencia en las redes sociales para así poner fin a los problemas de celos y envidias generados por su pareja. Este acto puede ser interpretado como una estrategia para preservar la armonía en la relación, aunque también puede plantear interrogantes sobre la libertad individual y autonomía en el ámbito digital.

Blanco, (2014) señala que estas prácticas harán que se interioricen y normalicen como parte de la cultura y puedan incluso justificar cualquier tipo de acción.

Mediante las plataformas de redes sociales, los estereotipos de género continúan siendo difundidos, promoviendo la noción de que amor puede conducir a la autorrealización a través de la pareja, por consiguiente, esta concepción de amor, propagada a través de las pantallas,

influye en la construcción de un discurso que moldea las prácticas sociales y define las relaciones.

Por este motivo, las redes sociales fomentan de manera indirecta comportamientos controladores dentro de la pareja, los cuales son justificados en nombre del amor y contribuyen al aumento de la violencia en línea. Anteriormente, en nuestra sociedad, este tipo de violencia solía pasar desapercibida, pero resulta lógico considerar que las redes sociales son una herramienta activa que está disponible las 24 horas del día y de la cual nunca nos desconectamos. Esto amplía el alcance de la violencia.

Espinar, Rodríguez y Zych, (2015) indican que está comprobado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) que, en el año 2013, el 98'2% de los jóvenes de entre 16 y 24 años, utilizan el teléfono móvil diariamente.

El uso constante de las redes sociales por parte de los jóvenes les brinda la oportunidad de satisfacer sus necesidades comunicativas de manera inmediata, fácil y relajada, utilizando aplicaciones como WhatsApp. Se considera, incluso, que este tipo de mensajería contribuye a una vida social plena. Esta interacción social a través de una pantalla facilita tanto el mantenimiento como la formación de las relaciones de pareja.

En resumen, es plausible considerar que, al igual que surgen nuevas modalidades de interacción, también surgen nuevas formas de conflicto, derivadas de las actividades multimedia. Esto conlleva un aumento de la dependencia emocional en las parejas, lo que perturba el equilibrio de la relación, esta dependencia se manifiesta mediante una constante búsqueda de aprobación por parte del otro, acompañada de una baja autoestima. Como resultado, existe una tendencia a idealizar a las parejas e, incluso al momento de formarlas, se opta por individuos con seguridad en si mismos, lo que genera relaciones marcadas por la dependencia y el temor a la separación y a la soledad.

Una de las mayores influencias que afectan a los jóvenes y a sus relaciones en la actualidad, entre las cuales destacan programas televisivos como “La isla de las tentaciones” y otros realities transmitidos a través de diversas plataformas. En estos programas, se muestra como las parejas experimentan situaciones límites, celos, discusiones e infidelidades, presentado estos comportamientos como algo común y aceptable. Este tipo de contenido ejerce una fuerte influencia en los jóvenes, quienes tienden a imitar a los personajes que adquieren fama a través de estos programas acumulando miles de seguidores. Como resultado, se promueve la normalización de celos, las infidelidades y otras conductas problemáticas entre los jóvenes, lo cual puede generar un aumento de los conflictos y la inseguridad en las relaciones juveniles.

Uno de los otros temas que actualmente genera preocupación en las parejas como en los jóvenes es el consumo de pornografía. Este fenómeno ha adquirido una relevancia considerable debido al fácil acceso y la amplia difusión de contenido pornográfico a través de internet. La preocupación radica en los posibles efectos negativos que el consumo de pornografía puede tener en las relaciones interpersonales, la percepción de la sexualidad y el desarrollo emocional y psicológico de los jóvenes.

La edad media de inicio estimada para el uso de pornografía es de doce años Sanjuán, (2020), señala que la exposición ocurre a edades cada vez más tempranas con niños que tienen su primer contacto con la pornografía online entre los nueve y los once años.

Albury, (2014) afirma que los adolescentes tienden a usar la pornografía como fuente principal de educación sexual, sobre todo cuando carecen de otras fuentes de información sobre el sexo y la afectividad.

El consumo de pornografía puede influir en la manera en que los jóvenes entienden y experimentan la intimidad y las relaciones sexuales. Puede llevar a la adopción de expectativas poco realistas sobre el sexo y el cuerpo humano, así como a la normalización de

comportamientos que pueden ser dañinos o poco saludables. En las parejas, el consumo de pornografía puede generar problemas de confianza, disminuir la satisfacción sexual y emocional, y contribuir a conflictos relacionales.

La asociación Dale Una Vuelta, fundada en 2015, se dedica no solo a ayudar a quienes desean abandonar el consumo frecuente de pornografía, sino también a promover espacios de entendimiento y conversación tanto en las familias como en los centros educativos. Su objetivo es transformar la sexualidad en un punto de unión y crecimiento, fomentando un diálogo abierto y constructivo sobre el tema.

La exposición temprana a la pornografía puede afectar negativamente el desarrollo emocional, psicológico y social de los niños y niñas, distorsionando su percepción de la sexualidad y generando confusión, problemas de autoestima, dificultades en las relaciones interpersonales y conductas de riesgo. La Fundación ANAR advierte sobre este grave problema y ofrece recomendaciones para prevenirlo y promover una educación sexual saludable.

Los factores de protección son esenciales para mitigar los riesgos asociados con la exposición a la pornografía. Entre estos factores se encuentran la comunicación abierta y honesta entre padres e hijos, la supervisión y el control del acceso a internet, y la educación sobre la sexualidad desde una edad temprana. Estos factores ayudan a los menores a desarrollar un entendimiento saludable de la sexualidad y a distinguir entre comportamientos adecuados e inapropiados.

La importancia de la prevención radica en su capacidad para evitar los efectos negativos antes mencionados. Es fundamental que los padres desempeñen un papel activo en la prevención de la exposición a la pornografía y en la educación sexual de sus hijos. La guía de ANAR subraya la necesidad de que los padres acompañen a sus hijos en la interpretación crítica de los mensajes de los medios de comunicación y la publicidad, que a menudo presentan una imagen

estereotipada y distorsionada de la sexualidad. Ayudar a los menores a identificar estereotipos y mensajes sexistas fomenta el desarrollo de un pensamiento crítico y les permite enfrentar la información de manera reflexiva.

En resumen, la prevención de la exposición temprana a la pornografía es crucial para proteger el desarrollo emocional, psicológico y social de los menores. Los padres deben educar a sus hijos sobre la sexualidad de manera adecuada y crítica, proporcionando un entorno seguro y de apoyo que les permita desarrollar una comprensión saludable de la sexualidad y las relaciones.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Antes de detallar la propuesta de intervención presentada en este documento, es fundamental justificar su relevancia y el interés que despierta, situándola dentro de uno de los tres ejes esenciales que guían las acciones llevadas a cabo por el Departamento de Orientación. Estos ejes son: el apoyo al proceso de enseñanza y aprendizaje, la orientación académica y profesional, y el apoyo a la acción tutorial.

Al consultar la normativa vigente, específicamente la ORDEN EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, que regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación en los centros educativos de la Comunidad de Castilla y León, se puede ubicar esta propuesta de intervención dentro del ámbito del apoyo a la acción tutorial.

La normativa destaca, entre otras acciones, la "Aportación de técnicas y estrategias de atención a los problemas grupales y de atención individual y familiar, dirigidas a mejorar la dinámica y el clima social del aula". Por lo tanto, resulta pertinente y necesario llevar a cabo una propuesta educativa de este tipo, especialmente después de identificar la necesidad de mejorar las relaciones de pareja entre adolescentes para prevenir las relaciones tóxicas.

Además, esta intervención no solo se alinea con los objetivos establecidos por el Departamento de Orientación, sino que también responde a una demanda real y urgente en el contexto educativo actual. Los adolescentes están en una etapa crucial de su desarrollo en la que la educación emocional y la comprensión de las relaciones saludables son fundamentales. Al proporcionar herramientas y estrategias adecuadas, podemos fomentar un entorno más seguro y propicio para su crecimiento personal y social.

En definitiva, la propuesta educativa que se presenta tiene como finalidad promover el bienestar emocional y social de los adolescentes, contribuyendo a la formación de relaciones interpersonales saludables y evitando la normalización de comportamientos tóxicos en sus relaciones. Esto se logra mediante un enfoque integral y coordinado que incluye la participación activa de toda la comunidad educativa.

5.1. NATURALEZA DE LA PROPUESTA

En la actualidad, observo como los jóvenes inician sus relaciones románticas a edades cada vez más tempranas y mantienen parejas más jóvenes, este estudio se enfoca en las relaciones de parejas de los adolescentes, centrándonos especialmente en aquellas que pueden ser tóxicas. La motivación para abordar este tema surge de la observación: en mi entorno cercano, donde he presenciado desde una edad temprana el surgimiento de relaciones dañinas, durante mis prácticas universitarias y en las del máster, donde he sido testigo de conversaciones y situaciones que me han llevado a reflexionar sobre la gravedad de esta problemática.

Para profundizar en el tema, he llevado a cabo entrevistas con algunos jóvenes y he pasado un cuestionario entre varios jóvenes de la provincia de Valladolid. Las respuestas, en su mayoría dicotómicas, revelaron una preocupante tendencia hacia relaciones tóxicas. Una pregunta abierta sobre las diferencias percibidas entre las relaciones actuales y las de generaciones

anteriores generó respuestas que confirmaron la normalización de comportamientos nocivos en el ámbito romántico.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de abordar este problema y la necesidad de intervenir para prevenirlo. Si no actuamos, esta generación de jóvenes podría considerar normal la presencia de celos, conflictos y prohibiciones en una relación. Esto alimentaría un ciclo de violencia de género y doméstica que seguiríamos viendo reflejado en las noticias diarias.

Es esencial educar a los jóvenes sobre el amor saludable, libre de celos, infidelidades y control. Quiero mostrarles que el amor es una experiencia hermosa basada en el respeto mutuo y la aceptación. En base a estos resultados, he diseñado un plan de intervención que implementaremos en los centros de educación secundaria de la provincia de Valladolid. Comenzaremos en áreas específicas para evaluar la efectividad del plan y el progreso de los estudiantes a lo largo del tiempo.

Los resultados obtenidos de las encuestas han sido sorprendentes y, al mismo tiempo, alarmantes. Más del 60% de los jóvenes encuestados admitió haber experimentado alguna forma de relación tóxica en algún momento de su vida. Esas estadísticas son profundamente preocupantes, especialmente considerando que se han recopilado datos de un grupo de 75 adolescentes. Este alto porcentaje nos lleva a la conclusión de que las relaciones tóxicas son una realidad clara entre los jóvenes, y es crucial abordarla de manera activa y comprensiva.

¿Crees que estás o has estado alguna vez en una relación tóxica?

75 respuestas

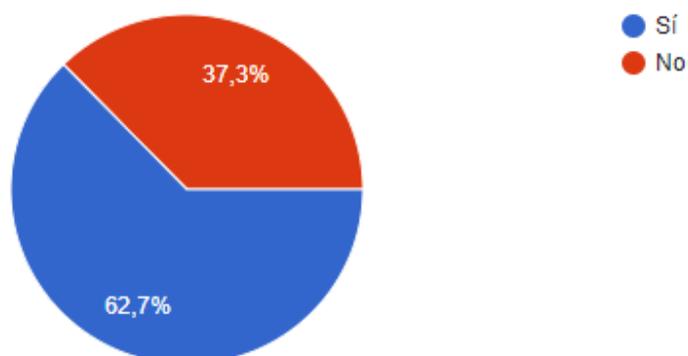


Figura 2: *Porcentaje obtenido en el cuestionario pasado a los jóvenes, donde se les pregunta si han estado alguna vez en una relación tóxica.*

5.2 DESTINATARIOS

Los destinatarios de este proyecto serán los alumnos de 4º de la ESO del Centro Cultural Vallisoletano Maristas. Este es el centro donde realicé mis prácticas del máster y con los que he trabajado durante unos meses. El centro cuenta con tres grupos de 4º de la ESO, uno de ellos destinado a los alumnos de diversificación, sumando un total de aproximadamente 75 alumnos. Estos estudiantes son chicos con lo que he trabajado directamente y con quienes puedo abordar el tema de una manera amena y cercana.

En cuanto a la aplicación del programa, inicialmente lo llevaré a cabo en los tres grupos de 4º de la ESO, incluyendo el grupo de diversificación. Seré yo quien lo implementé, supervisado por el equipo de orientación del centro. La razón principal por la que elegí a 4º de ESO es porque considero que los adolescentes en este nivel educativo están en una etapa crucial de cambio en su desarrollo, donde comienzan a explorar y experimentar en el ámbito de las relaciones interpersonales. Además, este grupo de edad está más receptivo a discutir temas como las

relaciones tóxicas y es más probable que se involucren activamente en las actividades propuestas.

Considero que el tema de las relaciones tóxicas les resultará muy interesante, ya que durante mis prácticas tuve el placer de compartir tiempo y clases con muchos de ellos y los he podido conocer un poco. He observado que son alumnos que se involucran y participan activamente en las actividades que se les propone.

Abordar el tema de las relaciones tóxicas con ellos puede ser muy beneficioso, dado que es un asunto relevante en su vida cotidiana. Aunque no todos estén involucrados en relaciones de este tipo, discutir este tema puede ayudar a aquellos que sí lo están y también fomentar relaciones saludables entre todos los estudiantes. Mi objetivo es proporcionarles herramientas y orientación sobre en qué se basa una relación saludable, ayudándoles a construir un futuro mejor en sus relaciones personales.

5.3 CONTEXTO DEL CENTRO

El Centro educativo en el que he tenido el privilegio de realizar mis prácticas educativas del master, ha sido el Centro Cultura Vallisoletano Maristas (CCV).

El Colegio Maristas Centro Cultural Vallisoletano pertenece a una institución educativa de más de 200 años, el centro educativo tiene presencia en la actualidad en 81 países de los cinco continentes.

El centro desarrolla una actividad educativa y evangelizadora a través de un modelo de escuela inclusiva para todos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Velan por la protección del menor y su crecimiento integral como personal en un clima de convivencia positiva. El centro se caracteriza especialmente por la calidad educativa, el compromiso solidario y el ambiente familiar que ofrece.

El centro ofrece un modelo educativo propio basado en la espiritualidad, la solidaridad y la actuación pedagógica que abarca todos los niveles. Se trata de un modelo educativo vivo, acompañado por el plan de acción tutorial y en permanente actualización a que se va incorporando experiencias de innovación y buenas prácticas.

El centro proporciona a una amplia oferta educativa, en la que podemos encontrar; educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria, y un Ciclo Formativo de Grado Medio.

5.4. OBJETIVOS

Los objetivos que buscamos alcanzar con este plan de intervención y con las actividades que realizaremos con los estudiantes de 4º de la ESO son los siguientes:

- Ayudar a los estudiantes a construir un futuro mejor en sus relaciones personales, proporcionando conocimientos y habilidades que les permitan mantener relaciones saludables a lo largo de sus vidas.
- Proporcionar a los estudiantes orientación sobre fundamentos de una relación saludable.
- Identificar y reconocer las características de las relaciones tóxicas, facilitando la detección temprana de señales de alerta.
- Fomentar actitudes y comportamiento que promuevan relaciones saludables entre los estudiantes, previniendo la normalización de conductas tóxicas y celosas en las relaciones de pareja.
- Mediante talleres de educación emocional, equipar a los estudiantes con habilidades para gestionar sus emociones de manera efectiva y constructiva.
- Desmitificar y desnormalizar comportamientos de celos y control en las relaciones de pareja, explicando por qué no son signos de amor.

- Informar a los estudiantes sobre los recursos y ofrecer apoyo para aquellos que se encuentren en una relación tóxica o que conozca a alguien que este y esa situación.
- Sensibilizar a los alumnos sobre las consecuencias emocionales, psicológicas y sociales que puede acarrear este tipo de relaciones.

5.5. CONTENIDOS

Este proyecto se enfoca en las relaciones románticas de los adolescentes especialmente aquellas relaciones que pueden ser o llegar a ser tóxicas. La motivación para abordar este tema surge de observaciones personales y profesionales, incluyendo experiencias durante mis prácticas universitarias, así como entrevistas y cuestionarios realizados con jóvenes de la provincia de Valladolid. Los resultados indican una preocupante tendencia hacia la normalización de comportamientos tóxicos en las relaciones juveniles. Los bloques de contenido con los que trabajaremos serán los siguientes:

1. Introducción a las Relaciones Interpersonales.

- Definición y tipos de relaciones interpersonales.
- Características de una relación saludable.
- Importancia de las relaciones saludables en la adolescencia.

2. Identificación de Comportamientos Tóxicos.

- Definición de relaciones tóxicas.
- Comportamientos y actitudes tóxicas comunes (celos, control, manipulación, etc.).
- Impacto emocional y psicológico de las relaciones tóxicas.

3. Autoestima y Autoconocimiento.

- Concepto de autoestima y su importancia en las relaciones.
- Estrategias para mejorar la autoestima.
- Autoconocimiento como base para relaciones saludables.

4. Educación Emocional.

- Identificación y gestión de emociones.
- Desarrollo de la empatía y asertividad.
- Técnicas de comunicación efectiva.

5. Análisis Crítico de Medios y Cultura Popular

- Influencia de los medios de comunicación y la publicidad en la percepción de la sexualidad.
- Análisis crítico de la representación de relaciones en medios y redes sociales.
- Estereotipos de género y su impacto en las relaciones juveniles.

6. Testimonios y Experiencias Reales.

- Relatos de experiencias de personas que han vivido relaciones tóxicas.
- Testimonios de psicólogos y expertos en relaciones.
- Reflexiones sobre la importancia de buscar ayuda y apoyo.

7. Prácticas de Role-Playing y Simulaciones.

- Escenarios de role-playing para identificar y gestionar comportamientos tóxicos.
- Simulaciones de situaciones cotidianas en relaciones.
- Discusiones y reflexiones post-actividad.

8. Lecturas y Análisis de Textos Especializados

- Fragmentos de libros y artículos sobre relaciones tóxicas.
- Análisis y debate sobre los textos leídos.
- Comparación entre relaciones saludables y tóxicas a través de la literatura.

9. Debates y Reflexiones Grupales

- Espacios para la discusión y el intercambio de opiniones.
- Preguntas guía para reflexionar sobre las propias relaciones.
- Reflexiones finales y conclusiones grupales.

10. Evaluación y Reflexión Personal

- Autoevaluación de los conocimientos adquiridos.
- Reflexión personal sobre la importancia de las relaciones saludables.
- Plan de acción individual para fomentar relaciones positivas.

5.6. METODOLOGÍA.

Para abordar el tema de las relaciones tóxicas entre los adolescentes, este plan de intervención empleará una metodología integral que combina diversas estrategias de enseñanza y aprendizaje. La metodología se divide en varias fases y actividades diseñadas para ser interactivas, reflexivas y participativas, asegurando así una comprensión profunda y práctica del tema.

En primer lugar, se llevarán a cabo talleres de educación emocional, donde los estudiantes aprenderán a identificar y gestionar sus emociones de manera saludable. Estas sesiones estarán acompañadas de dinámicas de grupo y ejercicios prácticos que fomentarán la reflexión y el autoconocimiento.

Además, se incluirán análisis y debates de videos seleccionados que ejemplifiquen tanto relaciones saludables como tóxicas. Estos videos servirán como punto de partida para discusiones guiadas, donde los estudiantes podrán expresar sus opiniones y reflexionar sobre los comportamientos observados.

Otra actividad importante será la lectura y análisis de libros especializados en el tema de las relaciones interpersonales. Esto proporcionará a los alumnos una perspectiva más profunda y teórica sobre el tema, complementando así su comprensión práctica.

El role-playing también será una parte integral de la metodología, permitiendo a los estudiantes experimentar y reflexionar sobre diferentes situaciones de pareja. Esto les ayudará a desarrollar habilidades de comunicación, empatía y resolución de conflictos.

Por último, se incluirán charlas y testimonios de expertos en psicología y personas que han vivido experiencias relacionadas con relaciones tóxicas. Estas experiencias reales servirán como inspiración y motivación para los estudiantes, además de proporcionarles información valiosa sobre cómo reconocer y evitar relaciones dañinas.

En cuanto a las fuentes de metodología, se emplearán recursos provenientes de la psicología educativa, la psicología social y la pedagogía, adaptados específicamente al contexto y las necesidades de los adolescentes. Además, se utilizarán materiales didácticos actualizados y relevantes, así como investigaciones y estudios recientes sobre el tema de las relaciones tóxicas en la adolescencia.

5.7. CRONOGRAMA

Tabla 1

Cronograma realización de actividades sobre las relaciones tóxicas en adolescentes.

SESIONES	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
1º Sesión	Introducción al proyecto.	Presentación del proyecto y sus objetivos a los estudiantes.
2º Sesión	Taller de educación emocional.	Realizaremos actividades interactivas para desarrollar habilidades emocionales.
3º Sesión	Análisis de vídeos y debate final.	Visualización y discusión de videos sobre las relaciones tóxicas y debate final entre los alumnos.
4º Sesión	Lectura y análisis de libros.	Lectura en grupos y presentación de resúmenes del libro.
5º Sesión	Role- Playing.	Juegos de rol sobre diferentes situaciones de pareja.
6º Sesión	Charlas y testimonios.	Sesión con psicólogos y testimonios reales.
7º Sesión	Evaluación y reflexión.	Evaluación del aprendizaje y reflexiones finales.

Las sesiones se llevarán a cabo durante la hora de tutoría de las tres clases de 4º de ESO, que se realizan todos los martes en la tercera hora del horario escolar (Anexo 8 y 9). Cada sesión tendrá una duración de 50 minutos, coincidiendo con la duración de la hora de tutoría. En el horario se reflejarán los meses y las clases en las que se llevarán a cabo estas sesiones.

5.8. PLAN DE ACTIVIDADES

Las actividades que realizaremos con los alumnos en este plan de intervención serán las siguientes:

- **Primera sesión:** Comenzaremos con una sesión introductoria en la que presentaremos a los alumnos el tema que vamos a trabajar. Les daremos una breve introducción sobre las relaciones tóxicas y explicaremos cómo se desarrollarán las sesiones, detallando el orden de las actividades y los objetivos que buscamos alcanzar. Además, les informaremos que este proyecto se ha creado como parte del plan de acción tutorial del centro, lo que subraya la relevancia en su formación integral. Resaltaremos la importancia de su participación y colaboración, esperando que encuentren el tema interesante y se involucren activamente. Al final de esta sesión, dejaremos un espacio para que los estudiantes puedan hacer preguntas antes de iniciar la primera actividad de la próxima sesión.
- **Segunda sesión:** En esta primera actividad, realizaremos ejercicios interactivos y prácticos con los alumnos para enseñarles a trabajar en equipo y aplicar habilidades aprendidas en su vida diaria. Comenzaremos con una breve charla sobre que son las emociones y cómo creen que las gestionan, promoviendo una reflexión inicial sobre su comprensión y manejo emocional, luego realizaremos una dinámica grupal que se llama “El mapa de las emociones”. Dividiremos a los alumnos en grupos pequeños de 4-5 personas. Cada grupo recibirá una hoja grande de papel, marcadores y post-it. Dibujarán un mapa en el que representarán diferentes emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo, sorpresa, etc.) en distintas áreas del papel. Los alumnos escribirán situaciones en las que han experimentado estas emociones en el post-it y las pegarán en el área correspondiente del mapa.

Cada grupo discutirá las situaciones y emociones identificadas, explorando cómo reaccionaron y cómo podrían gestionarlas mejor. Luego, presentarán su “Mapa de emociones” a la clase, compartiendo algunas situaciones y emociones destacadas, Facilitaremos una discusión general sobre las experiencias emocionales de los

estudiantes. Para dar por finalizada la actividad, resumiremos los puntos clave, reforzando la importancia de identificar y gestionar las emociones de manera saludable.

- **Tercera sesión:** En esta sesión realizaremos una actividad audiovisual para explorar las relaciones tóxicas y saludables. Mostraremos a los alumnos varios videos accesibles en internet, incluyendo fragmento de la trilogía “50 sombras de Grey” (Anexo 3), clips del reality show “La isla de las tentaciones” (Anexo 4) de Telecinco y otras historias de amor, tanto tóxicas como saludables, y también de la película “Siempre el mismo día” (Anexo 5). Del mismo modo, presentaremos ejemplos de relaciones sanas dentro de otros reality como “Amor a prueba” y otros videos populares en redes sociales.

Una vez que hayamos visto los fragmentos de video, llevaremos a cabo un debate con los alumnos. Les realizaremos preguntas como:

- ¿Creéis que esto es amor?
- ¿Qué tipo de relación os gustaría tener? ¿Por qué?
- ¿Cómo creéis que sois en las relaciones?
- ¿Os habéis visto reflejados en algunas de estas situaciones?

Después del debate, los alumnos escribirán una breve reflexión personal sobre lo discutido.

Esta actividad fomentará el análisis crítico de las relaciones que observan en los medios y les ayudara a identificar características de las relaciones saludables y tóxicas.

- **Cuarta sesión:** En esta actividad, abordaremos el tema de las relaciones tóxicas desde una perspectiva educativa, aprovechando el énfasis del Centro Cultural Maristas en la lectura. Dado que el alumno tiene una hora de lectura semanal, hemos considerado que trabajar este tema a través de la lectura será muy efectivo.

Proporcionando a los alumnos fragmentos impresos del libro “Te quiero, me quiero: Guía para desarrollar relaciones sanas” de la autora María Esclapez. Dividiremos a los alumnos en grupos de 4/5 y cada grupo leerá distintos fragmentos que muestran

conversaciones de una pareja tóxica (Anexo 6) y testimonios de pacientes que la autora y psicóloga ha ayudado a salir de este tipo de relaciones. También incluirán ejemplos de conversaciones de relaciones saludables (Anexo 7).

Una vez terminada la lectura, cada grupo realizara un análisis crítico de los fragmentos leídos, discutiendo sus impresiones y reflexiones. Luego, un portavoz de cada grupo presentará sus conclusiones al resto de la clase. Esta actividad fomentará la comprensión de las dinámicas de la relaciones tóxicas y saludables, y permitirá a los alumnos desarrollar habilidades críticas y reflexivas sobre sus propias relaciones.

- **Quinta sesión:** En esta actividad, los alumnos exploraran las dinámicas de relaciones tóxicas y saludables a través del role-playing. Comenzaremos explicando la dinámica y su propósito educativo. Dividiremos a los alumnos en grupos de 4/5 miembros y les entregaremos guiones que describen escenas de relaciones tóxicas y algunas saludables. Los guiones incluirán contextos iniciales y líneas para cada personaje, junto con descripciones breves de sus roles y actitudes.

Los estudiantes tendrán unos 5/10 minutos para ensayar sus guiones dentro de sus grupos para preparan la actuación. Cada grupo representa su escena frente a la clase, después de cada actuación se abrirá un debate guiado por el docente, con preguntas como:

- ¿Qué comportamientos tóxicos o saludables se identifican en esta escena?
- ¿Cómo crees que se sentían los personajes en esta situación?
- ¿Qué cambios propondrías para transformaer una relación tóxica en una saludable?

Estas preguntas fomentaran la reflexión y análisis crítico, ayudando a los estudiantes a reconocer señales de alerta en las relaciones y pensar en estrategias para promover interacciones positivas. Esta actividad proporcionará una comprensión práctica y

reflexiva de las relaciones interpersonales, equipando a los alumnos con herramientas para gestionar mejor sus propias relaciones.

- **Sexta sesión:** En esta última actividad, los alumnos tendrán la oportunidad de escuchar y reflexionar sobre testimonios reales de personas que han pasado por este tipo de relaciones y la intervención de una psicóloga especializada en relaciones tóxicas. Comenzaremos explicando la dinámica y su propósito, resaltando la importancia de aprender de experiencias reales y el papel de la psicóloga para entender y mejorar las relaciones interpersonales. A continuación, invitaremos a compartir a los invitados a que nos cuenten su historia y que han experimentado en este tipo de relaciones. Estos testimonios cubrirán aspectos como los celos, la manipulación, el control, y como lograron superar estos problemas para salir de esta relación y comenzar a crear relaciones sanas.

Posteriormente, la psicóloga especializada en el tema ofrecerá una charla sobre las características de este tipo de relaciones, proporcionando ejemplos concretos y estrategias para manejar y mejorar las relaciones, abordará también temas como la comunicación efectiva, el respeto mutuo, la gestión de emociones y la resolución de conflictos.

Al terminar la charla se abrirá una sesión de preguntas y respuestas. Los alumnos podrán hacer preguntas tanto a las personas que nos han hablado de sus testimonios como a la psicóloga.

- **Séptima sesión:** En esta última sesión, concluiremos el proyecto pasando a los alumnos una ficha para evaluar los conocimientos y percepciones adquiridos durante las actividades, que más tarde analizaremos para ver si los resultados son buenos y poder seguir implantando el programa el próximo curso.

5.9. RECURSOS

Para la implementación efectiva del proyecto de intervención sobre las relaciones tóxicas en adolescentes con los alumnos 4º ESO del Centro Cultural (Maristas), es crucial contar con una variedad de recursos que apoyen las actividades planificadas y faciliten el aprendizaje de los estudiantes. A continuación, se detallan los recursos necesarios para llevar a cabo este proyecto, asegurando que se aborden todos los aspectos educativos, emocionales y logísticos del mismo.

- **Materiales educativos:** Los materiales educativos son fundamentales para proporcionar a los estudiantes el conocimiento y las herramientas necesarias para entender con más claridad el tema, estos materiales incluyen:
 - Libro: “Te quiero, me quiero: Guía para evitar relaciones tóxicas” de María Esclapez, un recurso esencial que ofrece una guía práctica y accesible para identificar y evitar relaciones nocivas.
 - Videos: una selección de videos que ilustren ejemplos de relaciones saludables y tóxicas. Estos videos servirán como base para el análisis y el debate en clase, ayudando a los estudiantes a visualizar y comprender mejor los contenidos.
 - Papel y bolígrafo para todos los alumnos, para que puedan apuntar lo que les parezca importante en cada sesión además de poder realizar los resúmenes y valoraciones que se les pidan en algunas de las actividades.
 - Cuestionarios y guías para ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre los temas que se están trabajando.
- **Recursos humanos:** El éxito del proyecto depende de gran medida de la calidad y preparación de los facilitadores y especialistas involucrados. Los recursos humanos incluyen:

- Psicólogos y especialistas: Invitados que compartirán sus conocimientos y experiencias a través de charlas y testimonios. Estos profesionales ofrecerán perspectivas y responderán a las preguntas de los estudiantes enriqueciendo el aprendizaje y la reflexión.

Para el pago de los especialistas que intervendrán en este plan de intervención, los fondos serán gestionados directamente por el director del centro educativo. Estos fondos provienen de una subvención otorgada por la Junta, destinada a la formación e investigación en colaboración con la universidad local.

- Recursos espaciales: los espacios físicos adecuados son necesarios para la realización de las actividades por eso contaremos:
 - Las aulas: Todas las aulas de 4º Eso son amplias para poder realizar los rol-playing y están equipadas para poder realizar las sesiones pues disponen tanto de herramientas audiovisuales como el altavoz y el proyector.

6. EVALUACIÓN.

La evaluación final del proyecto muestra su éxito en educar y sensibilizar a los adolescentes sobre las relaciones tóxicas. A través de diversas actividades, se logró una mayor conciencia emocional y una actitud crítica hacia las relaciones románticas. Los testimonios reales y la participación activa de los estudiantes demostraron un impacto positivo en su comprensión y capacidad para construir relaciones más saludables.

Este proyecto aborda un tema crucial, ya que las relaciones tóxicas están cada vez más presentes a edades tempranas. Trabajar con los alumnos este tema les ayuda a ser conscientes de esta realidad y a detectar y manejar estas relaciones en el futuro.

Utilizaremos dos tipos de evaluación: observación y evaluación sumativa. La evaluación por observación incluirá listas de control y escalas de estimación para registrar ausencias, conductas y la frecuencia de tareas. Observaremos la evolución de cada alumno, sus actitudes en clase y su participación en las actividades.

La evaluación sumativa valorará el grado de logro de los objetivos al final del proceso educativo, midiendo el alcance de los resultados obtenidos (Anexo 10).

En resumen, este proyecto no solo educa sobre un tema relevante, sino que también dota a los jóvenes de herramientas para reconocer y manejar relaciones tóxicas, contribuyendo a su desarrollo personal y emocional.

7. CONCLUSIONES

El proyecto de intervención sobre las relaciones tóxicas en adolescentes ha abordado un tema crítico y relevante en la vida de los jóvenes de hoy en día. A través de una serie de actividades cuidadosamente diseñadas y metodologías participativas, hemos explorado los aspectos emocionales, psicológicos y sociales de las relaciones tóxicas y saludables.

Después de haber estudiado y analizado cuidadosamente, en colaboración con el equipo de orientación, hemos diseñado actividades que captaran la atención de los alumnos al mismo tiempo que son educativas y divertidas. Cada actividad tiene objetivos específicos y está adaptada al vocabulario y temario adecuado para su edad. A través de estas actividades, hemos logrado alcanzar los objetivos establecidos para abordar este tema, captando la atención e involucración de los estudiantes.

En conclusión, este proyecto no solo ha logrado educar a los jóvenes sobre las relaciones tóxicas, sino que también ha proporcionado herramientas prácticas y teóricas para que puedan construir relaciones saludables en el futuro. La implementación de este tipo de programas en centros educativos es esencial para prevenir la normalización de conductas nocivas y para promover una juventud emocionalmente inteligente y capaz de mantener relaciones interpersonales sanas y respetuosas.

6.1. APORTACIONES AL ESTUDIO

Las aportaciones de este estudio nos permiten avanzar hacia un futuro en el que las relaciones tóxicas entre los jóvenes disminuyan significativamente y se promuevan relaciones saludables. Este trabajo busca que los adolescentes comprendan sus límites y reconozcan comportamientos inaceptables, lo que es fundamental para prevenir la aparición de relaciones destructivas.

Además, esta intervención educativa tiene el potencial de reducir la incidencia de violencia de género y doméstica. Al educar a los jóvenes desde temprana edad en los valores de un amor sano, libre de violencia, control y celos, estamos sentando las bases para una generación que entenderá y practicará relaciones basadas en el respeto y la igualdad.

La prevención y educación en estos aspectos puede contribuir a una sociedad futura en la que la violencia en las relaciones sea significativamente menor, y donde el amor se viva de una manera positiva y constructiva. Este estudio, por tanto, no solo impacta a los adolescentes actuales, sino que también siembra las semillas para un cambio social a largo plazo, fomentando una convivencia más segura y armoniosa en las futuras generaciones.

6.2. LIMITACIONES Y PROPECTIVA

Este estudio enfrenta varias limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, abordar el tema de las relaciones tóxicas sigue siendo un tabú en muchos sectores de la sociedad. Esta percepción ha dificultado la implementación de la intervención propuesta, ya que el centro educativo donde se planeaba llevarla a cabo no ha autorizado su ejecución. La resistencia se debe en parte a la sensibilidad del tema y a la preocupación de que algunos padres no estarían de acuerdo en que sus hijos participen en discusiones sobre relaciones tóxicas, especialmente en un entorno de colegio concertado.

Otra limitación significativa es la falta de datos empíricos resultantes de la aplicación directa del programa. Sin la implementación práctica, es imposible medir con precisión el impacto real de las actividades diseñadas en los estudiantes. Esto limita nuestra capacidad para evaluar la eficacia de la intervención y ajustar el programa según las necesidades y respuestas observadas.

Desde una perspectiva futura, sería crucial trabajar en la sensibilización y concienciación de los padres y la comunidad educativa sobre la importancia de abordar estos temas desde una edad temprana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Aymerich Navarro, M. del M. (2015). Celos y violencia en alumnos de enseñanza secundaria: *Influencia de los estilos educativos familiares* (Tesis doctoral, Universidad Jaume I).

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/352467/mmaymerich.pdf?sequence>

Calvete, E. (2008). Características de salud mental de los hombres que maltratan a su pareja. *Revista española de sanidad penitenciario*, 10(2), 30-37.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-06202008000200004

Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, (2012). *Orden EDU/1054/2012, de 5 de diciembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León*. Boletín Oficial de Castilla y León.

<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/orden-edu-1054-2012-5-diciembre-regula-organizacion-funcion>

Díaz, J. (2003). *Prevención de conflictos de pareja*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=181318>

ELBS Escuela de Liderazgo. (2023, 14 de febrero). Los tipos de relaciones de pareja según la Teoría Triangular del Amor. *Psicología y Coaching*.

<https://escuelaelbs.com/tipos-pareja-teoria-triangular-amor/>

Esclapez, M. (2022). *Me quiero, te quiero: Una guía para desarrollar relaciones sanas (y mejorar las que ya tienes)*. Bruguera Tendencias.

García-Pérez, R, y Rodríguez-López, M. (2021). Orientación del alumnado universitario masculino a la violencia contra las mujeres: diagnóstico y propuestas para la universidad. En A. Rebollo y A. Arias. *Hacia una docencia sensible al género en la educación superior* (pp. 397-419). Dykinson, S. L.

<https://www.dykinson.com/libros/hacia-una-docencia-sensible-al-genero-en-la-educacion-superior/9788413776415/>

Granados Díaz, A. M. (2018). Las relaciones tóxicas de pareja en adolescentes: Factores de riesgo y protección (Trabajo de Fin de Grado, Universidad Pontificia Comillas).

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/23129>

Habed, N (1999). La formación de la personalidad violenta. Encuentro Año XXXI n° 48.

https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_interrelacion_con_el_entorno.pdf

Hernández Recio, P. (2020). Las relaciones tóxicas en las parejas jóvenes: Factores influyentes y aspectos de mejora (Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Salamanca).

https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/143613/TFG_Las%20relaciones%20t%C3%B3xicas%20en%20las%20parejas%20j%C3%B3venes.%20Factores%20influyentes%20y%20aspectos%20de%20mejora.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernando, Á. (2007). La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*, 25 (3), 325-340.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/84969/7.pdf?sequence=1&isAllowed=>

y

Hernando, A., Oliva, A. y Pazos, M. (2014). Violencia en relaciones de pareja jóvenes y adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(3), 148-159.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053414700184>

Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (2020). Víctimas mortales por violencia de género según relación entre víctima y agresor.

<https://www.inmujeres.gob.es/MujerCifras/Violencia/VictimasMortalesVG.htm>

Melero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. (Tesis doctoral no publicada). Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Valencia.

<http://www.tdx.cat/handle/10803/10234>

Muñoz-Espinosa, V. y Santos-Hermoso, J. (2020). Personalidad y comportamiento no verbal. Perfilación indirecta en casos de feminicidio. *Behavior & Law Journal*, 6(1), 12-25.

<https://behaviorandlawjournal.com/BLJ/article/view/76/89>

Olvera, R. y Moyeda, I. (2020). Violencia de pareja en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo entre carreras y semestres. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (35), 113-123.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7445646.pdf>

Retana, B.E., Sánchez-Aragón, R. (2008). El papel de los Estilos de Apego y los Celos en la Asociación con el Amor Adictivo. *Revista: Psicología Iberoamericana*, vol. 16, núm 1, junio, pp. 15-22.

<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915922003.pdf>

Rubio-Garay, F., Carrasco, M. Á., Amor, P. J., & López-González, M. A. (2015). *Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica* [Adolescent dating violence related factors: A critical review]. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25(1), 47-56.

Ruiz, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación: educación y familia*, 325, pp.49-55

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1133074015000082>

Testa, G., Villena, A., Mestre, G., & Chiclana, C. (2023). *Guía para familias: Adolescentes y uso de pornografía*. Universidad en Internet (UNIR).

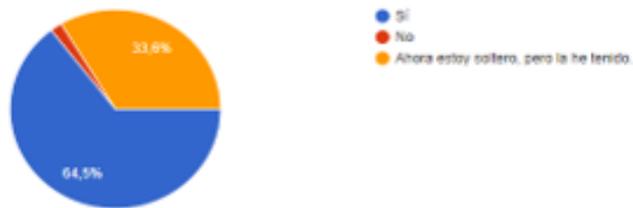
<https://observatoriofiex.es/wp-content/uploads/2024/01/Guia-para-familias-adolescentes-y-uso-de-pornografia.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Preguntas realizadas en la encuesta pasada a los jóvenes adolescentes de la provincia de Valladolid.

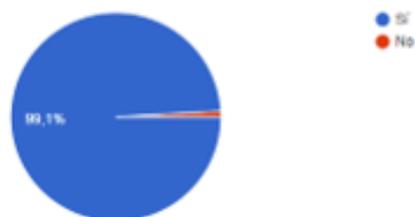
¿Tienes actualmente pareja o has tenido alguna vez una relación de pareja?

110 respuestas



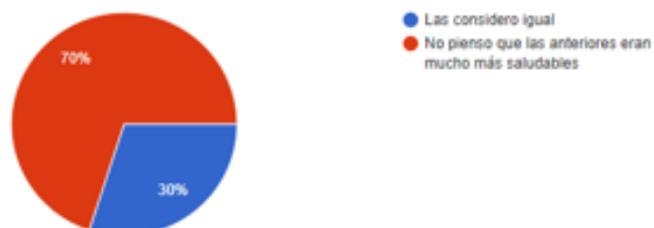
¿Crees que las relaciones amorosas de hoy en día son diferentes a las de generaciones anteriores?

110 respuestas



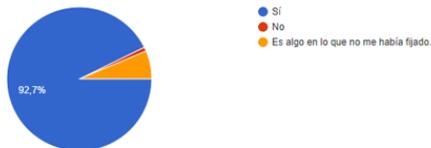
¿Consideras que las relaciones amorosas actuales son más o menos saludables que las de antes?

110 respuestas

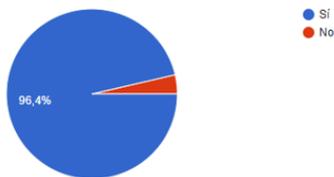


Anexo 2: Preguntas realizadas en la encuesta pasada a los jóvenes adolescentes de la provincia de Valladolid.

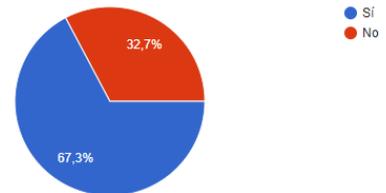
¿Has observado algún cambio en la forma en que las personas se relacionan entre sí en el ámbito romántico en los últimos años?
110 respuestas



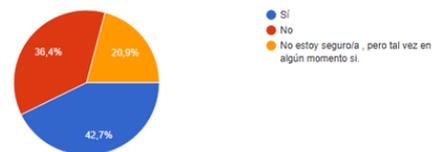
¿Crees que las redes sociales contribuido a las relaciones de pareja en la sociedad actual?
110 respuestas



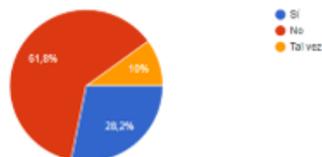
¿Crees que estás o has estado alguna vez en una relación tóxica?
110 respuestas



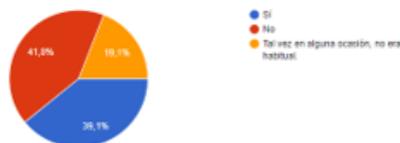
¿Has sentido que tu pareja intenta controlar tus acciones o decisiones?
110 respuestas



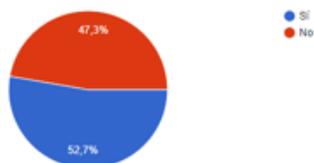
¿Has sentido miedo o intimidación en alguna ocasión durante una discusión con tu pareja?
110 respuestas



¿Alguna vez te han hecho sentir culpable por pasar tiempo con amigos o familiares en lugar de con tu pareja?
110 respuestas



¿Has experimentado alguna forma de manipulación por parte de tu pareja para obtener lo que quiere?
110 respuestas



Anexo 3: Caratula película 50 Sombras de Grey, utilizada para ver fragmentos de videos para la realización de actividades.



Anexo 4: Caratula de la portada del reality televisivo “Isla de las tentaciones” de donde sacaremos algunos fragmentos de videos para la realización de una de las actividades propuesta en el plan de intervención.



Anexo 5: Caratula portada película Siempre el mismo día, veremos alguna de las partes de esta película como amor saludable en una de las actividades propuestas.



Anexo 6: Pagina del libro de María Esclapez donde nos muestra una conversación de una relación toxica, para una de las actividades propuestas.

The image shows a screenshot of a WhatsApp chat conversation with a contact named "Mi amor" (online). The messages are as follows:

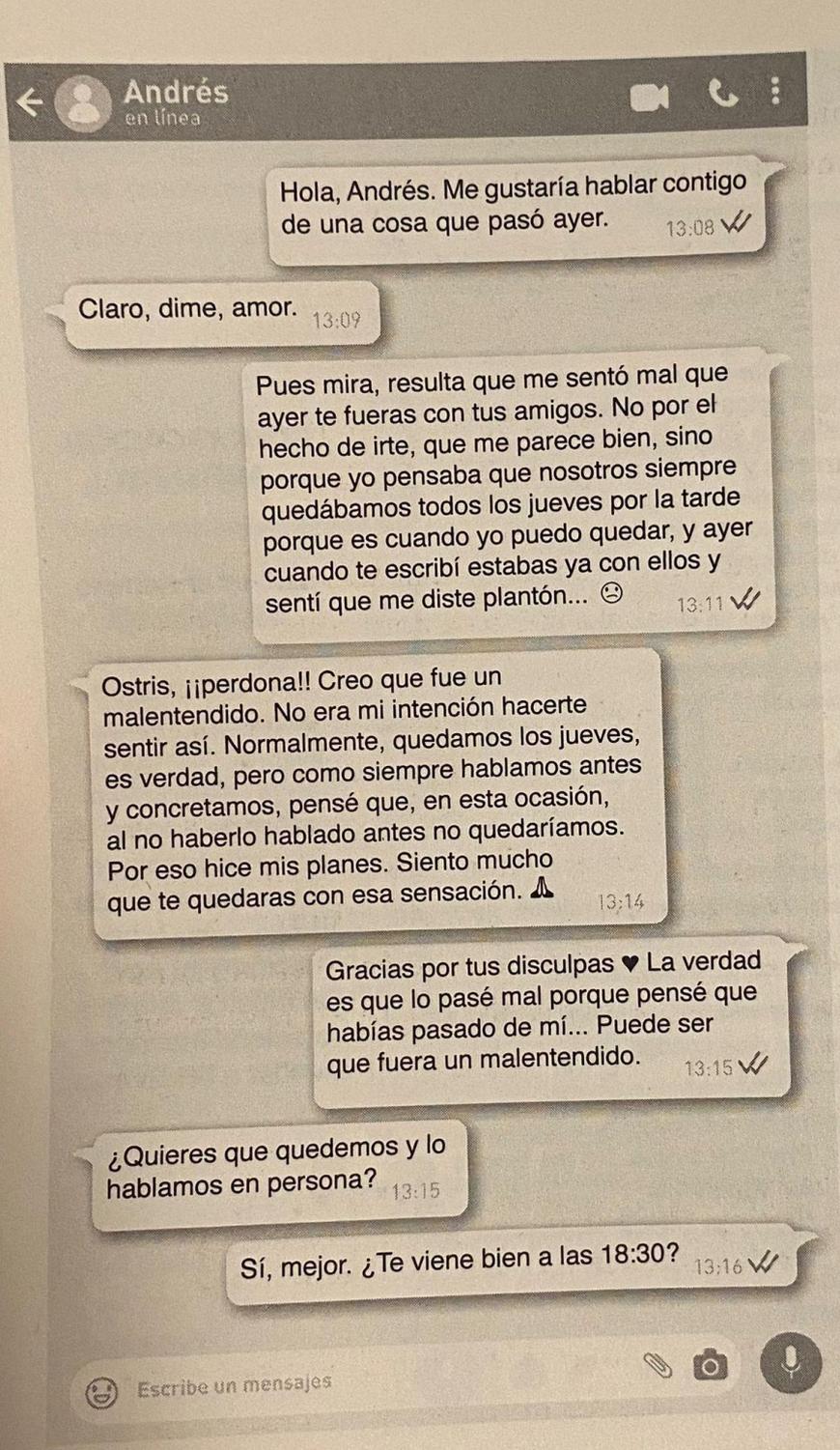
- 14:08: "Pues sí, jeje. La verdad es que me encantas. Oye, ¿puedo hacerte una pregunta? A lo mejor queda un poco raro ¿pero con cuántos has estado antes de mí?"
- 14:09: "Nooo. Tranqui, jeje Pues, a ver, sin contarte a ti..., 10."
- 14:10: "..."
- 14:11: "¿Qué pasa? 😊"
- 14:14: "Nada. Es que, solo de pensar que alguien más ha podido tocar y disfrutar tu cuerpo, me pongo malo."
- 14:14: "Bueno, ¡pero ahora estoy contigo!"
- 14:15: "Ya, pero es que 10 son muchos, no? Pf no sé. No esperaba tanto."
- 14:21: "A mí no me parecen tantos. Fueron relaciones que salieron mal o que era solo sexo. No sé..., como todo el mundo, supongo. De todas formas, lo bueno es que a partir de ahora solo tú podrás disfrutar de mi cuerpo porque seré solo tuya."
- 14:21: "¿Sí? ¿Solo mía? 😊"
- 14:21: "Pues claro 😊"
- 14:22: "Así que no te rayes."

Handwritten annotations on the right side of the page explain the toxic nature of the conversation:

- An arrow points to the first message with the text: "Esta pregunta es innecesaria e intrascendente para una relación."
- An arrow points to the second message with the text: "Esto es MANIPULACIÓN. La sensación que provoca es una mezcla entre falso romanticismo «solo quiero que seas mía» y bronca sobre algo que no se puede modificar, por lo que genera culpa."
- An arrow points to the third message with the text: "Ante la culpa generada y las creencias basadas en los mitos del amor romántico, la persona cede a «ser solo suya», tal y como la pareja quería. Ese argumento es el que más adelante la pareja usará para justificar cualquier comportamiento susceptible de provocar celos."
- A grey box at the bottom right contains the text: "Estamos ante uno de los casos más sutiles de manipulación que podemos encontrar en una relación entre personas que se están conociendo."

47

Anexo 7: Pagina del libro de María Esclapez donde nos muestra una conversación de una relación saludable y como se debería de actuar.



WhatsApp chat interface with Andrés (en línea). The messages are as follows:

- 13:08: "Hola, Andrés. Me gustaría hablar contigo de una cosa que pasó ayer." ✓
- 13:09: "Claro, dime, amor." ✓
- 13:11: "Pues mira, resulta que me sentó mal que ayer te fueras con tus amigos. No por el hecho de irte, que me parece bien, sino porque yo pensaba que nosotros siempre quedábamos todos los jueves por la tarde porque es cuando yo puedo quedar, y ayer cuando te escribí estabas ya con ellos y sentí que me diste plantón..." 😊 ✓
- 13:14: "Ostris, ¡¡perdona!! Creo que fue un malentendido. No era mi intención hacerte sentir así. Normalmente, quedamos los jueves, es verdad, pero como siempre hablamos antes y concretamos, pensé que, en esta ocasión, al no haberlo hablado antes no quedaríamos. Por eso hice mis planes. Siento mucho que te quedaras con esa sensación. 🙏" ✓
- 13:15: "Gracias por tus disculpas ♥ La verdad es que lo pasé mal porque pensé que habías pasado de mí... Puede ser que fuera un malentendido." ✓
- 13:15: "¿Quieres que quedemos y lo hablamos en persona?" ✓
- 13:16: "Sí, mejor. ¿Te viene bien a las 18:30?" ✓

At the bottom, there is a text input field with a smiley icon and the text "Escribe un mensajes", along with icons for attachments, camera, and voice recording.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Este es el ejemplo de una pareja que resuelve los conflictos de manera **asertiva**. Ambos miembros de la relación ponen atención a las **formas**, muestran **empatía** y entendimiento y **se unen contra el problema...** En este caso, un malentendido.

Anexo 8: Horario mensual donde se trabajarán las sesiones/actividades del plan de intervención en el horario de tutorial de los alumnos de 4º ESO.



MAYO 2024

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	Sesión 2 introductoria	3	4	5	6	7
8	1º Actividad taller emocional	10	11	12	13	14
15	2º Actividad análisis de videos	17	18	19	20	21
22	1º Actividad de análisis y lectura del libro	24	25	26	27	28
29	4º Actividad Rol- playing					

Anexo 9: Horario mensual donde se trabajarán las sesiones/actividades del plan de intervención en el horario de tutorial de los alumnos de 4º ESO.



JUNIO 2024

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1		5º Actividad charlas y testimonios	3	4	5	6	7
8		Sesión final (evaluación)	10	11	12	13	14
15		16	17	18	19	20	21
22		23	24	25	26	27	28
29		30					

Anexo 10: Evaluación que se les pasará a los alumnos en la última sesión para saber un poco su opinión y poder recabar información para la evaluación sumativa.

Evaluación final

RESPONDE CON SINCERIDAD.

¿Cómo me siento después de las sesiones?

¿Crees que la sesiones te han servido para futuras relaciones?

¿Recomendarías a un amigo este tipo de charlas?

¿Qué pensamiento positivo te llevas de esto?

¿Te has sentido incómodo/a en algún momento?

Escribe un breve resumen sobre qué has aprendido y que es lo que más te ha gustado
