



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE MÁSTER:

**“PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN
EL NOVIAZGO JOVEN”**

Presentada por **NATALIA SANZ SACRISTÁN** para optar al
Máster en Psicopedagogía por la Universidad de Valladolid

Tutelado por:

JESÚS REDONDO PACHECO

Valladolid, junio de 2025

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Máster expone el diseño de un programa educativo dirigido a jóvenes con el objetivo de prevenir la violencia en el noviazgo joven. Partiendo de las existentes relaciones afectivas tóxicas en edades tempranas y de la falta de visibilización de muchas de sus formas, como el control emocional, los celos o la manipulación, se desarrolla una propuesta estructurada en tres bloques temáticos: comprendiendo el amor y los vínculos afectivos, prevención de la violencia en el noviazgo y herramientas para construir relaciones saludables.

El programa se fundamenta en una metodología activa, participativa y experiencial, combinando dinámicas grupales, debates, dramatizaciones, reflexiones y análisis de material audiovisual. Mediante estas estrategias, se pretende favorecer el pensamiento crítico de los jóvenes, además de mejorar sus habilidades socioemocionales y promover la creación de relaciones afectivas basadas en la igualdad, el respeto y la autonomía.

La propuesta de intervención no ha sido implementada, no obstante, se han planteado una serie de instrumentos de evaluación (pretest, posttest, seguimiento en cada sesión) para poder valorar su impacto, así como un sistema de seguimiento continuo para permitir su adaptación a distintos contextos. Para terminar, se reflexiona sobre las oportunidades que ofrece este programa como herramienta preventiva y a su vez se exponen sus limitaciones, planteando su futura implementación como base para una mejora continua.

Palabras clave:

Violencia en el noviazgo, adolescencia, programa de intervención, relaciones sanas, igualdad de género, comunicación afectiva, habilidades socioemocionales, educación afectivo-sexual.

ABSTRACT

This Master's Thesis exposes the design of an educational program aimed at young people with the objective of preventing teen dating violence. Starting from the existing toxic affective relationships at early ages and the lack of visibility of many of its forms, such as emotional control, jealousy or manipulation, a proposal structured in three thematic blocks is developed: understanding love and affective bonds, prevention of dating violence and tools to build healthy relationships.

The program is based on an active, participatory and experiential methodology, combining group dynamics, discussions, role-playing, reflections and analysis of audiovisual material. These strategies intended to encourage critical thinking in young people, in addition to improving their social-emotional skills and promoting the creation of affective relationships based on equality, respect and autonomy.

The intervention proposal has not been implemented, however, a series of evaluation instruments (pretest, posttest, follow-up in each session) have been proposed in order to assess its impact, as well as a continuous monitoring system to allow its adaptation to different contexts. Finally, we reflect on the opportunities offered by this program as a preventive tool and, at the same time, we expose its limitations, proposing its future implementation as a basis for continuous improvement.

Keywords:

Dating violence, adolescence, intervention program, healthy relationships, gender equality, affective communication, social-emotional skills, affective-sexual education.

ÍNDICE

1. Introducción.....	6
2. Objetivos.....	8
3. Justificación del tema.....	9
4. Marco teórico.....	13
4.1. Conceptualización de la violencia en el noviazgo.....	13
4.1.1. Adolescencia y noviazgo.....	13
4.1.2. Definición de violencia en el noviazgo.....	15
4.1.3. Tipos de violencia en la pareja.....	16
4.1.4. Características específicas.....	17
4.1.5. Impacto de la violencia en los jóvenes.....	18
4.2. Factores asociados a la violencia en el noviazgo.....	18
4.2.1. Factores de riesgo y protección en el entorno juvenil.....	20
4.2.2. La perspectiva de género, creencias y estereotipos.....	21
4.3. Prevención de la violencia en el noviazgo joven.....	22
4.3.1. Importancia de la prevención en etapas tempranas.....	22
4.3.2. Estrategias preventivas: Educación, sensibilización y desarrollo de habilidades emocionales.....	23
5. Propuesta de proyecto de intervención.....	25
5.1. Destinatarios e implicados.....	25
5.2. Objetivos.....	26
5.3. Metodología.....	26
5.4. Sesiones y actividades.....	29
5.4.1. Bloque I: Comprendiendo el amor y los vínculos afectivos.....	29
5.4.2. Bloque II: Prevención de la violencia en el noviazgo.....	32
5.4.3. Bloque III: Herramientas para construir relaciones saludables.....	35
5.5. Cronograma.....	38
5.6. Sistema de evaluación y seguimiento.....	40
6. Exposición de resultados esperados de la programación.....	42
7. Análisis del alcance del trabajo: oportunidades y limitaciones.....	44
8. Consideraciones finales.....	46
9. Bibliografía y referencias.....	48

10. Anexos.....52

1. INTRODUCCIÓN

La violencia en el noviazgo joven es un problema social que tiene un impacto significativo en el bienestar de los jóvenes. Este fenómeno, que puede manifestarse de diferentes maneras, como la violencia física, psicológica, sexual y digital, tiene consecuencias negativas a corto y largo plazo para aquellos que lo están experimentando (Vizoso-Gómez y Fernández-Gutiérrez, 2022). En los últimos años, la normalización de conductas de control y dominio en parejas de adolescentes ha llevado a muchos de estos a no identificar una cierta dinámica como violenta, dificultando así su prevención y abordaje (Del Ángel y Barraza, 2015). Como se expone en las siguientes páginas, la violencia en el noviazgo joven se respalda en factores socioculturales, educativos y emocionales que requieren un enfoque integral para su prevención.

Este trabajo de Fin de Máster se centra en el desarrollo de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo joven, partiendo de la importancia de una intervención temprana en el ámbito educativo y psicopedagógico.

Primero, se abordará el marco teórico que respalda este estudio, analizando la información y datos existentes sobre la violencia en las relaciones de noviazgo juveniles. Se destacarán los efectos emocionales, educativos y sociales que este fenómeno tiene sobre las víctimas, así como su impacto en la comunidad juvenil en su conjunto. Además, se estudiarán los factores de riesgo y protección relacionados, teniendo en cuenta aspectos individuales, familiares, escolares y socialmente culturales que influyen en su aparición y durabilidad. Las políticas y marcos legislativos también se analizarán, lo que define las pautas para la prevención de la violencia de género en la adolescencia, así como la efectividad de algunos programas ya introducidos en contextos educativos.

Se prestará especial atención a las estrategias preventivas que promueven relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la autonomía emocional, así como a aquellas que fomentan la educación afectivo-sexual y la detección temprana de comportamientos de riesgo en los jóvenes.

Asimismo, se presenta una propuesta de intervención psicopedagógica diseñada con el objetivo de crear conciencia en los jóvenes sobre la violencia en sus relaciones de pareja, desarrollar habilidades para establecer relaciones saludables y proporcionar herramientas para identificar y gestionar situaciones de abuso y violencia. Se detallarán

los objetivos del programa, el método utilizado y las actividades propuestas para su posible implantación en el entorno educativo.

Finalmente, en el apartado de conclusiones se reflexionará sobre la importancia de la inclusión de programas preventivos en la educación y el espacio comunitario para reducir la frecuencia de la violencia entre los jóvenes dentro del noviazgo. Además, se evaluará el grado de conformidad de los objetivos de TFM establecidos, las limitaciones encontradas y las posibles líneas de mejora en la propuesta.

En definitiva, con el desarrollo del presente trabajo final, se busca contribuir al conocimiento y la prevención de la violencia en el noviazgo joven, ofreciendo un recurso psicopedagógico que promueva una relación sana e igualitaria entre los jóvenes. La prevención de este fenómeno no solo implica identificar y terminar las situaciones de abuso, sino también la promoción de la educación basada en la igualdad de género, la confianza y la construcción de vínculos afectivos saludables y sin violencia.

2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa preventivo dirigido a jóvenes que promueva relaciones de pareja saludables y contribuya a la disminución de conductas violentas en el noviazgo, a través de estrategias educativas, socioemocionales y con perspectiva de género.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Analizar el fenómeno de la violencia en el noviazgo joven desde una perspectiva teórica y contextual.
2. Identificar las necesidades específicas y el contexto sociocultural de la población joven para desarrollar una propuesta adecuada.
3. Elaborar un programa de prevención basado en evidencia científica y adaptado a las características del grupo.
4. Proponer herramientas y materiales pedagógicos innovadores para la implementación de la propuesta.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

JUSTIFICACIÓN PERSONAL

La violencia en el noviazgo joven es una realidad preocupante que afecta a un gran número de adolescentes y jóvenes en todo el mundo (OMS, 2002). Desde una perspectiva personal, considero que esta problemática debe abordarse de manera urgente, ya que tiene consecuencias graves en la salud mental, emocional y social de quienes la sufren. En muchos casos, la violencia en las relaciones afectivas en la juventud pasa desapercibida o se minimiza, no recibiendo así la importancia que merece, lo que dificulta gravemente su detección y prevención (Vázquez y Guzmán, 2025).

Mi interés por este tema surge ante la necesidad de ofrecer herramientas educativas y psicopedagógicas que permitan a los jóvenes identificar, prevenir y afrontar este tipo de violencia desde las primeras manifestaciones. Como futura profesional en el ámbito de la psicopedagogía, considero esencial trabajar en la promoción de relaciones sanas, basadas en el respeto y la igualdad, con un enfoque preventivo que llegue a las aulas y a los diferentes contextos sociales y educativos en los que se desenvuelven los adolescentes. Asimismo, me resulta interesante investigar sobre este fenómeno y aprender sobre las causas y consecuencias, pero también sobre cómo saber actuar en estas situaciones, ya que a veces pensamos que actuamos de forma correcta y nos podemos equivocar.

Además, este tema es especialmente relevante porque, a pesar de los avances en la igualdad de género y derechos humanos, los estereotipos y roles de género siguen influyendo en la forma como los jóvenes entienden y viven sus relaciones. Es fundamental proporcionarles conocimientos y estrategias que les ayuden a cuestionar estas creencias y a desarrollar habilidades socioemocionales para construir vínculos afectivos saludables.

Este TFM busca aportar una solución a través del diseño de un programa de prevención que, desde un enfoque psicopedagógico, ayude a sensibilizar y educar a los jóvenes sobre la importancia de relaciones libres de violencia. Con este trabajo pretendo no solo generar conciencia sobre el problema expuesto, sino también contribuir con una propuesta de intervención que pueda ser aplicada en distintos contextos educativos y

comunitarios, con el objetivo de reducir la incidencia de la violencia en el noviazgo joven y promover el bienestar de los adolescentes.

JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

El presente TFM sobre la prevención de la violencia en el noviazgo joven aborda diversas competencias generales y específicas propias del Máster en Psicopedagogía. A continuación, se detallan las competencias más relevantes y su relación con el trabajo.

En relación con las Competencias Generales:

- *G1. Resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos – de forma autónoma y creativa- y en contextos más amplios o multidisciplinares.*

Este TFM propone una intervención que implica abordar una problemática social compleja en un contexto en el que se unen aspectos psicológicos, educativos y socioculturales.

- *G2. Tomar decisiones a partir del análisis reflexivo de los problemas, aplicando los conocimientos y avances de la psicopedagogía con actitud crítica y hacer frente a la complejidad a partir de una información incompleta.*

La violencia en el noviazgo joven es un fenómeno multidimensional con múltiples causas y consecuencias. El desarrollo del TFM exige realizar un análisis crítico sobre la problemática y la toma de decisiones fundamentadas en investigaciones previas y en estrategias psicopedagógicas que aparecen en el marco teórico.

- *G3. 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.*

El tema expuesto requiere sensibilización y formación de diferentes agentes educativos. Por ello, se busca generar estrategias de intervención que puedan ser comunicadas de manera efectiva a distintos públicos para su implementación en el contexto educativo.

- *G4. Tomar conciencia de las creencias y estereotipos sobre la propia cultura y las otras culturas o grupos y de las implicaciones sobre su actuación profesional y potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales.*

La violencia en el noviazgo muchas veces se ve influida por estereotipos de género y modelos de relación basados en el control y la desigualdad. El desarrollo de este TFM implica analizar estos estereotipos y fomentar un enfoque psicopedagógico que promueva la igualdad y el respeto en las relaciones interpersonales.

- *G5. 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.*

La prevención requiere una intervención ética y responsable, basada en el respeto a los derechos de los adolescentes, garantizando su bienestar emocional y promoviendo estrategias de prevención y sensibilización alineadas con principios psicopedagógicos y normativos.

En relación con las Competencias Específicas:

- *E1. Diagnosticar y evaluar las necesidades socioeducativas de las personas, grupos y organizaciones a partir de diferentes metodologías, instrumentos y técnicas, tomando en consideración las singularidades del contexto.*

Para diseñar una propuesta eficaz, es fundamental identificar los factores de riesgo y protección asociados a la violencia en el noviazgo, considerando el contexto educativo y social en el que se desarrollan las relaciones juveniles.

- *E2. Asesorar y orientar a los profesionales de la educación y agentes socioeducativos en la organización, el diseño e implementación de procesos y experiencias de enseñanza aprendizaje, facilitando la atención a la diversidad y la igualdad de oportunidades.*

El trabajo pretende ofrecer una herramienta psicopedagógica útil para la formación de diferentes agentes educativos, promoviendo prácticas que favorezcan la prevención de la violencia en el noviazgo y la construcción de relaciones sanas.

- *E4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.*

La propuesta de intervención se centra en el diseño de un programa preventivo para adolescentes, adaptado a sus necesidades y características, con el fin de fortalecer sus habilidades socioemocionales.

- *E7. Analizar, interpretar y proponer actuaciones, teniendo en cuenta las políticas educativas derivadas de un contexto social dinámico y en continua evolución.*

El TFM incorpora un análisis de las políticas educativas sobre la prevención de la violencia en las relaciones entre jóvenes, lo que ayuda a crear estrategias acordes con los marcos institucionales actuales.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La violencia en el noviazgo es un término comúnmente usado para describir el comportamiento que ocurre durante la adolescencia o los primeros años de la edad adulta en una relación íntima o de pareja y que causa daño físico, psicológico y/o sexual a las personas involucradas en la relación (Vizoso-Gómez y Fernández-Gutiérrez, 2022). Posteriormente se profundizará en el concepto con la ayuda de diferentes autores, llegando a un consenso y una definición común.

Según Castañeda et al. (2014), las relaciones de pareja en la adolescencia y la adultez tienen diferencias importantes. En los adultos, factores como vivir juntos, la dependencia económica, la crianza de los hijos y los problemas de control son más frecuentes. En cambio, en los adolescentes pueden tener dificultades para identificar el abuso físico y sexual en sus relaciones, ya que a menudo interpretan el control y los celos como muestras de amor.

La prevalencia de la violencia en las relaciones de pareja puede variar según los criterios utilizados. El Informe mundial sobre la violencia y la salud de la OMS (2002) identifica la violencia como un problema de salud global. Además, destacó que la violencia de pareja ocurre en todas las sociedades, sin distinción de país cultura o nivel socioeconómico.

4.1. *CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO*

4.1.1. **Adolescencia y noviazgo**

La adolescencia es definida por Vargas-Trujillo y Barrera (2002) como una etapa de transición en el desarrollo humano que marca el paso de la infancia a la adultez, implicando cambios físicos, psicológicos, sociales y sexuales. Durante este período, los adolescentes experimentan una gran cantidad de transformaciones que pueden resultar abrumadoras, generando una mayor vulnerabilidad ante conductas de riesgo. Además, es una fase crucial para la construcción de la identidad, el desarrollo del pensamiento abstracto, la vivencia de la pubertad y la expresión emocional, lo que la convierte en un proceso complejo y determinante en la vida de cada individuo (Soriano-Ayala y Lozano-Martínez, 2024).

Determinar los límites exactos de la adolescencia es complicado, ya que es un período evolutivo sin una duración uniforme (Gaete, 2015). Generalmente, se considera que comienza con la pubertad, un criterio biológico, y finaliza cuando se alcanzan unos hitos sociales establecidos, como la independencia económica, la emancipación o el fin de la escolarización (Mínguez y Galán, 2020). Dado que la adolescencia no es homogénea, expongo a continuación la opinión de varios autores que han identificado diferentes subetapas para comprender mejor su desarrollo.

Según la Organización Mundial de la Salud (2022) y UNICEF (s.f.) la adolescencia abarca desde los 10 a los 19 años y se divide en tres fases: la adolescencia temprana (10-13 años), la adolescencia media (14-16 años) y la adolescencia tardía (17-21). Sin embargo, Arnett (2008) propone una tercera etapa más extensa denominada adultez emergente (18-25 años), que representa un periodo de transición entre la adolescencia y la adultez. Esta fase se caracteriza por su inestabilidad, ya que la persona aún está en proceso de definir su identidad y explora distintos aspectos de la vida, incluyendo las relaciones amorosas, en busca de vínculos más duraderos.

Durante la adolescencia, el apoyo social adquiere una importancia mayor que en la infancia, ya que influye en el bienestar psicosocial y en la capacidad de afrontar situaciones estresantes (Gaete, 2015). Dentro de este contexto, las relaciones de pareja se convierten en una fuente clave de apoyo emocional y social, favoreciendo la autonomía, el desarrollo saludable de la sexualidad y la comprensión de uno mismo en relación con los demás (Trujillo y Barrera, 2002).

Según Furman y Shaffer (2003), las primeras experiencias románticas son fundamentales para el aprendizaje de habilidades que influirán en las relaciones adultas. Estos autores identifican cinco aspectos clave en la formación de relaciones de pareja:

- La construcción de la identidad.
- El desarrollo de la sexualidad.
- La transformación de los vínculos familiares.
- La creación de relaciones íntimas con los iguales.
- Influencia en los logros académicos y profesionales.

4.1.2. Definición de violencia en el noviazgo

La violencia es un fenómeno complejo con múltiples definiciones y enfoques según el contexto en el que se analice. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define la violencia como:

El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (p. 3).

Desde una perspectiva psicológica, la violencia se ha analizado como un comportamiento aprendido. En ese sentido, Bandura (1982) señala en su teoría del aprendizaje social que los individuos adquieren patrones violentos observando y modelando conductas ajenas, especialmente de figuras autoritarias de modelos cercanos.

En los últimos años varios autores han definido la violencia en el noviazgo joven con conceptos similares. La Tabla 1 muestra la recopilación de diferentes autores junto a sus definiciones (Rubio-Garay et al., 2015).

Tabla 1

Definiciones de violencia en las relaciones de noviazgo

Fuente	Definición
Sugarman y Hotaling (1989)	El uso o la amenaza de la fuerza física o el control restrictivo con el propósito de causar dolor o daño en otro
Wolfe et al. (1996)	Cualquier intento de controlar o dominar física, sexual o psicológicamente a otra persona, causándole algún nivel de daño
Lavoie et al. (2000)	Cualquier comportamiento que es perjudicial para el desarrollo o la salud de la pareja al comprometer su integridad física, psicológica o sexual
Public Health Agency of Canada (2006)	Todo ataque intencional de tipo sexual, físico o psíquico, de un miembro de la pareja contra el otro en una relación de noviazgo

Anderson & Danis (2007)	La amenaza o el uso efectivo del abuso físico, verbal o sexual por un miembro de una pareja sobre el otro en un contexto de una relación de noviazgo
Shorey et al. (2011b)	La ocurrencia de agresiones físicas, psicológicas o sexuales entre los miembros de una pareja en el noviazgo
Children's Safety Network (2012)	Un patrón de conducta controladora mostrado por un adolescente sobre otro, en una relación de noviazgo
Leen et al. (2013)	El abuso físico, sexual o psicológico/emocional de la pareja, incluyendo las amenazas, en una relación de noviazgo

Todos los autores coinciden en algunos aspectos de dicha conceptualización, como la intencionalidad del agresor en causar daño a su víctima, la edad o etapa vital en la que se encuentran ambos jóvenes y las diferentes formas de ejercer violencia.

Como conclusión, se puede establecer una definición común basada en todas las expuestas. Por tanto, la violencia en el noviazgo joven puede definirse como cualquier forma de abuso físico, psicológico, sexual o emocional ejercido dentro de una relación de pareja de adolescentes o adultos jóvenes, con el propósito de controlar, dominar o causar daño al otro.

4.1.3. Tipos de violencia en la pareja

En el ámbito de las relaciones interpersonales, la violencia puede manifestarse de distintas maneras, y, según Rey-Anacona et al. (2010), podemos encontrar las siguientes:

- **Maltrato físico:** Implica cualquier acción que cause daño o dolor al cuerpo de la otra persona, como golpes, pellizcos, patadas o intentos de estrangulamiento.
- **Maltrato psicológico:** Se manifiesta a través de conductas destinadas a controlar o restringir los movimientos de la víctima, aislarla socialmente, desvalorizarla o humillarla. También incluye la manipulación para que otros se vuelvan en su contra, acusaciones falsas, presiones para actuar en contra de sus creencias o la destrucción de su autoestima y confianza en sí misma o en la pareja.

- **Maltrato emocional:** Abarca cualquier acto verbal o no verbal que genere intencionadamente ansiedad, temor o miedo en la víctima. Esto puede incluir amenazas, intimidaciones o agresiones dirigidas a la pareja o a personas cercanas a la víctima, a sus bienes o al propio agresor como una forma de control.
- **Maltrato sexual:** Se refiere a cualquier acto de carácter sexual impuesto sin el consentimiento de la víctima y con el propósito de satisfacer los deseos del agresor.
- **Maltrato económico:** Ocurre cuando se fuerza a la víctima a depender financieramente del agresor, impidiéndole trabajar, controlando sus recursos económicos o explotándola económicamente.
- **Negligencia:** Consiste en la falta de provisión de recursos financieros, materiales o servicios esenciales a la pareja, a pesar de que el agresor esté legalmente obligado a hacerlo. También incluye la negativa a brindar apoyo cuando la víctima lo necesita y el agresor tiene la capacidad de ayudar, así como la omisión de advertencias sobre peligros que podrían afectar su integridad física o psicológica.

4.1.4. Características específicas

Fernández-Fuertes et al. (2006) destacan cómo en el contexto del noviazgo juvenil, la violencia adquiere características particulares debido a la idealización del amor romántico, la falta de experiencia en relaciones de pareja y la influencia de los grupos de pares. La normalización de conductas como los celos, el control y la dependencia emocional pueden dificultar la identificación de la violencia en estas relaciones.

La violencia en el noviazgo joven es un fenómeno complejo influenciado por diversos factores que dificultan su identificación y prevención. Como mencionan Vázquez y Guzmán (2025), la adolescencia es una etapa de desarrollo en la que los jóvenes aún no han adquirido habilidades plenas para gestionar conflictos y las emociones propias y ajenas, lo que puede llevar a relaciones dependientes y a una mayor tolerancia al abuso.

Otro aspecto determinante es la idealización del amor romántico, promovida por la cultura popular, que presenta el amor como un vínculo basado en un sacrificio y entrega total hacia la otra persona (Soriano-Ayala y Lozano-Martínez, 2024). Esta visión puede llevar a justificar comportamientos controladores como prueba de afecto. Muchas

víctimas no identifican el abuso debido a la creencia de que “el amor lo puede todo”, lo que los lleva a esperar que la pareja cambie y a minimizar las señales de alerta en la relación (Del Ángel y Barraza, 2015).

En conclusión, la falta de madurez emocional y la influencia de mitos sobre el amor dificultan la construcción de relaciones saludables y aumentan el riesgo de sufrir o ejercer violencia (Rey-Anacona et al., 2024). Por ello, la promoción de modelos afectivos basados en el respeto mutuo resulta fundamental para prevenir este tipo de dinámicas tan perjudiciales (Soriano-Ayala y Lozano-Martínez, 2024).

4.1.5. Impacto de la violencia en los jóvenes

La violencia en el noviazgo joven tiene un profundo impacto en las víctimas, afectando a su bienestar emocional, social y académico. Además, estas experiencias pueden dejar secuelas que influyen en las relaciones y comportamientos en la vida adulta (Vázquez y Guzmán, 2025). Las consecuencias de estas conductas pueden generar problemas graves como depresión, trastornos de ansiedad, trastornos alimentarios, consumo de sustancias nocivas (como tabaco, alcohol y otras drogas), así como una disminución del compromiso con los estudios o incluso fracaso escolar (Vizoso-Gómez y Fernández-Gutiérrez, 2022). Estos efectos pueden prolongarse en el tiempo y dificultar el desarrollo saludable de relaciones interpersonales, lo que puede generar un aislamiento social significativo.

Las personas que han sufrido violencia en sus relaciones adolescentes tienen más probabilidades de experimentar relaciones abusivas en su edad adulta, repitiendo patrones de control, celos y agresión. Este ciclo de violencia condura a través de los años, lo que lleva a una mayor tolerancia hacia las conductas violentas, tanto como víctimas como agresores (Cortés-Ayala et al., 2015).

4.2. FACTORES ASOCIADOS A LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

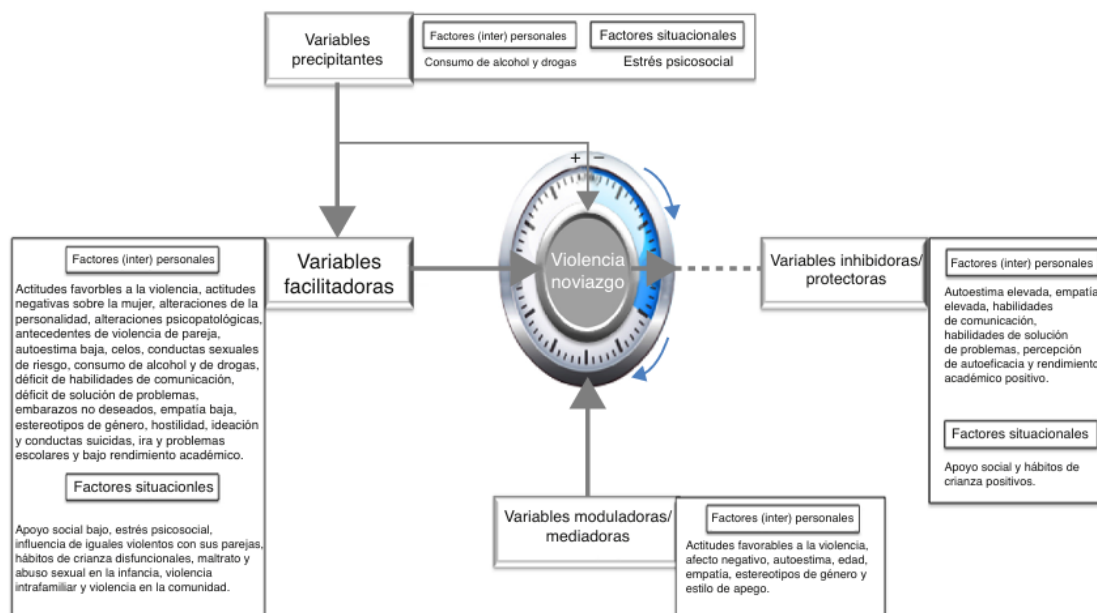
Para poder realizar una exposición clara y concisa sobre todos los factores asociados a la violencia en el noviazgo joven, se presentan algunas ideas de la revisión crítica de Rubio-Garay et al. (2015), en la cual hace un estudio de varios modelos teóricos, factores asociados y programas de intervención sobre este fenómeno.

Según Lewis y Femouw (2001, citados por Rubio-Garay et al., 2015), los factores de riesgo pueden agruparse en cinco categorías: sociodemográficas, históricos, clínicos o intrapersonales, interpersonales y contextuales. Además, estos autores enfatizan la importancia de diferenciar entre factores asociados a la perpetración de la violencia y aquellos relacionados con la victimización. Posteriormente, Capaldi et al. (2012) ampliaron estos factores en una revisión de 58 estudios con adolescentes, identificando variables como la edad, el género, el estatus socioeconómico, la exposición a la violencia en la infancia, el consumo de sustancias, la conducta antisocial y las creencias sobre la violencia.

Para facilitar su estudio, estos factores pueden agruparse en dos grandes categorías: factores interpersonales, que incluyen aspectos biológicos, psicológicos, conductuales y relacionales, y factores situacionales, relacionados con el entorno familiar, social y económico. Además, pueden clasificarse según su función en la violencia como precipitantes, facilitadores, moduladores o protectores (Rubio-Garay et al., 2015) (ver Figura 1).

Figura 1

Factores de riesgo asociados a la violencia en el noviazgo.



Algunas variables aumentan tanto el riesgo de ser víctima como de cometer agresiones. Sin embargo, otras influyen de manera específica: por ejemplo, estrategias de afrontamiento como el distanciamiento aumentan el riesgo de victimización. Asimismo,

la ira, la hostilidad, los celos y las conductas controladoras incrementan la probabilidad de perpetrar violencia (Bird et al., 1991; Coffey et al., 1996, citados por Rubio-Garay et al., 2015).

4.2.1. Factores de riesgo y protección en el entorno juvenil

La violencia en el noviazgo juvenil se ve influida por diversos factores comentados anteriormente, pero a continuación se expondrá de forma global la agrupación de factores individuales, familiares y sociales. Identificar los factores de riesgo y protección resulta esencial para establecer estrategias eficaces de prevención (Rey-Anacona et al., 2024). Principalmente destacan la exposición a la violencia familiar, la normalización de roles de género tradicionales y de la violencia en la pareja, así como la influencia de pares con conductas agresivas, como el consumo de alcohol y drogas (Vázquez y Guzmán, 2025).

Uno de los factores de riesgo más significativos es la exposición previa a la violencia en el entorno familiar. Así, los jóvenes que han presenciado o experimentado violencia doméstica tienen mayor probabilidad de aceptar la violencia como una forma normalizada de resolver conflictos en las relaciones de pareja (Galdo-Castiñeiras, 2024). Estos modelos de comportamiento aprendidos en el hogar influyen negativamente en el desarrollo de relaciones afectivas saludables, especialmente en etapas tempranas como la adolescencia (Fernández-Ramos, 2020).

Otro factor relevante es la aceptación de roles de género tradicionales y la justificación de conductas violentas en el ámbito afectivo. La socialización en estereotipos de género que promueven la superioridad masculina y la sumisión femenina favorece la aparición de comportamientos de control, celos y agresión en la pareja (Ferrer-Pérez y Bosch-Fiol, 2016). Estos patrones están fuertemente arraigados en la cultura juvenil y pueden perpetuarse a través de medios de comunicación, redes sociales y experiencias cercanas (Fernández-Ramos, 2020).

Por último, la influencia del grupo de pares, especialmente aquellos que exhiben conductas agresivas o consumen sustancias como alcohol y drogas, constituye un entorno propicio para la violencia (Rey-Anacona et al., 2024). Según Flecha-Fernández et al. (2005), la presión social y el deseo de aceptación en el grupo pueden llevar a normalizar

o incluso replicar comportamientos violentos, especialmente en contextos donde la masculinidad se asocia con el dominio y la agresividad.

Frente a estos factores de riesgo, existen factores protectores que pueden disminuir la probabilidad de que los y las jóvenes establezcan relaciones violentas, como los programas de educación afectivo-sexual con enfoque de género que han demostrado ser eficaces en la prevención de dicha violencia (Alba et al., 2015).

En definitiva, la exposición directa o indirecta a la violencia, tanto en el hogar como en el entorno social, influye en la probabilidad de que los jóvenes reproduzcan estas dinámicas en sus relaciones de pareja (Guevara-Martínez et al., 2017).

4.2.2. La perspectiva de género, creencias y estereotipos

Las creencias y estereotipos de género han sido ampliamente identificados como factores estructurales que contribuyen tanto a la desigualdad como a la naturalización de la violencia de género (Ferrer-Pérez y Bosch-Fiol, 2016). Estas creencias suelen estar muy integradas en procesos de socialización que inician en la infancia, y se producen a través de la familia, los medios de comunicación, el sistema educativo y otras instituciones sociales. Por ello, varios autores como Pérez et al. (2006) y Guevara-Martínez et al. (2017) identifican la educación recibida, los modelos familiares y el nivel formativo como factores claves en la construcción de estas ideas.

Según Fernández et al. (2015), la socialización de género impone desde la infancia roles diferenciados para hombres y mujeres, atribuyendo a cada uno características y comportamientos específicos. La masculinidad se asocia con la agresividad, el dominio y la independencia, mientras que la feminidad tradicional se vincula con la sumisión, la ternura y el cuidado de los demás. Estos estereotipos no solo delimitan las oportunidades de cada género, sino que también pueden legitimar formas de control y violencia dentro de las relaciones de pareja (Sambade-Baquerín, 2020).

En el caso del noviazgo adolescente, estos patrones se manifiestan con especial intensidad debido a que los jóvenes aún están construyendo su identidad relacional y emocional. La aceptación de creencias sexistas y el uso de mecanismos de control se han relacionado directamente con la tolerancia y justificación de la violencia en el noviazgo (Rey-Anacona et al., 2024). Estudios como el de García-Carpintero et al. (2022)

evidencian que los adolescentes con actitudes sexistas presentan mayor riesgo de implicarse en relaciones de pareja basadas en dinámicas de poder desiguales.

Además, la falta de referentes igualitarios en los medios de comunicación y la escasa presencia de contenidos con perspectiva de género en el currículo educativo perpetúan la idea de que ciertos comportamientos, como los celos o el control, son muestras de amor cuando en realidad constituyen señales tempranas de abuso (Save the Children, 2021). Por ello, la educación afectivo-sexual con enfoque de género resulta esencial para el desarrollo de relaciones sanas y equitativas entre adolescentes.

En resumen, la perspectiva de género no solo permite analizar cómo las creencias y estereotipos influyen en la propagación de la violencia, sino que también propone una mirada crítica hacia los discursos sociales que la legitiman (Sambade-Baquerín, 2020). Comprender y transformar estas construcciones resulta fundamental para avanzar hacia una sociedad más equitativa e igualitaria, en la que las relaciones afectivas se basen en el respeto, la autonomía y la reciprocidad.

4.3. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO JOVEN

4.3.1 Importancia de la prevención en etapas tempranas

Durante esta etapa, los adolescentes experimentan una profunda transformación que influye directamente en la formación de la identidad personal y social (Gaete, 2015). En este proceso, el grupo de iguales y los modelos sociales juegan un papel clave, influyendo en la construcción de relaciones interpersonales y en la adopción de roles de género (Rey-Anacona et al., 2024).

En este sentido, Valdivia-Peralta (2020) señala cómo los adolescentes adquieren patrones de comportamiento observando su entorno y los refuerzos o castigos que reciben otros por sus acciones. Así, los medios de comunicación, la publicidad y las redes sociales transmiten modelos de conducta que pueden reforzar estereotipos y desigualdades de género, perpetuando la idea del amor romántico como base de las relaciones e influir en la justificación de comportamientos sexistas (Blanco-Ruiz, 2018).

Dado que la violencia de género se alimenta de normas y valores aprendidos en la socialización, la prevención en edades tempranas es fundamental para modificar estas creencias antes de que se arraiguen (Fernández et al., 2015; Flecha-Fernández et al.,

2005). La sensibilización desde la adolescencia permite evitar la normalización de conductas machistas y fomenta la construcción de relaciones sanas e igualitarias (Ruiz-Repullo et al., 2022).

4.3.2 Estrategias preventivas: Educación, sensibilización y desarrollo de habilidades emocionales

La prevención de la violencia en el noviazgo debe comenzar desde una edad temprana a través de programas educativos que promuevan relaciones igualitarias, el respeto mutuo y el manejo saludable de las emociones (Alba et al., 2015). Es fundamental enseñar a los jóvenes a identificar señales de abuso y desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos (Ruiz-Repullo et al., 2022).

Una de las claves fundamentales para realizar un enfoque integral de la prevención es la educación temprana, que permita identificar las señales iniciales de relaciones no saludables y rompa con los modelos erróneos sobre el amor y la convivencia afectiva (Flecha-Fernández et al., 2005). Iniciar este proceso desde la adolescencia es crucial, ya que es en esta etapa cuando comienzan a desarrollarse los primeros vínculos sentimentales (Alba et al., 2015).

La sensibilización juega un papel complementario a la formación, no basta con impartir conocimientos técnicos sobre la violencia de pareja, es necesario que los jóvenes logren empatizar con quienes viven estas situaciones y se sientan motivados a cuestionar sus propias creencias sobre los roles de género, la posesividad o los celos como expresión de afecto (Galdo-Castiñeiras, 2024). El uso de herramientas audiovisuales, debates grupales, análisis de situaciones reales o dramatizaciones favorece una mayor implicación emocional y crítica (Alba et al., 2015).

Asimismo, se debe fomentar el desarrollo de habilidades emocionales, ya que contar con una sólida autoestima, una identidad definida y la capacidad para reconocer y gestionar las propias emociones protege a los adolescentes frente a relaciones abusivas (Ruiz-Repullo et al., 2022). Habilidades como la comunicación asertiva, la regulación de la ira, el manejo de conflictos sin recurrir a la violencia y la capacidad para poner límites son recursos fundamentales para construir relaciones sanas (UNICEF, 2017). Estas competencias no son universales, sino que dependen del contexto y de la frecuencia con la que el individuo haya sido expuesto a determinadas situaciones. Así, la prevención debe

enfocarse en el desarrollo de habilidades específicas que permitan a los adolescentes reconocer dinámicas de poder desiguales en sus relaciones y actuar para evitar situaciones de violencia (Rey-Anacona et al., 2024).

Incorporar también la intuición emocional como herramienta de detección temprana permite que los jóvenes reconozcan cuando algo no va bien en una relación, incluso si no logran verbalizarlo en un primer momento. En ese orden de ideas, Galdo-Castiñeiras (2024) señalan que escuchar esas señales internas puede ser clave para prevenir el establecimiento de vínculos peligrosos.

En definitiva, una estrategia preventiva efectiva debe integrar la adquisición de conocimientos, la modificación de actitudes y el fortalecimiento emocional, asegurando que promueva la toma de conciencia sobre estereotipos de género y fortalezca las habilidades sociales necesarias para establecer relaciones basadas en el respeto y la igualdad.

5. PROPUESTA DE PROYECTO DE INTERVENCIÓN

5.1. DESTINATARIOS E IMPLICADOS

El presente programa está dirigido principalmente a adolescentes y jóvenes de entre 14 y 18 años. Esta franja de edad es crítica en el desarrollo de la identidad personal, emocional y social, siendo además una etapa clave en la conformación de las primeras experiencias de pareja. Por ello, resulta fundamental intervenir de forma preventiva durante este periodo.

Destinatarios directos:

- Jóvenes de aproximadamente entre 14 y 18 años.
- Grupos mixtos, fomentando la participación equitativa.

Destinatarios indirectos:

- Familias de los/las jóvenes
- Técnicos participantes en el programa
- Parejas de los/las destinatarios directos
- Amistades, personas del barrio, etc.

Agentes implicados:

- **Tutores y equipo de orientación:** su rol será acompañar el proceso, colaborar en la dinamización de sesiones y brindar seguimiento individual si es necesario.
- **Familias:** se les ofrecerán pautas y sesiones informativas para promover la coherencia del mensaje educativo dentro y fuera del aula.
- **Agentes externos:** especialistas en educación emocional, prevención de violencia de género o salud mental adolescente podrán colaborar en algunas sesiones.

Se buscará un enfoque de comunidad educativa, en el que la responsabilidad de prevenir la violencia se comparta entre los distintos actores sociales que rodean a los jóvenes.

5.2. OBJETIVOS

El **objetivo general** del programa es prevenir la violencia en el noviazgo entre adolescentes, dotando a los jóvenes de herramientas que les permitan establecer relaciones afectivas saludables, libres de violencia y basadas en la igualdad y el respeto mutuo, rechazando modelos de relación sexistas y abusivas.

Objetivos específicos

- Sensibilizar a los participantes sobre la existencia y formas de violencia en el noviazgo adolescente.
- Fomentar la identificación temprana de comportamientos y actitudes que pueden derivar en situaciones de maltrato.
- Contribuir a la deconstrucción de estereotipos de género y mitos del amor romántico que perpetúan relaciones tóxicas o desiguales.
- Dotar a los jóvenes de herramientas de comunicación, regulación emocional y resolución de conflictos.
- Promover la autoestima, la autonomía emocional y la capacidad de establecer límites personales.
- Establecer una red de apoyo para la detección, prevención y atención de casos de violencia entre iguales.

5.3. METODOLOGÍA

El presente programa está diseñado en base una metodología activa, participativa y experiencial, que pone a los participantes en el centro del proceso de aprendizaje, favoreciendo no solo la adquisición de conocimientos, sino también la reflexión crítica, el desarrollo de habilidades y el cambio de actitudes. Esta metodología se enfoca en que el aprendizaje se construye a través de la experiencia directa, la interacción con los iguales y la toma de conciencia del propio rol en la prevención de la violencia en las relaciones afectivas.

El programa se estructura en tres bloques interconectados y, a su vez, progresivos: a) *Comprendiendo el amor y los vínculos afectivos*, b) *Prevención de la violencia en el noviazgo* y c) *Herramientas para construir relaciones saludables*. Esta división permite

el abordaje integral y de forma más profunda de los aspectos que intervienen en el establecimiento de relaciones de pareja saludable y libres de violencia.

El primer bloque se centra en la explicación y conceptualización, donde se abordan las ideas previas sobre el amor, los vínculos emocionales y la socialización afectiva. Además, se realiza un análisis crítico del modelo romántico del amor y el mito que lo respalda, así como la diferencia entre las relaciones saludables y tóxicas. En este punto, se utiliza un método reflexivo, respaldado por dinámicas grupales, debates guiados y casos cercanos a la realidad de los jóvenes

El segundo bloque, enfocado en la prevención de la violencia, incluye la dimensión de la aplicación basada en el reconocimiento de señales de alerta, la identificación de tipos de violencia, visible e invisible, y sus raíces estructurales. Se centra en una metodología participativa, como las dinámicas de role-playing, contenido audiovisual, debates éticos, resolución de conflictos, aplicando los contenidos teóricos a situaciones reales. Se presta especial atención a la violencia psicológica, emocional y digital, formas de abuso que generalmente son invisibles o normalizadas entre la población adolescente.

El tercer bloque se ocupa de la implicación activa de los jóvenes en el aprendizaje de herramientas para construir relaciones saludables. Uso de habilidades sociales como la comunicación asertiva, la autonomía emocional o el apoyo entre iguales, fortaleciendo su capacidad personal para establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto, la equidad y la libertad. Las sesiones en este bloque están diseñadas con métodos de experiencia e introspección, como la dinámica de espejo, el diario emocional creado individualmente, el mapa de apoyo o juegos de escenarios. Se fomenta el aprendizaje entre compañeros y la comprensión del papel que todos pueden tener como agente de cambio en su entorno más cercano.

El programa sitúa a los jóvenes como agentes centrales de su propio proceso de aprendizaje. Esto ocurre a través de dinámicas cooperativas, debates guiados, dramatizaciones y role-playing, análisis de contenidos audiovisuales y actividades de autorreflexión y autocrítica, conectando con su entorno y su realidad. Mediante estos métodos educativos los participantes no solo adquieren conocimientos sobre la violencia en el noviazgo, sino también aprende a desarrollar habilidades personales y sociales. Es

por ello, que se trata de un enfoque integral que combina el trabajo emocional, cognitivo y actitudinal para prevenir de manera más efectiva relaciones tóxicas.

Asimismo, el programa incluye un sistema de seguimiento sesión a sesión, permitiendo crear una adaptación en las dinámicas dirigidas a las características del grupo y recopilar información para su mejora. Además, se introduce un pretest y un posttest para evaluar el conocimiento, las actitudes y los cambios de percepción en los jóvenes.

Por último, tener en cuenta que la finalidad de la metodología no solo busca transmitir contenidos, sino también crear un impacto transformador. Los jóvenes son protagonistas activos en el proceso preventivo, no solo un receptor, por ello, debe ser capaz de reconocer, rechazar y actuar ante las diversas situaciones de violencia en este contexto, desde una conciencia crítica y comprometida.

5.4. SESIONES Y ACTIVIDADES

BLOQUE I: COMPRENDIENDO EL AMOR Y LOS VÍNCULOS AFECTIVOS (ANEXO 1).

Tabla 2

Sesión 1 del Bloque I

SESIÓN 1	
Título	¿Qué es el amor?
Duración	60 min
Objetivo específico	Identificar y desmontar mitos del amor romántico
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Amor romántico: definición y origen - Mitos del amor: media naranja, celos como prueba de amor, exclusividad
Actividad principal	Actividad “¿Mito o realidad?”: verdadero o falso sobre mitos del amor. Debate grupal y reflexión personal.
Recursos	Pizarra, tarjetas, proyector, fichas impresas
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción (10 min): Pregunta “¿Qué es el amor para ti?”. 2. Dinámica “¿Mito o realidad?” (15 min): Frases de mitos sobre el amor. 3. Debate guiado (20 min): Se analizan los mitos desde una perspectiva crítica. 4. Reflexión final escrita (15 min): Cada alumno/a escribe qué ha aprendido y si ha cambiado su opinión.

Tabla 3

Sesión 2 del Bloque I

SESIÓN 2	
Título	Estilos afectivos y apego
Duración	60 min
Objetivo específico	Identificar los estilos de apego y comprender su impacto en las relaciones afectivas.
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de apego: seguro, evitativo, ansioso - Influencia en la pareja.
Actividad principal	Cuestionario sobre estilos de apego. Rueda de experiencias. Análisis de casos con estilo de apego distintos.
Recursos	Cuestionario impreso (se puede crear en una plataforma), pizarra, fichas de casos
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Breve explicación teórica (10 min): Tipos de apego según varios autores. 2. Cuestionario individual (10 min): Identificación del propio estilo de apego. 3. Discusión en grupos pequeños (10 min): Reflexión sobre cómo influye en las relaciones afectivas. 4. Análisis de casos (20 min): Relatos breves con distintos estilos de apego. Actividad en grupo de 3-4 participantes y después puesta en común. 5. Debate final (10 min)

Tabla 4

Sesión 3 del Bloque I

SESIÓN 3	
Título	Relaciones sanas vs relaciones tóxicas
Duración	60 min
Objetivo específico	Identificar y distinguir entre relaciones basadas en el respeto y relaciones basadas en la dependencia o el control
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Características de una relación sana: respeto, apoyo mutuo, autonomía - Indicadores de relaciones tóxicas
Actividad principal	“Semáforo de la relación”: Clasificación de conductas en verde, ámbar y rojo.
Recursos	Semáforo en cartulina, ficha de ejemplos
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de conceptos (10 min): Relación sana vs relación tóxica. 2. Dinámica del semáforo (20 min): Se exponen las situaciones y los participantes clasifican cada conducta como verde, ámbar o rojo con fichas. 3. Creación del decálogo (20 min): Trabajo en grupos sobre cómo debe ser una relación sana. 4. Lectura y cierre (10 min).

BLOQUE II: PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO (ANEXO 2).

Tabla 5

Sesión 4 del Bloque II

SESIÓN 4	
Título	Tipos de violencia en la pareja joven
Duración	60 min
Objetivo específico	Identificar las diferentes formas de violencia y reconocer señales tempranas de violencia o toxicidad en relaciones afectivas.
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de violencia: física, psicológica, emocional, sexual, económica. - Ciclo de la violencia. - Normalización de la violencia.
Actividad principal	Actividad con vídeos: “Detectando señales de alarma”. Clasificación y discusión.
Recursos	Vídeos, pantalla digital y proyector
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción (15 min): ¿Qué entendemos por violencia? 2. Trabajo en grupo (30 min): Análisis y reflexión en grupos de 3-4 participantes. Poner 4 vídeos y completar la tabla “Detectando señales de alarma” 3. Puesta en común y conclusiones (15 min)

Tabla 6

Sesión 5 del Bloque II

SESIÓN 5	
Título	Control, celos y manipulación: violencia invisible
Duración	60 min
Objetivo específico	Reconocer formas de violencia psicológica y digital presentes en relaciones tóxicas
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Microviolencias - Violencia simbólica y emocional - Control digital y vigilancia en redes
Actividad principal	“Detectando micromachismos”: Analizar microviolencias de forma oral. “Ponte en su lugar”: Role-playing con situaciones comunes; control de redes, ubicación, contraseñas, etc
Recursos	Fichas de rol, papel, bolígrafo
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exposición teórica breve (10 min): Violencias invisibles. Exposición de microviolencias para analizar. 2. Juego de roles (Role-playing) (25): Representación de escenas de control digital y emocional. 3. Debate y reflexión escrita (20 min): ¿Qué actitudes hemos normalizado? 4. Cierre grupal (5 min)

Tabla 7

Sesión 6 del Bloque II

SESIÓN 6	
Título	Género y desigualdad como causas estructurales
Duración	60 min
Objetivo específico	Analizar el papel de la desigualdad y los estereotipos de género en la violencia reflejada en los medios.
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Patriarcado y socialización diferencial - Estereotipos de género - Masculinidades hegemónicas subordinadas
Actividad principal	Dinámica “Gafas violetas”: Observación crítica de canciones, anuncios y películas. Debate sobre representación de género.
Recursos	Gafas de cartulina, recursos de canciones, anuncios y películas
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Exposición teórica (15 min): Socialización diferencial, estereotipos y roles de género tradicionales. 2. Dinámica “Gafas violetas” (20 min): Análisis de medios. 3. Reflexión grupal (15 min): ¿Cómo influyen estos mensajes en nuestras relaciones? 4. Conclusión crítica (10 min)

BLOQUE III: HERRAMIENTAS PARA CONSTRUIR RELACIONES SALUDABLES (ANEXO 3).

Tabla 8

Sesión 7 del Bloque III

SESIÓN 7	
Título	Comunicación asertiva y escucha activa
Duración	60 min
Objetivo específico	Desarrollar habilidades para una comunicación no violenta
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación asertiva vs agresiva/pasiva - Técnicas de escucha activa - Lenguaje corporal y emociones
Actividad principal	Dinámica “Escucha en espejo”: trabajar la escucha activa, tono, mirada. Simulación de conflictos y su resolución dialogada.
Recursos	
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción teórica (10 min): Comunicación violenta vs no violenta 2. Ejercicio del espejo (15 min): Escucha activa en parejas; primero uno de ellos cuenta una situación vivida y su pareja escucha, interpreta, refleja las emociones que le ha comunicado y responde. Después, se intercambian roles. 3. Situaciones de conflicto (25 min): Dramatización con comunicación asertiva por grupos. Grupos de 3-4 dramatizan escenas de conflicto, después vuelven a interpretar la escena utilizando estrategias de comunicación asertiva. 4. Cierre reflexivo (10 min): “¿Qué puedo mejorar para expresar lo que siento de forma asertiva?”

Tabla 9

Sesión 8 del Bloque III

SESIÓN 8	
Título	Autoestima y autonomía emocional
Duración	60 min
Objetivo específico	Fomentar la autoestima y promover la autonomía emocional como base de relaciones saludables.
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto de autoestima - Autonomía emocional - Dependencia afectiva
Actividad principal	Mural de fortalezas personales. Diario emocional individual.
Recursos	Cartulina grande, rotuladores, post-it, fichas
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación breve (10 min): Concepto de autoestima 2. Mural de fortalezas (20 min): Cada alumno escribe en un post-it una fortaleza que percibe en sí mismo y otra que ve en un compañero. Se pegan en la cartulina común, se lee el mural y se valora el efecto de recibir reconocimiento positivo del grupo. Reflexión: ¿Qué fortalezas me ayudan a sentirme bien conmigo mismo? 3. Diario emocional (20 min): ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito? 4. Lectura voluntaria y cierre (10 min): Quien lo desee puede compartir una parte de su diario. Se refuerza el mensaje: “Conocerme y valorarme me ayuda a relacionarme mejor”

Tabla 10*Sesión 9 del Bloque III*

SESIÓN 9	
Título	Redes de apoyo y actuación ante la violencia
Duración	60 min
Objetivo específico	Saber cómo actuar y a quién acudir ante situaciones de violencia
Contenidos teóricos	<ul style="list-style-type: none"> - Protocolos escolares de actuación - Recursos comunitarios - Derechos del menor y de la mujer
Actividad principal	Juego “¿Qué harías si...” con escenarios diversos. Elaboración de un mapa de recursos. Completar y comprender una guía rápida de actuación.
Recursos	Mapa de apoyo personal, fichas de situaciones, guía rápida de actuación
Fases	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción (10 min): ¿Qué es una red de apoyo? 2. Mapa de recursos (20 min): Identificación de recursos personales, escolares y comunitarios 3. Juego de escenarios (20 min): “¿Qué harías si...” En grupos deben pensar tres posibles respuestas (pasiva, arriesgada y adecuada) para los casos que se reparten, después se discute la mejor opción. 4. Guía final (10 min): Presentación de una guía rápida para actuar ante la violencia

5.5. CRONOGRAMA

La planificación temporal del programa se ha diseñado teniendo en cuenta el calendario académico habitual de los centros de educación secundaria, así como las dinámicas escolares que afecten a la disponibilidad y concentración de los participantes. El programa consta de nueve sesiones, estructuradas en tres bloques temáticos, que se implementarán a lo largo de nueve semanas consecutivas, a razón de una sesión semanal de aproximadamente 60 minutos. Además, se contará con una sesión previa para realizar un cuestionario antes de comenzar los bloques, y se aplicará de nuevo en una sesión

posterior al finalizar el programa. Se han ubicado las sesiones los lunes, pero principalmente se realizarían en las horas de tutoría el día que corresponda de la semana.

Para garantizar una adecuada asimilación de contenidos, favorecer la continuidad del trabajo emocional y permitir espacios de reflexión entre sesiones, se ha optado por una frecuencia semanal. Asimismo, se valora que los meses de febrero a abril son especialmente apropiados para la implementación, ya que se sitúan entre los periodos de adaptación inicial y cierre del curso, evitando así interferencias con evaluaciones, actividades extracurriculares o festividades.

A continuación, se presenta el cronograma orientativo con la propuesta de fechas sugeridas para cada sesión (Figura 2).

Figura 2

Cronograma orientativo del programa

	Febrero				Marzo					Abril			
	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28
Pretest													
Bloque I													
Sesión 1													
Sesión 2													
Sesión 3													
Bloque II													
Sesión 4													
Sesión 5													
Sesión 6													
Bloque III													
Sesión 7													
Sesión 8													
Sesión 9													

Sesión de seguimiento																		
Postest																		

5.6. SISTEMA DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

La evaluación y el seguimiento del programa de prevención de la violencia en el noviazgo joven constituyen un componente fundamental para valorar su impacto, utilidad y eficacia, combinando técnicas de evaluación cuantitativa y cualitativa, con el fin de obtener una visión amplia de los cambios producidos en los participantes. La propuesta cuenta con la aplicación de un cuestionario inicial (pretest), un cuestionario final (postest), y un seguimiento cualitativo continuado durante el desarrollo de todas las sesiones del programa (ver Anexo 4).

La evaluación se plantea como un proceso sistemático orientado a comprobar si se han alcanzado los objetivos educativos y preventivos formulados inicialmente, así como a detectar posibles áreas de mejora. En este sentido, se pretende observar si los jóvenes adquieren una mayor capacidad para identificar situaciones de violencia en el noviazgo, desmontar mitos del amor romántico, reconocer actitudes de control o celos como señales de alarma y, por último, fomentar relaciones afectivas más igualitarias y respetuosas.

Los cuestionarios pretest y postest estarán estructurados de manera que se observen y trabajen todos los temas que se ven en el programa, como los conocimientos sobre la violencia en el noviazgo, la detección de comportamientos tóxicos, estereotipos de género, habilidades socioemocionales o la percepción personal sobre las relaciones saludables. Ambos instrumentos tendrán la misma estructura para facilitar la comparación de resultados y así valorar de forma precisa el grado de transformación generado por la intervención. El análisis de los datos se realizará a través de estadística descriptiva (medias, frecuencias y porcentajes) para valorar tendencias generales, así como a través de una comparación pre-post que permita identificar diferencias significativas.

Además de la evaluación cuantitativa, se llevará a cabo un seguimiento cualitativo durante todas las sesiones del programa. Este proceso consistirá en el registro sistemático de observaciones por parte del profesional responsable, recogiendo aspectos como el

nivel de participación, el clima grupal, la receptividad hacia los contenidos tratados, la expresión emocional, la aparición de resistencia o posibles dificultades. Estos registros se complementarán con actividades de reflexión individual o grupal, puestas en común y dinámicas de cierre, que ofrecerán una visión más profunda del impacto subjetivo de la intervención.

Se garantizará la confidencialidad de los datos recogidos, así como el anonimato de los jóvenes participantes, de acuerdo con la normativa vigente sobre protección de datos y ética en la investigación educativa. En todo momento se fomentará un clima de seguridad, respeto y cuidado, activando los protocolos escolares pertinentes en caso de detectar situaciones de riesgo.

La combinación de evaluación cuantitativa y seguimiento cualitativo permitirá obtener una imagen completa del proceso educativo, reforzando el valor formativo del programa y facilitando una continua mejora. Asimismo, el análisis de los resultados servirá como base para justificar la utilidad de extender el programa a otros contextos educativos o incluirlo dentro de la programación anual de los centros.

6. EXPOSICIÓN DE RESULTADOS ESPERADOS DE LA PROGRAMACIÓN

Dado que el programa de prevención de la violencia en el noviazgo joven no ha sido aún implementado, los resultados se basan en una proyección fundamentada en programas similares y en la adecuación metodológica y didáctica de las actividades propuestas.

Como se ha planteado con anterioridad a lo largo del presente documento, con la realización de las actividades recogidas en las sesiones del programa, se espera generar un impacto positivo en diversos ámbitos como en la actitud, creencias y habilidades socioemocionales que se encuentran involucradas en los jóvenes. Esta previsión parte tanto de la fundamentación teórica del programa como de la evidencia obtenida en programas similares, por lo que, aunque aún no se ha puesto en práctica, se estima que los beneficios obtenidos puedan alinearse con los objetivos formulados anteriormente y se logren cambios positivos tanto a nivel individual como grupal.

El Bloque I, focalizado en entender el amor y los vínculos afectivos, busca que los participantes reflexionen de manera crítica sobre el concepto de amor, cuestionando así los mitos y creencias erróneas vinculadas al amor romántico que se encuentran consolidadas en la cultura adolescente. Además, a partir del análisis de los estilos afectivos y del apego los jóvenes pueden empezar a identificar patrones de relación perjudiciales, así como reconocer las características propias de una relación de pareja sana, basada en el respeto, la confianza y la igualdad. Este primer bloque brinda la oportunidad de construir bases para una mejor comprensión de sus propios deseos, emociones y expectativas en el contexto emocional, contribuyendo a una experiencia más enriquecedora.

En segundo lugar, mediante la participación en el Bloque II, enfocado en la prevención de la violencia en el noviazgo, los participantes podrán adquirir diferentes conocimientos sobre los distintos tipos de violencia que pueden darse en las relaciones de pareja joven, haciendo hincapié en aquellas formas de violencia más invisibles o sutiles, como los celos, el control o la manipulación emocional. También se espera que entiendan la violencia en el noviazgo como un problema social con raíces asociadas a la desigualdad de género, lo que les permite introducir una perspectiva más crítica sobre las causas que

la originan y prolongan. De esta manera, se busca facilitar que los jóvenes puedan determinar situaciones de violencia en su entorno y desarrollar habilidades para rechazarlas, prevenirlas o incluso eliminarlas, tanto en sus relaciones actuales como en las futuras.

Finalmente, en el Bloque III, el cual se centra en proporcionar herramientas para establecer relaciones saludables, permitirá que cada participante adquiera habilidades esenciales para promover relaciones más sanas. A través del trabajo enfocado en la comunicación asertiva y escucha activa, se espera que mejoren dichas competencias en el ámbito de la comunicación interpersonal, favoreciendo una expresión de emociones, sentimientos, necesidades y límites de manera asertiva y respetuosa. También se prevé que la mejora de la autoestima y el fortalecimiento de la autonomía emocional les pueda capacitar para establecer relaciones basadas en la igualdad, la independencia y el bienestar mutuo, así como el reconocimiento de la dinámica de la dependencia emocional. Asimismo, se aspira a que los jóvenes lleguen a identificar y valorar la importancia de las redes de apoyo, y además conozcan las actuaciones y recursos existentes en caso de estar ante una situación de violencia en el noviazgo, lo que les permite hacer lo adecuado tanto si son víctimas o testigos.

De manera global, se espera que el desarrollo completo del programa provoque un impacto positivo a escala global creando adolescentes más informados, deliberados y proactivos contra la violencia en el noviazgo, facilitando la construcción de relaciones afectivas basadas en la autonomía, el respeto y la igualdad, y contribuyendo al rechazo de cualquier violencia o abuso en el ámbito de las relaciones interpersonales. El programa favorecerá la creación de un contexto escolar más seguro, sensible y comprometido con la prevención de la violencia de género, convirtiendo a los participantes en agentes de cambio en su entorno más cercano.

7. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO: OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES

El presente documento incluye el diseño y planificación de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo joven expuesto anteriormente, abordando de forma global tanto la sensibilización sobre la problemática como el aprendizaje de habilidades socioemocionales y la construcción de relaciones afectivas saludables. A continuación, se exponen las diversas oportunidades que tiene aplicar este programa, pero también las limitaciones que se pueden encontrar.

Una de las principales oportunidades que ofrece el proyecto es la posibilidad de implementar el programa en espacios donde los vínculos entre jóvenes y profesionales se construye desde la confianza y participación voluntaria, ya que se encuentra orientado a desarrollarse en contextos no formales de intervención socioeducativa. A partir de la estrecha relación se favorece un entorno propicio para la reflexión personal y el dialogo sobre los temas sensibles tratados en el programa, como el afecto, el control, los límites o la violencia. Al desarrollarse fuera de un aula escolar, el programa permite trabajar con grupos más reducidos y con la posibilidad de adaptación a las necesidades del colectivo, utilizando metodologías más flexibles e inclusivas. Todo ello genera un aumento en las posibilidades de generar un impacto emocional positivo y un aprendizaje más profundo y significativo.

Otro punto importante es la organización estructural del programa, ya que, al estar dividido en tres bloques temáticos progresivos, ofrece la ventaja de la adaptabilidad. Las sesiones pueden ser implementadas de forma continua o más puntual, integrándose con otras acciones o programas en curso, formar a su vez parte de campañas de sensibilización o adaptarse a diferentes edades dentro de la adolescencia. Además, esta oportunidad permite su coordinación con otros recursos o profesionales del entorno, creando una respuesta más integral frente a la problemática.

Asimismo, también nos encontramos con la posibilidad de crear espacios seguros para los jóvenes, donde puedan expresar libremente sus ideas, vivencias y dudas sin miedo a ser juzgados, en contextos alejados de la evaluativa del sistema escolar. Esto les ofrece la opción de abordar ciertos temas y problemas que en el entorno escolar pueden ser invisibilizados o tratados desde otra perspectiva más lejana.

Sin embargo, después de exponer las oportunidades, también es necesario aclarar las limitaciones que puede presentar el trabajo. Al no haber sido implementado todavía, no se cuenta con datos que nos pueda permitir valorar el impacto que pueda tener en la comunidad, por lo que las previsiones que se han podido plantear se basan en la fundamentación teórica y en programas similares implementados. Igualmente, el proyecto parte de una propuesta de intervención más general, con lo que se deberá de adaptar a cada contexto para asegurar su compromiso y eficacia.

Del mismo modo, al aplicarse en un contexto no formal pueden aparecer barreras en relación con la asistencia irregular de los participantes y la falta de recursos materiales o humanos, dificultando en este caso la ejecución completa y fluida del programa. Además, hay que tener en cuenta factores determinantes para su adecuada implementación, como la implicación del equipo técnico, la formación previa y la coordinación con otras entidades o servicios.

En conclusión, el proyecto tiene un alcance amplio y relevante dentro del contexto socioeducativo no formal. Proporcionando herramientas y técnicas junto con una metodología activa, permitiendo la adaptación a las diversas realidades del entorno y centrándose en los jóvenes participantes.

8. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La elaboración de este Trabajo Fin de Máster concluye con un apartado que recopila las conclusiones finales y recomendaciones futuras. En el documento se profundiza en un problema global de gran relevancia en el ámbito social y personal: la violencia en el noviazgo entre adolescentes. Mediante la creación y desarrollo de un programa preventivo específico, se pretende dar respuesta a este fenómeno desde una perspectiva educativa y transformadora, enlazando cada parte del trabajo con los objetivos específicos del trabajo expuestos al inicio.

Para empezar, se ha cumplido el objetivo de analizar el fenómeno de la violencia en el noviazgo joven desde una perspectiva teórica y contextual, atendiendo las formas más visibles de violencia, pero también las más invisibles y normalizadas, como los celos o la manipulación emocional. Incluye también una revisión crítica del amor romántico y de los patrones que hacen mantener relaciones de desigualdad, así como un análisis de diferentes factores que sustentan la creación de relaciones tóxicas.

En segundo lugar, el trabajo ha posibilitado identificar las necesidades específicas y el contexto sociocultural de la población joven para crear el programa, centrándose en la relevancia de un enfoque adaptado a la realidad de los jóvenes. Esta revisión ha sido crucial para enfocar los contenidos, la metodología y el diseño de las sesiones y actividades hacia una propuesta realista y eficaz, generando debates dentro del entorno.

Asimismo, se ha elaborado un programa de prevención basado en evidencia científica y adaptado a las características del grupo, el cuál se estructura en tres bloques temáticos progresivos que incluyen el desarrollo afectivo, la identificación de la violencia y el refuerzo de habilidades personales para construir relaciones sanas. El programa creado se divide a su vez en nueve sesiones, abordando temas como, la educación emocional, la perspectiva de género y el aprendizaje experiencial mediante diferentes actividades adaptadas al contexto.

En cuanto al cuarto objetivo, se han diseñado herramientas y materiales pedagógicos innovadores para la implementación de la propuesta, incluyendo fichas y cuestionarios, guías prácticas, dinámicas participativas y recursos audiovisuales. A través de las

herramientas mencionadas se facilita la implementación del programa por parte de los profesionales y además, con estos recursos se consigue un aprendizaje más inclusivo y participativo, desarrollando las competencias socioemocionales y actitudes igualitarias de los participantes.

Para terminar, considero que el trabajo realizado aporta una propuesta viable y actualizada para poder abordar el objetivo principal, promover relaciones de pareja saludables y contribuir a la disminución de conductas violentas en el noviazgo. Como he mencionado anteriormente, el programa aún no se ha puesto en práctica, sin embargo, con los instrumentos de evaluación propuestos (pretest, postest y seguimiento en cada sesión) se podrá medir su eficacia en un futuro y ajustar su aplicación a cada contexto dado.

En cuanto a las recomendaciones, la más importante sería proponer la implementación del programa en un contexto no formal, evaluando su aplicabilidad real, detectando las posibles mejoras y valorando el impacto real en los jóvenes participantes. También, se puede considerar ampliar el enfoque al que va dirigido, aunque de forma indirecta ya se incluyen familiares, profesorado o agentes externos, se puede redirigir para un público más extenso y generar un entorno más cohesionado y comprometido con la prevención de la problemática. Asimismo, se podrían incorporar medios digitales y redes sociales como aliados complementarios en la transmisión de mensajes preventivos entre la población juvenil.

Finalmente, la elaboración del TFM no solo ha cumplido todos los objetivos específicos propuestos en un inicio, sino que también ha podido establecer unas bases para futuras intervenciones o investigaciones. El programa de prevención diseñado constituye una propuesta didáctica útil, que impulsa hacia una educación comprometida con el bienestar emocional, la igualdad dentro de las relaciones y la eliminación de todo tipo de violencia desde las etapas más tempranas de la vida.

9. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

- Alba, J. L., Navarro, L., y López, M. J. (2015). *La violencia de pareja entre adolescentes: Revisión de los programas preventivos actuales y propuesta de intervención*. Misión Jurídica. *Revista de Derecho y Ciencias Sociales*, (9), 69-86. <https://doi.org/10.25058/1794600X.98>
- Arnett, J. J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque cultural*. Pearson Education.
- Bandura, A. (1982). *Teoría del aprendizaje social*. Espasa-Calpe.
- Blanco-Ruiz, M. Á. (2018). *Percepción del amor romántico en adolescentes y papel de los medios de comunicación*. [Tesis doctoral, Universidad Carlos III de Madrid]. <https://hdl.handle.net/10016/27813>
- Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W., & Kim, H. K. (2012). A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence. *Partner Abuse*, 3(2), 231-280. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.231>
- Castañeda, M. P., Grande, A. M. G., Díez-Gañán, L., Sonego, M., y Gavín, M. A. O. (2014). Violencia de pareja en jóvenes de 15 a 16 años de la Comunidad de Madrid. *Revista Española de Salud Pública*, 88(5), 639-652. <https://doi.org/10.4321/s1135-57272014000500008>
- Cortés-Ayala, L., Galaz, M. F., Molleda, C. B., Rodríguez-Franco, L., Borrego, J. L., y Díaz, F. J. R. (2015). Relación de maltrato en el noviazgo de jóvenes mexicanos: Análisis diferencial por sexo y nivel de estudios. *Terapia Psicológica*, 33(1), 5-12. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082015000100001>
- Del Ángel, M. A., y Barraza, A. R. (2015). Violencia en el noviazgo: perpetración, victimización y violencia mutua. Una revisión. *Actualidades en Psicología*, 29(118), 57-72. <https://doi.org/10.15517/ap.v29i118.16008>
- Fernández-Ramos, S. (2020). *Violencia psicológica en el noviazgo en población adolescente: Factores de riesgo asociados* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional UAM. <http://hdl.handle.net/10486/694095>
- Fernández, M. E. M., Castro, A. B. S., Castro, S. S., Pascual, J. A. G., Sánchez, A. A., y Medina, N. A. (2015). Nivel de sexismo ambivalente en estudiantes de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria de la ciudad de Madrid. *Ambivalent*

- sexism level in students of first course of Secondary Compulsory Education in Madrid City. *Journal of Feminist Gender and Women Studies*, 2, 1-18. <https://doi.org/10.15366/jfgws2015.2.003>
- Fernández-Fuertes, A. A., Fuertes, A., y Pulido, R. F. (2006). Evaluación de la violencia en las relaciones de pareja de los adolescentes. Validación del Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory (CADRI)-versión española. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 339-358. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760208>
- Ferrer-Pérez, V. A., y Bosch-Fiol, E. (2016). Las masculinidades y los programas de intervención para maltratadores en casos de violencia de género en España. *Masculinities & Social Change*, 5(1), 28-51. <https://doi.org/10.17583/mcs.2016.1827>
- Flecha-Fernández, A., Puigvert-Mallart, L., y Redondo-Sama, G. (2005). Socialización preventiva de la violencia de género. *Feminismo/s*, (6), 107-120. <https://doi.org/10.14198/fem.2005.6.08>
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In *Adolescent romantic relations and sexual behavior* (pp. 3-22). Psychology Press.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Galdo-Castiñeiras, J. A. (2024). *La prevención de la violencia en el noviazgo adolescente a través de una intervención educativa en el ámbito escolar* [Tesis doctoral, Universidad Católica San Antonio de Murcia]. Repositorio UCAM. <http://hdl.handle.net/10952/7979>
- García-Carpintero, M.Á., de Diego, R., Tarriño, L., y Barbero, A. M. (2022). *Creencias, actitudes y motivaciones de la violencia en las relaciones de noviazgo en jóvenes y adolescentes: Guía para docentes* (N.º 43). Editorial Universidad de Sevilla. <https://dx.doi.org/10.12795/9788447223206>
- Guevara-Martínez, C., Rojas-Solís, J. L., Flores-Guevara, Y., & Romero-Apango, J. (2017). *La transmisión intergeneracional de violencia en el noviazgo de adolescentes mexicanos. Tesis Psicológica*, 12(1), 44-59. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6635116&utm_source=chatgpt.com

- León, O. D. (2004). Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes. *Última Década*, 12(21), 11-30. <https://doi.org/10.4067/s0718-22362004000200004>
- Lozano, M. P. G., Rivas, M. J. M., y Gómez, J. L. G. (2003). Violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y jóvenes: una revisión. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 3, 23-39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=981068>
- Mínguez, A. M., y Galán, F. J. S. (2020). La diversidad de las transiciones juveniles en España desde un análisis socio-demográfico. *Revista Española de Sociología*, 29(3-Sup2), 47-68. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.74>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Ginebra, Suiza.
- Pérez, V. A. F., Fiol, E. B., Palmer, C. R., y Guzmán, C. N. (2006). Las creencias y actitudes sobre la violencia contra las mujeres en la pareja: Determinantes sociodemográficos, familiares y formativos. *Anales de Psicología*, 22(2), 251-259. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/25901>
- Rey-Anacona, C. A. (2008). Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 4(2), 279-296. <https://doaj.org/article/ce9a42c70e7a443389a4509e4c345427>
- Rey-Anacona, C. A., Mateus-Cubides, A. M., & Bayona-Arévalo, P. A. (2010). Malos tratos ejercidos por adolescentes durante el noviazgo: diferencias por sexo. *Revista Mexicana de Psicología*, 27(2), 169-181. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016324006.pdf>
- Rey-Anacona, C. A. R., Gómez, J. A. M., Suárez, Y. B., & Rojas, E. M. O. (2024). “*Me quiero, te quiero*”. <https://doi.org/10.19053/uptc.9789586609012>
- Rubio-Garay, F., Carrasco, M. Á., Amor, P. J., y López-González, M. A. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25(1), 47-56. <https://doi.org/10.1016/j.apj.2015.01.001>
- Ruiz-Repullo, C., Mena-Rodríguez, E., y Velasco-Martínez, L. C. (2022). *La violencia de género en adolescentes y jóvenes: claves para la prevención*. Dykinson. <https://doi.org/10.2307/j.ctv2gz3vjh>

- Sambade-Baquerín, C. I. (2020). *Masculinidades, violencia e igualdad: El (auto)control de los hombres como estrategia de poder social*. Ediciones Universidad de Valladolid. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/43001>
- Save the Children (2021). No es amor: Un análisis sobre la violencia de género entre adolescentes. Save the Children. <https://bit.ly/3aFSNjt>
- Soriano-Ayala, E., y Lozano-Martínez, J. (2024). *Parejas adolescentes: Propuestas de intervención para prevenir la violencia*. Narcea Ediciones.
- UNICEF. (2017). *Habilidades para la vida: Herramientas para el Buen Trato y la Prevención de la Violencia*. UNICEF Venezuela. Habilidades para la vida. Herramientas para el #BuenTrato y la prevención de la violencia | UNICEF
- UNICEF. (s.f.). *¿Qué es la adolescencia?* UNICEF Uruguay. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Valdivia-Peralta, M. P. (2020). Violencia en el noviazgo en adolescentes tempranos y tardíos [Tesis doctoral, Universidad de Oviedo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/11162/209190>
- Valenzuela-Varela, A., y Vega-López, M. G. (s.f.). Violencia en el noviazgo en adolescentes. Un problema de salud pública. *Salud Jalisco*, 2(3), 164-168. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2015/sj153g.pdf>
- Vargas Trujillo, E., y Barrera, F. (2002). Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: Una revisión. *Revista Colombiana de Psicología*, 11(1), 115-134. https://www.researchgate.net/publication/26848771_Adolescencia_relaciones_romanticas_y_actividad_sexual_una_revision
- Vázquez, C. P., y Guzmán, E. M. R. (2025). Violencia en el noviazgo adolescente. Una revisión sistemática. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-23. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1259>
- Vizoso-Gómez, C., y Fernández-Gutiérrez, A. (2022). Programa socioeducativo de prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes. *International Journal of New Education*, 10, 87-102. <https://doi.org/10.24310/ijne.10.2022.15556>
- World Health Organization: WHO. (2019, 26 noviembre). *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

10. ANEXOS

ANEXO 1: FICHAS PARA LAS ACTIVIDADES DEL BLOQUE I

Tabla 11

Ficha para la actividad “¿Mito o realidad?” de la sesión 1

ACTIVIDAD: ¿MITO O REALIDAD?		
Afirmación	¿Verdadero o falso?	Justificación: ¿Por qué lo crees?
1. Los celos son una prueba de amor verdadero.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
2. Si no duele, no es amor.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
3. Cuando una pareja se ama, debe contarle todo y no guardar secretos.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
4. Una relación sana se basa en el respeto y la comunicación.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
5. El amor todo lo puede.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
6. El amor verdadero es para toda la vida.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
7. Si una persona cambia por ti, es porque te quiere de verdad.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
8. Puedes amar a alguien y, aun así, poner límites.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
9. Sin tu pareja, no puedes ser feliz.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	
10. El amor romántico es el tipo de amor más importante.	<input type="checkbox"/> V <input type="checkbox"/> F	

Tabla 12

Ficha para el cuestionario de estilos de apego de la sesión 2

CUESTIONARIO: ESTILOS DE APEGO		
Afirmación	Me identifico	No me identifico
1. Me resulta fácil confiar en otras personas.		
2. A veces me preocupo porque mi pareja no me quiere tanto como yo la quiero.		
3. Prefiero depender de mí mismo antes que de los demás.		
4. Me incomoda cuando los demás se acercan mucho a mí emocionalmente.		
5. Me molesta no saber qué siente mi pareja por mí.		
6. Me gusta compartir mis emociones y también escuchar a los demás.		
7. Siento que, si me muestro vulnerable, puedo salir herido/a.		
8. Me preocupa que mi pareja me abandone.		
9. Me cuesta expresar lo que siento, aunque tenga confianza.		
10. Me siento cómodo/a con la intimidad emocional y el compromiso.		
<p>INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</p> <p>Cuenta cuántas veces marcaste “Me identifico”:</p> <p>→ Mayoría de afirmaciones 1, 6, 10 ESTILO DE APEGO SEGURO: Te sientes cómodo/a con la intimidad, sabes comunicarte emocionalmente y confiar.</p> <p>→ Mayoría de afirmaciones 2, 5, 8 ESTILO DE APEGO ANSIOSO: Suelen buscar validación constante, temen al abandono y tienden a la sobre dependencia.</p> <p>→ Mayoría de afirmaciones 3, 4, 7, 9</p>		

<p>ESTILO DE APEGO EVITATIVO: Evitas el apego profundo por miedo a salir herido/a y tiendes a protegerte emocionalmente.</p>
<p>REFLEXIÓN PERSONAL: ¿Te has sentido identificado con alguno de estos estilos? ¿Crees que ese modo de relacionarte te ayuda o te dificulta en tus relaciones? ¿Te gustaría cambiar algo?</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

Tabla 13









Ficha para la actividad de relatos de la sesión 2



RELATOS PARA ANÁLISIS
Caso 1 (ESTILO DE APEGO SEGURO)
<p>Marta y Leo llevan un año saliendo. Cuando discuten, intentan calmarse antes de hablar y escucharse sin interrumpirse. Marta le cuenta a Leo cuando algo le molesta y él suele mostrar comprensión. Ambos tienen sus grupos de amigos, pero también les gusta pasar tiempo juntos. Cuando Marta viaja por estudios una semana, Leo le desea suerte y hablan por videollamada cuando pueden. Ninguno se siente presionado.</p>
Caso 2 (ESTILO DE APEGO ANSIOSO)
<p>Carla necesita estar en contacto constante con su pareja, Iván. Si él tarda en contestar un mensaje, ella empieza a imaginar que ha perdido el interés o que algo va mal. Cuando están juntos, Carla necesita mucho afecto verbal, y si Iván quiere un poco de espacio, ella lo interpreta como rechazo. A veces se siente poco valorada, aunque su pareja le ha dicho que la quiere.</p>
Caso 3 (ESTILO DE APEGO EVITATIVO)
<p>Álvaro lleva varios meses saliendo con Noa, pero nunca le habla de cómo se siente. Cuando ella le pregunta si está bien o si le preocupa, él cambia de tema o se encierra. Prefiere resolver sus problemas solo y le molesta cuando Noa quiere tener “conversaciones profundas”. Suele evitar hablar de futuro o compromiso. A veces Noa se siente sola, aunque estén juntos.</p>

Repartir a cada grupo los tres casos por separado para que identifiquen cada uno de ellos y busquen las conductas emocionales que les llevan a ese estilo de apego.

Tabla 14

Ficha para la actividad “Semáforo de la relación “de la sesión 3 (para el docente)

ACTIVIDAD: RELACIONES SANAS VS RELACIONES TÓXICAS (Docente)		
Situación	Sana, tóxica o depende del contexto	Justificación
1. Tu pareja revisa tu móvil sin pedirte permiso.		Invade tu privacidad. La confianza se basa en el respeto mutuo.
2. Celebráis los logros del otro y os apoyáis en vuestros objetivos.		El apoyo mutuo es clave en una relación saludable.
3. Tu pareja te pide que le avises cuando llegues a casa después de salir.		Puede ser una muestra de cuidado si es mutuo y voluntario, pero si se exige o fiscaliza, puede ser control.
4. Puedes expresar tus opiniones, aunque no coincidan con las de tu pareja.		Una pareja sana permite la libertad de pensamiento y expresión.
5. Te hace sentir culpable cada vez que no le respondes al momento.		Uso de la culpa como forma de control. Falta de empatía y autonomía.
6. Os dais vuestro espacio y confiáis mutuamente.		El respeto del espacio personal fortalece la relación.
7. Os reís juntos, os sentís cómodos y no tenéis miedo de ser quienes sois.		Sentirse libre y aceptado es signo de confianza y seguridad.
8. Siempre tienes que pedir permiso para ver a tu familia.		Implica control sobre tu entorno personal y familiar.

9. Se burla de ti delante de otras personas “en broma”, aunque a ti te molesta.		Desprecia tus emociones y puede minar tu autoestima.
10. Habláis abiertamente de vuestros sentimientos sin miedo a ser juzgados.		La comunicación emocional abierta es fundamental para la salud afectiva.

ANEXO 2: FICHAS PARA LAS ACTIVIDADES DEL BLOQUE II

Tabla 15

Ficha para la actividad “Detectando señales de alarma” de la sesión 4 (para el docente)

SELECCIÓN DE VÍDEOS PARA LA SESIÓN 4
<p>“Árbol” Cortometraje para prevenir la violencia de género en la adolescencia Duración: 2 min Temas: Control, asilamiento, manipulación emocional Descripción: Este corto muestra cómo una relación aparentemente moral puede volverse tóxica a través de pequeñas acciones de control y aislamiento. Enlace: https://youtu.be/Vs1BesdAS0M?si=j75NYIt-ggFHc9qr</p>
<p>“NO ES AMOR” Duración: 5 min Temas: Dominio, control, celos, manipulación emocional Descripción: Este cortometraje aborda cómo la violencia de género comienza con sutiles comportamientos que constituyen maltrato, pero que la adolescencia no los identifica como tales. Enlace: https://youtu.be/Nsg0QeV5HrI?si=FBQNgbbZtKZYVvIL</p>
<p>“Banco” Corto para prevenir la violencia de género en adolescentes Duración: 2 min Temas: Violencia física, relación tóxica Descripción: El cortometraje narra la conversación entre dos amigas, donde una de ellas cuenta la violencia física y psicológica ejercida por su pareja, pero la cual intenta justificar. Enlace: https://youtu.be/QkQZzvl0ja8?si=dC7Ora-73Zo9MQ0l</p>
<p>“NO” Cortometraje contra la violencia de género Duración: 13 min (4 primeros minutos) Temas: Control, manipulación emocional Descripción: Este cortometraje muestra cómo el control y la manipulación pueden estar presentes en relaciones de pareja, y la importancia de decir “no” Enlace: https://youtu.be/n_5vaz1dehQ?si=gDQL5dGDUgz9W0Dc</p>

Tabla 16

Ficha para la actividad “Detectando señales de alarma” de la sesión 4

ACTIVIDAD: DETECTANDO SEÑALES DE ALARMA				
Nº del vídeo	¿Qué ocurre en esta escena?	¿Qué señales de alarma identificas?	¿Qué emociones se muestran?	¿Qué harías tú o qué aconsejarías?
1				
2				
3				
4				

Tabla 17

Ficha para la actividad “Detectando micromachismos” de la sesión 5 (para el docente)

ACTIVIDAD: DETECTANDO MICROMACHISMOS (docente)		
Frase/Situación	Clasificación	Justificación
1. “Seguro que ella aprobó porque el profe la tiene entre ojos”	Micromachismo	Pone en duda el mérito femenino, asumiendo favoritismo por género.
2. “¿Por qué no sonríes más? Estás más guapa cuando sonríes”	Micromachismo	Reduce a la mujer a un objeto decorativo.
3. “Ella se encarga de los niños, él del trabajo”	Micromachismo	Puede ser machista si se basa en el estereotipo, o no si es por experiencia real.
4. “Déjame, yo conduzco mejor que tú”	Depende del contexto	Refuerza la igualdad de tareas en casa.

5. “En casa todos limpiamos y cocinamos por igual”	NO es micromachismo	Refuerza la igualdad de tareas en casa.
6. “No me deja vestirme como quiero porque me quiere proteger”	Micromachismo	Control disfrazado de protección.
7. “Ella siempre tardas horas arreglándose, como todas”	Micromachismo	Estereotipo de género sobre la apariencia.
8. “No le contestes, que luego se pone pesada con el tema del feminismo”	Micromachismo	Minimiza o silencia discursos sobre igualdad.
9. “Él es el que paga todo, como debe ser”	Micromachismo	Refuerza la figura del hombre proveedor.
10. “Yo no ayudo en casa yo colaboro como el resto porque es mi responsabilidad”	NO es micromachismo	Promueve la corresponsabilidad en el hogar.

Tabla 18

Ficha para la actividad de Role-playing “Ponte en su lugar” de la sesión 5 (para repartir por grupos)

ACTIVIDAD: ROL PLAYING “PONTE EN SU LUGAR”	
1. “No seas exagerada”	Una chica comenta que le ha molestado una broma sexista. Sus amigos lo minimizan: “No es para tanto”, “Ya estás con tus dramas” ROLES: Chica afectada, 2 compañeros/as, observador/a
2. “Así no vas a salir”	Una pareja joven se prepara para salir. Él le dice a ella que se cambie de ropa porque “va provocando”. ROLES: Chica, chico, amiga/o que presencia la escena
3. “Tú haz el café”	En una reunión de clase, un chico pide que una compañera se encargue de traer café o tomar nota “porque las mujeres lo hacen mejor”. ROLES: Chico, compañera, otro/a alumno/a, profesor/a
4. “No te pongas así, era un cumplido”	Un chico dice a una chica: “Con esa falda, normal que te miren así”, y después “Es broma, relájate”. ROLES: Chico, chica, 2 espectadores.
5. “El liderazgo”	En un trabajo en grupo, una chica propone ideas, pero el chico toma el liderazgo sin consenso y repite lo que ella ha dicho como si fuera suyo. ROLES: 2 estudiantes protagonistas, resto del grupo.

Tabla 19

Ficha para la actividad de Role-playing “Ponte en su lugar” de la sesión 5 (evaluación grupal)

GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA EL RESTO DE LOS GRUPOS			
Grupo	¿Qué micromachismos has observado?	¿Cómo crees que se sintieron los personajes?	¿Qué alternativas había?
1			
2			
3			
4			

ANEXO 3: FICHAS PARA LAS ACTIVIDADES DEL BLOQUE III

Tabla 20

Ficha para la actividad “Diario personal individual” de la sesión 8

ACTIVIDAD: DIARIO PERSONAL
<i>Hoy me siento...</i>
<i>Lo que más necesito ahora es...</i>
<i>Una cosa que valoro de mí es...</i>
<i>Cuando me siento mal, suelo...</i>
<i>Una decisión que tomé pensando en mi bienestar fue...</i>

Tabla 21

Ficha para la actividad “Mapa de apoyo personal” de la sesión 9

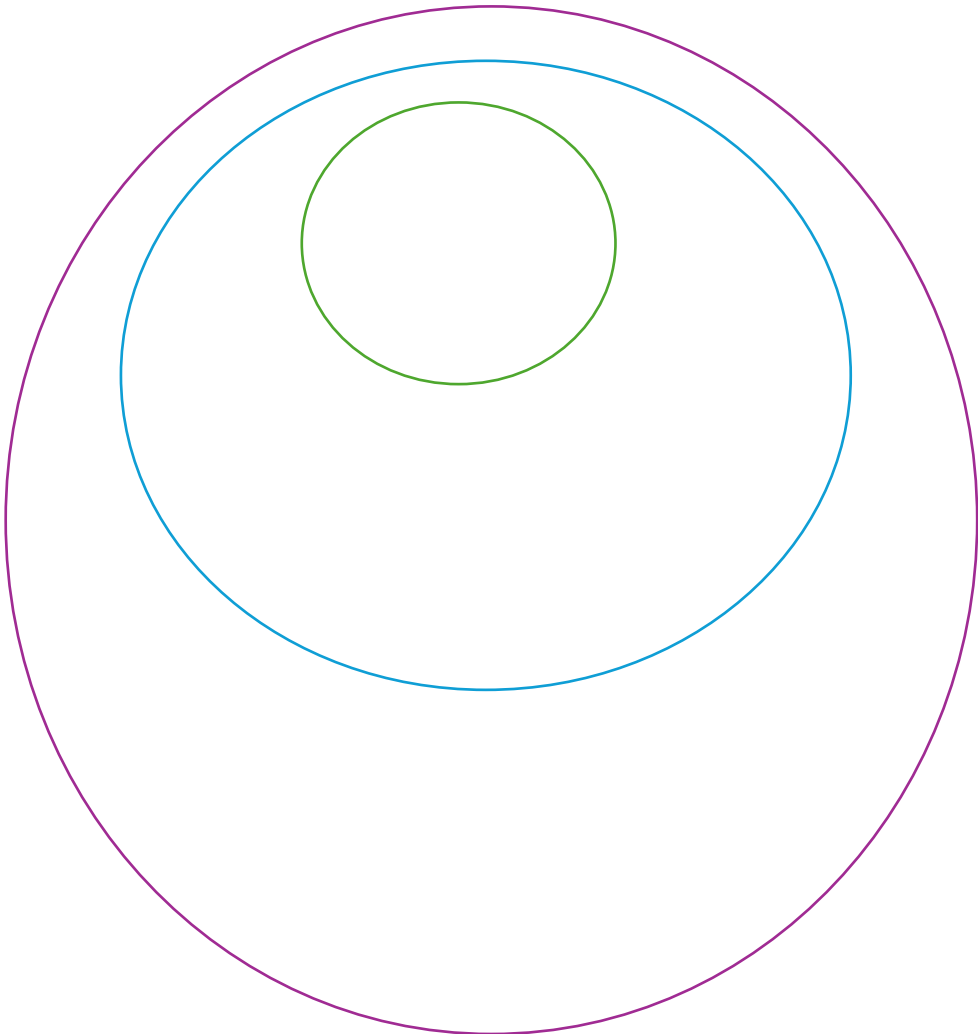
ACTIVIDAD: MAPA DE APOYO PERSONAL
<p>Completa los 3 círculos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Interno (yo): Estrategias personales de autocuidado ¿Qué haces tú para cuidarte?- Próximo (familia, amigos/as): ¿Quiénes son tus personas de confianza?- Externo (instituciones, recursos): Servicios públicos (orientador, asociaciones locales, 016, centro escolar) 

Tabla 22

Ficha para la actividad “Qué harías si...” de la sesión 9

ACTIVIDAD: “QUÉ HARÍAS SI...”	
Escenario	Respuesta (pasiva/arriesgada/adecuada)
Una amiga te cuenta que su pareja le lee el móvil sin permiso.	1. 2. 3.
Tu pareja te dice con quién puedes hablar.	1. 2. 3.
Ves en redes sociales insultos entre una pareja.	1. 2. 3.
En clase, un chico dice “Las chicas no sabéis conducir, por eso no dejo que mi novia coja el coche.”	1. 2. 3.

Tabla 23

Ficha para actividad “Guía rápida de actuación” de la sesión 9

GUÍA RÁPIDA DE ACTUACIÓN
<p>Teléfonos de ayuda que debes conocer y compartir:</p> <p>016 – Atención a víctimas de violencia de género (24h)</p> <p>900 202 010 - Fundación ANAR (menores y adolescentes)</p> <p>091 – Policía Nacional</p> <p>062 – Guardia Civil</p> <p>Servicios sociales del ayuntamiento / Centro escolar</p>
<p>Propón 3 frases que usarías para ayudar a otra persona que necesite apoyo, por ejemplo: “No estás solo/a, podemos buscar ayuda juntos/as”</p>

ANEXO 4: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN (PRETEST/POSTEST)

Tabla 24

Ficha de cuestionario de evaluación (pretest/postest)

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN
Explica con tus palabras qué es la violencia en el noviazgo
¿Cuál crees que es la causa de esta violencia?
¿Crees que los celos son una muestra de amor? ¿Por qué?
¿Crees que una persona debe entregarse totalmente a su pareja? ¿Por qué?
¿Te consideras una persona independiente? (1- nada independiente / 10- muy independiente).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
¿Crees que resuelves bien los problemas interpersonales? (1- poca capacidad de resolución / 10 gran capacidad de resolución).
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10