



Universidad  
de Alcalá

**AUTOESTIMA Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN  
ADOLESCENTES. PLAN DE INTERVENCIÓN  
PARA GENERAR RELACIONES SANAS.**

**SELF-ESTEEM AND EMOTIONAL DEPENDENCE IN  
ADOLESCENTS. INTERVENTION PLAN TO  
GENERATE HEALTHY RELATIONSHIPS.**

**Máster Universitario en Psicopedagogía**

**Presentado por:**

**D<sup>a</sup> BEATRIZ JIMÉNEZ GETE**

**Dirigido por:**

**D<sup>a</sup> LEONOR MARGALEF GARCÍA**

**Alcalá de Henares, a 5 de Julio de 2023**

*El amor es un sentimiento que avala la capacidad  
para disfrutar juntos de las cosas,  
y no una medida de cuánto estoy dispuesto  
a sufrir por ti, o cuánto soy capaz de renunciar a mí.*

(Jorge Bucay)

## **Resumen**

El presente Trabajo de Fin de Máster está centrado en las relaciones de pareja de adolescentes, y la influencia que tiene la dependencia emocional y la autoestima, mediante un programa de intervención, cuyo objetivo es promover relaciones de pareja basadas en el respeto y autonomía personal. En una primera parte, se presenta la contextualización del tema y para ello se abordarán temas como autoestima, dependencia emocional, estilos de apego, mitos del amor romántico, y también se tratarán temas para diferenciar relaciones de pareja saludables y las relaciones abusivas y tóxicas.

Posteriormente, se expondrá el plan de intervención haciendo uso de actividades como la reflexión guiada, el aprendizaje experiencial y la discusión en grupo para fomentar la reflexión crítica y el análisis de las propias conductas y creencias relacionadas con las relaciones de pareja. Se hará hincapié en la importancia de establecer y mantener límites personales y respetar los límites de los demás en las relaciones de pareja. Al finalizar la intervención, se lleva a cabo una evaluación para medir el impacto del programa y recabar el grado de satisfacción de los adolescentes.

*Palabras clave:* Relaciones de pareja, adolescentes, autoestima, dependencia emocional, mitos del amor romántico

## **Abstract**

The present End of Master Project is focused on teenage romantic relationships and the influence of emotional dependency and self-esteem through an intervention program aimed at promoting relationships based on respect and personal autonomy. In the first part, the contextualization of the topic is presented, addressing subjects such as self-esteem, emotional dependency, attachment styles, myths of romantic love, and also discussing topics to differentiate healthy relationships from abusive and toxic relationships.

Subsequently, the intervention plan will be presented, using activities such as guided reflection, experiential learning, and group discussion to encourage critical reflection and analysis of one's own behaviors and beliefs related to romantic relationships. Emphasis will be placed on the importance of establishing and maintaining personal boundaries and respecting the boundaries of others in romantic relationships. At the end of the intervention, an evaluation will be conducted to measure the impact of the program and gather the satisfaction level of the teenagers.

*Key words:* Romantic relationships, teenagers, self-esteem, emotional dependency, myths of romantic love.

## **Índice**

<b>1. Introducción</b>	<b>1</b>
<b>2. Objetivos</b>	<b>2</b>
<b>3. Marco teórico</b>	<b>2</b>
3.1. Adolescencia y autoestima en las relaciones de pareja	2
3.2. Dependencia emocional en adolescentes y estilos de apego.	5
3.2.3. Mitos del amor romántico en relación con la dependencia y autoestima.	10
3.3. Relaciones de pareja tóxicas en adolescentes	13
3.4. Relaciones de pareja sanas en adolescentes	16
3.4.1. Regulación e inteligencia emocional en las relaciones de pareja	17
3.4.2. El amor sano en adolescentes	18
<b>4. Propuesta de intervención</b>	<b>20</b>
4.1. Objetivos generales	20
4.2. Objetivos específicos	20
4.3. Contextualización y análisis de necesidades	21
4.4. Descripción y características del programa	22
4.4.1. Finalidad del programa	22
4.4.2. Temporalización	23
4.4.3. Contenidos	24
4.4.4. Metodología	25
4.4.5. Actividades	26
<b>5. Evaluación del programa</b>	<b>36</b>
<b>6. Conclusiones</b>	<b>39</b>
<b>7. Referencias bibliográficas</b>	<b>42</b>
<b>8. Anexos</b>	<b>49</b>

## 1. Introducción

Este Trabajo de Fin de Máster se titula “Autoestima y dependencia emocional en adolescentes. Plan de intervención para generar relaciones sanas” y en él me voy a centrar en el estudio de las relaciones de pareja en adolescentes, El objetivo de este trabajo es presentar un plan de intervención que permita fomentar relaciones sanas en la adolescencia, brindando herramientas y recursos para mejorar la autoestima y manejar la dependencia emocional.

En los últimos años, hemos podido comprobar cómo nuestra sociedad se ha interesado acerca de la problemática de la dependencia emocional y componentes relacionados con la salud mental. Además, otro aspecto que juega un papel imprescindible es la baja autoestima que influye en las relaciones de pareja caracterizado por ser un factor de riesgo al desarrollo de conductas violentas. Podríamos decir que las personas que son dependientes emocionalmente tienen una baja autoestima, y suelen estar con personas conocidas como “narcisistas” quienes agrandan la desigualdad (Bisquert, et al., 2019).

Durante la adolescencia, (Alcaraz y Méndez, 2016) los jóvenes experimentan una serie de cambios y transformaciones en todos los ámbitos de su vida (físico, afectivo, emocional y cognitivo) que afectará en las relaciones interpersonales. Como veremos más adelante, el estilo de apego que desarrolle una persona afectará en su vida emocional y en la etapa adolescente. Muchos adolescentes buscan pareja con el objetivo de disfrutar y obtener a su vez seguridad emocional, por eso el tipo de apego y las relaciones afectivas son de gran importancia, ya que influirá positiva o negativamente en las relaciones que se mantendrán en un futuro. Cuando surge la dependencia, causan diferentes daños tanto emocionales como físicos, y se asume la teoría de que amar es poseer, argumentando cualquier tipo de conducta dentro de la relación de pareja (Retana y Sánchez, 2005, citado en Alcaraz y Méndez, 2016).

Este trabajo se presenta organizado en diferentes apartados. En primer lugar, se revisa la literatura que trata la autoestima en las relaciones de pareja adolescentes, explicando a su vez la importancia que tiene. Además se abordan aspectos imprescindibles como son los estilos de apego, la dependencia emocional, los mitos del amor romántico, y las relaciones de pareja sanas y tóxicas. Por último, presento una propuesta de intervención con alumnado de educación secundaria partiendo del análisis de necesidades realizado durante mis prácticas y teniendo en cuenta la fundamentación teórica revisada. En la propuesta se destacan los objetivos, contenidos, el desarrollo de actividades, la metodología y evaluación.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivos generales**

- a. El objetivo principal que persigue este trabajo de fin de máster es diseñar un plan de intervención psicopedagógica para promover relaciones sanas y satisfactorias de pareja, así como mejorar la autoestima de los adolescentes mediante la propuesta de formación.
- b. Analizar teóricamente y profundizar en las relaciones de pareja en adolescentes.

### **2.2. Objetivos específicos**

- c. Revisar literatura científica sobre las relaciones de pareja saludables.
- d. Conocer de qué manera influye la autoestima en la dependencia emocional de las relaciones de pareja.
- e. Analizar las creencias de los mitos del amor romántico en los adolescentes.
- f. Extraer unas conclusiones sobre los beneficios de implementar un plan de intervención sobre como mejorar las relaciones de pareja en adolescentes.

## **3. Marco teórico**

### **3.1. Adolescencia y autoestima en las relaciones de pareja**

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), la adolescencia es una etapa de la vida que va desde los 10 hasta los 19 años de edad. Es una etapa imprescindible para el desarrollo humano donde se sientan las bases de una salud y estilo de vida. Debido a que todas las personas somos seres sociales que constituimos vínculos con el entorno que nos rodea, podemos decir que mediante las emociones y en especial a partir del amor, que es una emoción central donde surge la aceptación de la otra persona en la convivencia, es esencial para el desarrollo físico, social, conductual y psíquico (Salazar et al., 2013).

El concepto de autoestima es complicado de concretar ya que atiende a numerosas variables que influyen en el individuo (González-Arratia, 2001); es habitual encontrar distintas formas de denominarlo, como por ejemplo: autoaceptación, autoajuste, autovaloración, etc. Así pues, cada autor apunta diferentes acepciones como la de Carver y Scheier (1981) y Rogers (1986) recogida en González-Arratia (2001) que indican que se trata

de un constructo gracias al cuál podemos conocer la percepción personal que tiene el individuo sobre el mundo.

Por su parte, Rosenberg (1973) considera que la autoestima no es únicamente lo que una persona piensa acerca de ella misma, sino que también es imprescindible la respuesta de otras personas importantes para uno mismo. La autoestima es imprescindible ya que siguiendo a Maslow (1943, citado en Adams y Ricoy, 2012), ejemplifica de tal modo que si una persona desarrolla una autoestima baja, aumentará su dependencia hacia su pareja, creando exigencia de observación y atención, llegando al autorrechazo e insatisfacción de uno mismo. También, la autoestima se relaciona con el atractivo físico, el nivel en que el individuo se siente valioso y capaz de tomar decisiones. Por otra parte, si una persona tiene la autoestima baja, es más sencillo que se deje llevar por las opiniones y decisiones del resto.

Toda la documentación referida a la autoestima nos señala que tiene un claro origen social y que permanece abierto y cambiante siempre que estemos en contacto con más individuos y nuestras conductas puedan ser juzgadas. Esto no quiere decir que nuestra autoestima la construya nuestro entorno, sino a través de las experiencias que tengamos con este. Aun con todo, la autoestima es, según Abraham Maslow, psicólogo humanista, una pieza clave en su famosa pirámide sobre las necesidades humanas (Villalobos, 2019). Podemos ver la autoestima representada en la siguiente imagen junto a otras necesidades como las referentes a la fisiología, la seguridad, la aceptación social y la autorrealización.

Figura 1. Pirámide de Maslow.



Fuente: Adaptado por Villalobos (2019)

Una agradable autoestima y un fuerte amor propio tienen muchos beneficios para el ser humano (Riso, 2012 y González-Arratia, 2001), ya que influyen en el comportamiento y

disposición de las personas hacia los sucesos que ocurren. Por mencionar algunos, permite: Aumentar las emociones auténticas y positivas, deshacerse de emociones como la ansiedad, tristeza y depresión, y estar más cerca de la alegría y las ganas de vivir, así como lograr una mayor eficacia en las actividades a realizar. Con una buena autoestima se puede mejorar el contacto con las personas que te rodean, dejar de lado el temor persistente al ridículo y la necesidad de aprobación porque será la propia persona quien juzgue sus propias acciones. Esto no implica que no importen los demás, es que no se presta atención a los refuerzos externos, y ayuda a ser más objetivo con las críticas. Con mayor autoestima es más fácil enamorarse y amar y aceptar las amistades, contribuye a ser menos dependiente a tener una relación más equilibrada y razonable sin el miedo de perder a otra persona. Al fin y al cabo, una persona más independiente, se siente libre y seguro para tomar sus propias decisiones y gestionar su vida. En definitiva, una persona con una autoestima saludable reacciona de forma racional, con realismo, intuición y creatividad, siendo capaz de admitir errores y con disposición a cooperar en la mejora.

En cuanto a la autoestima, Riso (2012) nos explica los cuatro componentes que la conforman:

- Autoconcepto: una percepción que tienen las personas de diferentes aspectos de sí mismos (Arancibia, 1997).
- Autoimagen: qué tanto te agradan tus aspectos físicos.
- Autorrefuerzo: la manera que te recompensas y te agradas.
- Autoeficacia: hace referencia a la confianza que tienes sobre ti mismo.

Cuando una persona comienza una relación amorosa, se espera que aumente su autoestima, donde se alcanzan actitudes y conductas que motivan la conservación de características que se gozan cuando se conoció a la pareja (Forbes, Jobe y Richardson, 2006 citado en Adams y Ricoy, 2012). Es por ello que podemos apoyar el concepto de felicidad con el simple hecho de tener una relación de pareja, sin tener presente sus intereses, deseos y habilidades.

Se podría decir que las relaciones de pareja comienzan a formarse desde edades más tempranas (Price y Byers, 1999). Es imprescindible señalar que en parejas de jóvenes y adolescentes la continuidad en las relaciones dependientes presenta características diferentes



con respecto a las adultas. El hecho de continuar en la relación se puede explicar por la inmadurez emocional, la intensidad del sentimiento, las creencias en estereotipos de género sobre roles y modelos sexistas, y los mitos del amor romántico, ya que en edades tempranas no existe dependencia económica, hijos o presiones de tipo familiar o social (González-Ortega et al., 2008, citado en Hernando-Gómez et al., 2007).

Branden (1995), psicoterapeuta experto en autoestima, nos aporta seis prácticas para poder conseguir una buena autoestima, estas son:

1. Vivir conscientemente siendo responsables con la realidad y distinguiendo los hechos reales de las interpretaciones.
2. Aceptación de la propia identidad siendo amigo de uno mismo.
3. Responsabilidad de sí mismo, es decir, ser conscientes y responsables de los deseos, las elecciones y actos que se llevan a cabo.
4. Autoafirmación para ser capaces de respetar los deseos, necesidades y valores, además de saber expresarlos de manera adecuada.
5. Vivir con propósito: fijarse metas adecuadas y ajustadas a nuestras capacidades.
6. Integridad personal: ser conscientes de nuestros valores, ideales y comportamientos y ser consecuente con ellos.

### **3.2. Dependencia emocional en adolescentes y estilos de apego.**

Castelló (2005, p.17) lo define como:

“La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. Éste es el núcleo en la cuestión, lo que tras varias capas de comportamientos de sumisión, pensamientos obsesivos en torno a la pareja, sentimientos intensos de miedo al abandono y demás, nos aparece como el corazón de la dependencia emocional: la necesidad afectiva extrema de una persona a su pareja”

Por su parte, la psicóloga Congost (2023, p. 61) explica la dependencia emocional como: “La incapacidad de cortar una relación de pareja, aun cuando es totalmente necesario

hacerlo. Es una adicción que genera una necesidad desmesurada e irracional del otro, en la que perdemos nuestra libertad, y derramamos demasiadas lágrimas”. En otras palabras, es cuando queremos seguir en una relación a cualquier precio, aunque estemos sufriendo y nos obsesionamos con la otra persona.

Algunas de las características de personas emocionalmente dependientes en el área de la relación de pareja y el área de la autoestima y estado anímico, descritas por Castelló (2005) son las siguientes:

Personas que manifiestan una necesidad desmesurada de su pareja, buscando estar siempre en contacto con esa persona; ansía de exclusividad en la pareja; prioridad de la relación sobre el resto de personas; la idealización de la pareja; relación basada en la obediencia y sumisión; parejas desequilibradas; el miedo a perder a la persona; baja autoestima; el miedo a estar solo; y son personas negativas.

En cuanto a las características de las personas que mantienen relaciones con personas dependientes, éstas buscan la dominación dentro de la pareja, tienden a ser personas narcisistas, con una autoestima elevada, seguro de sí mismos, controladores y manipuladores; quienes además carecen de afecto y empatía hacia su pareja (De la Villa Moral y Sirvent, 2009). Este tipo de dependencia es el que nos podríamos encontrar en relaciones de violencia de género, donde investigaciones realizadas por Bornstein (2006) argumenta sobre la relación entre violencia de género y la dependencia emocional en hombres.

Una persona emocionalmente dependiente es una persona que trata de complacer a los demás para recibir apoyo y protección. Básicamente, tienen un rasgo psicológico en el que están muy influenciados por las opiniones de los demás para satisfacer sus expectativas y deseos. Las personas emocionalmente dependientes convierten el amor en dolor y el placer en repugnancia. Se podría decir entonces que sus mayores defectos son la baja autoestima, la excesiva preocupación por los demás y el descuido del elemento más importante de la vida, su propia persona. Ante tal situación, es fácil concluir que el afecto en su relación se manifiesta con facilidad y que la indiferencia o la ruptura hiere más a la otra persona. El rechazo es una fuente importante de dependencia emocional en las relaciones, a nadie le gusta la idea de ser rechazado. En algunos casos, para aliviar esta angustia, estas personas recurren al alcohol u otras drogas que les permiten aliviar su ira, ansiedad o depresión y ayudan a calmar los pensamientos que los acosan (Rodríguez de Medina, 2013).

### 3.2.1. Estilos de apego y su relación con la dependencia emocional

La aplicación de la teoría del apego en las relaciones emocionales adultas proporciona una base para explorar la importancia incuestionable del amor y las relaciones. Es por ello que Hazan y Shaver (1987 citado en Gómez- Zapiain et al, 2011) propusieron que el amor puede ser visto como un elemento de apego en las relaciones románticas. Las vivencias emocionales de enamorarse y permanecer en una relación, así como las reacciones ante la pérdida o el riesgo de perder a una pareja, son consistentes con los principios de la teoría del apego. El estilo de apego que se expone durante la juventud posteriormente tendrá influencia sobre el apego adulto, estando unido a elementos como pueden ser la estabilidad de la pareja, resolución de conflictos, la alegría, el placer, la satisfacción y la calidad (Medina et al, 2016).

De acuerdo con la teoría del apego de Bowlby (1977, citado en Esclapez, 2022), los humanos tienen tendencia a formar vínculos emocionales estrechos con los demás y a expresar su preocupación, depresión e ira de diversas maneras cuando son abandonados o sufren una pérdida o una separación. Este autor, expresa que el vínculo emocional que una persona experimenta con sus padres en la infancia, tendrá repercusión en las relaciones de adulto.

En cuanto a los estilos de apego, la teoría que define tres tipos de apego, o dicho de otra manera, la forma que tienen las personas de percibir la intimidad y responder a ella en la relación de pareja, explica que son: ansioso, seguro y evasivo (Levine y Heller, 2016). Se podría decir que las personas con apego ansioso se obsesionan con la relación, dudan de su pareja y buscan intimidad; las personas con apego seguro se sienten a gusto en momentos de intimidad y se caracterizan por ser personas cariñosas; y las personas con apego evasivo evitan el acercamiento con su pareja.

A continuación, vamos a profundizar en los estilos de apego y cómo se desarrolla en las relaciones de pareja explicado por Medina et al. (2016) y Esclápez (2022), donde esta última incluye el apego desorganizado:

- Apego seguro: Mantienen un alto grado de satisfacción en compañía de su pareja. Son personas cariñosas con su pareja, disfrutan sin preocuparse innecesariamente, tienen confianza en la pareja estando cómodos disfrutando de la independencia, se toman con calma los conflictos que puedan surgir al saber comunicar los sentimientos y necesidades, no tienen miedo al abandono.

- Apego inseguro/ansioso: Debido a que experimentan una fuerte sensación de abandono y desconfianza, es característico en personas que se preocupan excesivamente en la relación, temiendo que la otra persona no tenga las mismas expectativas generando miedo al abandono. Buscan en exceso el afecto y la intimidad con su pareja, debido al sentimiento de inseguridad. Las cosas se toman a modo personal, creando discusiones debido a impulsos. También son personas con empatía, y tienden a la dependencia. Sufren mucho ante una ruptura, no quieren estar solos y se muestran incapaces de abandonar una relación. Buscan la aprobación del exterior dudando de sí mismos.
- Apego evasivo: Son personas distantes lo que les dificulta sostener relaciones saludables por no saber cómo actuar frente a los momentos de intimidad que son imprescindibles en la pareja. Valoran la independencia y autonomía, ya que al tener discusiones se alejan. No son capaces de mostrar sus emociones por temor, y la pareja no es su prioridad.
- Apego desorganizado: mantienen relaciones de amor y odio, donde en los enfrentamientos son explosivos y agresivos. Por ello, las relaciones son conflictivas teniendo miedo al abandono y rechazando la intimidad en pareja.

A modo de resumen, los adolescentes con apego seguro son personas que respetan, conocen las necesidades de su pareja, siendo un soporte emocional, ofreciendo empatía en todo momento. No pretenden hacer sentir inseguridad en la otra persona al ser más seguros en cualquier situación de desafíos. Por otro lado, las personas con apego ansioso ambivalente se reúne con características de niveles bajos en la atención vulnerable y con conductas impulsivas. Y, las personas con apego evitativo, poseen una gran dificultad para ser capaz de ofrecer empatía con respecto a las necesidades de su pareja, creando de esta manera, espacio emocional entre ambos (Gómez- Zapiain et al, 2011). Estos tres estilos de apego se diferencian en (Levine y Heller, 2016):

- El concepto de intimidad y relación
- La manera que aborda un conflicto
- Actitud en las relaciones sexuales
- La competencia de expresar sus emociones y deseos
- Las expectativas que tienen sobre su pareja

Nos muestran los principios del apego que las personas dependientes no encuentran satisfechas sus necesidades, y que cuando se atienden, se suele desviar la atención hacia otras necesidades. Se podría llamar “la paradoja de la dependencia”, es decir, que cuando dos personas muestran dependencia mutua, más independientes se vuelven. Bowlby (citado en Levine y Heller, 2016) comprendió que cuando elegimos a una persona para compartir intimidad sobre el resto de personas, se desencadenan unas fuerzas incontrolables, y que a pesar de que seamos independientes, siempre habrá dependencia.

### **3.2.2. Conductas adolescentes en relación al estilo de apego.**

A continuación, es necesario explicar los dos patrones de conducta adolescente relacionados con las características de los apegos ansioso y evasivo/evitativo, que son el complejo de Peter Pan y Wendy (Kiley, 1983 citado en Egea, 2008), ya que puede que el apego ansioso desarrolle el síndrome de Wendy, quien genera una dependencia con la persona con apego evasivo. Y por otra parte, la persona con apego evasivo, desarrollará el síndrome de Peter Pan, que a continuación se van a explicar (Egea, 2008):

- El síndrome de Wendy es común en mujeres y lo pueden desarrollar personas dependientes. Algunas de las características que presenta son los siguientes:
  - Considera que el amor se basa en el sacrificio
  - Le gusta sentirse imprescindible y esencial en la vida de su pareja, creyendo que sin ella su pareja no puede salir adelante
  - Excusa siempre lo que entiende por inadecuado en su pareja y entorno
  - Evita el enfado en la otra persona y siempre pide perdón
  - Se preocupa por el bienestar de las personas que aprecia y utiliza el victimismo al no poder gestionar las frustraciones.
  - Son personas complacientes, buscando satisfacer a su pareja, olvidándose de sí mismas.
- El síndrome de Peter Pan es característico en hombres.
  - Son personas egoístas (necesitan admiración) y tremendamente inseguros (baja autoestima) y muestran incapacidad para madurar.

- No es capaz de manejar los sentimientos y las relaciones afectivas.
- Muestran independencia y libertad, enmascarado en la autonomía, en un “no necesitar”, para no sufrir.
- Buscan siempre de una u otra forma, a un padre o a una madre en sus parejas.
- Son personas que no se responsabilizan de sus propias acciones, centradas en sí mismas.

### **3.2.3. Mitos del amor romántico en relación con la dependencia y autoestima.**

Investigaciones realizadas por Bonilla et. al (2021) explican que los mitos del amor romántico son aquellas creencias que mantiene la sociedad acerca de lo que es el amor, como puede ser que el amor es sufrimiento y que el amor todo lo puede, donde tenemos un alma gemela, los celos son una muestra de amor hacia la otra persona, y que nuestra pareja es nuestra felicidad, etc. Por su parte, y teniendo en cuenta que los adolescentes se encuentran en un momento donde interactúan con sus iguales en contextos ajenos a la familia, pueden tomar como referencia este tipo de pensamientos (Bisquert, et al., 2019). Los mitos, entonces, serían creencias que están socialmente construidas y aceptadas acerca del “amor verdadero”, las características que se desean para elegir pareja y el tipo de relación que pretenden conseguir. Estas ideas favorecen la violencia dentro de la relación de pareja basada en control, y además están fuertemente relacionadas con la baja autoestima.

En diferentes trabajos se han analizado los mitos del amor romántico. Podemos mencionar algunos de los mitos que más consecuencias tienen sobre los adolescentes (Ferrer, Bosch y Navarro, 2010; Nebot, García, Ruiz y Giménez, 2018):

- Mito de la media naranja, es la creencia de que una persona está predestinada a estar con nosotros, siendo la mejor opción. Esta idea nos puede acercar a la decepción cuando vemos que no se han cumplido nuestras expectativas.
- Mito de la pasión eterna, es la creencia de que la pasión existente durante los primeros meses de relación va a perdurar durante los siguientes años en pareja.
- Mito de la omnipotencia, esta creencia consiste en que “el amor todo lo puede”, donde el amor es suficiente para que una relación perdure a pesar de los obstáculos que se presenten.

- Mito de la exclusividad, esta creencia explica que es imposible estar enamorado de dos personas a la vez. Cuando nos creemos esta idea, podemos estar en conflicto con las normas de las relaciones monógamas.
- Mito de los celos, es la creencia de que los celos son una muestra de “amor”. Sin embargo, los celos son característicos de personas con baja autoestima, y este mito se emplea para justificar comportamientos agresivos y violentos.
- Mito del matrimonio, creencia basada en la idea de que la relación de pareja tiene como fin el matrimonio, creando así una unión duradera entre ambos.

Podemos decir, que se han realizado una serie de estudios acerca de los mitos románticos, uno de ellos efectuado por Caro y Monreal (2017) concluye con que hay diferencias de género en la asimilación de estos mitos. Explican que las mujeres por un lado creen en el amor verdadero y la entrega total, mientras que por el otro lado, los hombres no creen en la entrega total, si no que tienen que cumplir unos requisitos para la entrega total de las mujeres hacia ellos. Por su parte, Luzón et al. (2011, p. 43-47) reconoce que existen 19 mitos románticos, y los clasifica como creencias estereotipadas, que las agrupa en cuatro grupos:

- 1º grupo “El amor todo lo puede”: los mitos se basan en la idea del poder del amor.
- 2º grupo “El amor verdadero está predestinado”: se basa en la idea de predestinación del amor verdadero.
- 3º grupo “El amor es lo más importante y requiere entrega total”: cuya creencia de que el amor es fundamental y la meta para conseguir la felicidad.
- 4º grupo “El amor es posesión y exclusividad”: la creencia donde normalizan los celos y la posesión.

Algunas de las investigaciones acerca de los mitos del amor romántico (Bonilla et al, 2017, y Bonilla et al, 2021) nos muestran las ideas que defienden los adolescentes en los aspectos de las relaciones de pareja. En la investigación que realizan acerca de los mitos del amor romántico y la manera en la que normalizan la violencia de género (Bonilla et al, 2017) se puede observar como sigue prevaleciendo la creencia de que una pareja y el amor puede cambiar la personalidad de una persona y la mitad de los entrevistados aceptan el mito de los celos. Estos últimos serían capaces de perdonar a su pareja si se enfada y les grita de manera

excesiva, perdonando los malos tratos por amor. Y también, aproximadamente la mitad de los entrevistados defienden el mito de la omnipotencia con la idea de que tu pareja puede controlarse mediante el uso del teléfono móvil.

Y en las investigaciones realizadas acerca también de los mitos del amor romántico relacionadas con el sexismo y variables de socialización (Bonilla et al, 2021), observando como la mitad de los entrevistados están conformes con el mito de la pasión eterna y más de la mitad defiende el mito de la media naranja y la omnipotencia. También se pudo evidenciar las diferencias entre chicos y chicas por la socialización de transmisión de normas; puesto que las chicas consideran que el amor es ciego y defienden el mito de la pasión eterna, sin embargo los chicos piensan que los celos son una muestra de amor en cuanto a una relación de maltrato (quien te ama te puede maltratar, y que se puede amar a alguien que te maltrata).

Los seres humanos tienen la habilidad de querer y amar, de diferentes formas dependiendo del contacto o vínculo que se mantenga con una persona. Por ello mismo, se puede diferenciar el afecto entre hermanos o con los padres, o de la misma manera el amor de pareja romántico del de la relación de amistad. Dentro de cada una de estas relaciones hay diferentes maneras de mostrar el cariño y afecto, pudiendo reconocer las maneras de querer y la intensidad del sentimiento (Montañés & Iñiguez, 2002).

Teniendo en cuenta la relación de pareja con la autoestima es conveniente definir el enamoramiento, el cual, Manrique (2013) nos explica que implica procesos bioquímicos donde los neurotransmisores interaccionan con células nerviosas u otros órganos. Por ello, cuando estamos enamorados, nuestros niveles de dopamina aumentan y crean deseo y motivación en relación al amor. La oxitocina entra en juego cuando la dopamina no se puede reemplazar y sirve para llevar a cabo relaciones duraderas.

Considerando lo que nos hace enamorarnos, Riso (2012) nos explica que cuando una persona depende de otra, se puede decir que se le otorga a la pareja el amor, la autoestima y la esencia de uno mismo. Esto se podría explicar por el hecho de que durante la existencia del apego, la persona atrapada bajo la apariencia del amor romántico comienza a sufrir una despersonalización hasta convertirse en apego. Escuchamos frases como "no puedo vivir sin ti", "vivo para él", "te necesito" y pensamos que son amor, sin embargo, podemos decir que detrás del apego se esconde el miedo y el temor a quedarnos solos.



En esta misma línea, Congost (2015) defiende la idea de que cuando una persona sufre dependencia emocional no se elige estar con una persona, sino que se está porque el individuo no está capacitado para estar sin él. En muchas ocasiones, toleramos comportamientos dañinos de la pareja porque tenemos la idea de que le amamos demasiado, sin embargo, este concepto de “amar demasiado” para esta psicóloga no existe, ya que se ama o no se ama.

### **3.3. Relaciones de pareja tóxicas en adolescentes**

Estamos viviendo en una era repleta de relaciones casuales donde la independencia narcisista no deja lugar a otra persona. En muchas ocasiones nos llegamos a preguntar: ¿Por qué nos juntamos con personas que nos han lastimado tantas veces en nuestras vidas? Y en eso consiste una relación tóxica, aquella en la que las personas que se encuentran dentro de ella, sufren en lugar de experimentar disfrute. Una relación tóxica es aquella en la que uno o ambos tienden a sufrir en lugar de disfrutar y disfrutan estar juntos. Estas relaciones nos imposibilitan ser quienes somos, mostrando lo malo de nosotros mismos, nos alejan de los amigos, familia, y nos hacen cuestionar quiénes somos (Pérez y Alba, 2022).

Las relaciones se pueden deteriorar debido a una serie de factores que hacen cambiar la dinámica de una relación. Estos factores son: los conflictos relacionados con las rutinas de cada persona de la relación, dificultad para resolver disputas, la poca comunicación, los celos unidos a la desconfianza, no se respetan las opiniones, y las discusiones sobre la necesidad de una relación (Alonso et al., 2013).

Esclapez (2022) expresa que una relación tóxica es aquella que provoca inquietud y malestar. También, defiende la idea de que en las relaciones tóxicas se sufre abuso emocional donde muchos de los adolescentes lo han normalizado, puesto que lo consideran amor. Los jóvenes tienden a ralentizar el abuso emocional pudiendo llegar a maltrato físico o consecuencias que pueden ser terribles debido a las heridas que deja en la otra persona.

En muchas relaciones de pareja nos explica Riso (2010, citado en Alonso et al., 2013) que se confunde el enamoramiento con el amor llegando a excusar el malestar y sufrimiento, creyendo que el amor es eso. Por ello, muchas veces se encuentran en relaciones complejas, donde persiste la creencia de hacer todo por él. En estas relaciones, la persona sufre un tremendo esfuerzo por mantener la relación “solo”, y muchos se debilitan física y mentalmente, renunciando a su individualidad y negándose a sí mismos.

### 3.3.1. Actitudes de los adolescentes en relaciones tóxicas

En primer lugar, una de las actitudes más tóxicas en las relaciones de pareja son los celos, Martínez et al., (2017) comentan que los celos dentro de la relación de pareja son una emoción provocada por amenazas reales o percibidas en una relación romántica. Son un fenómeno significativo en la salud pública, llegando incluso a causar la muerte, por las consecuencias para ellos mismos y para otros. Además, explican que las redes sociales influyen en aumentar esta emoción en los jóvenes, y está ligado a personas con baja autoestima y apego ansioso (Miller, Denes, Díaz, y Buck, 2014, citado en Martínez et al., 2017).

Por otra parte Barbabosa y Calderón (2021) nos comenta que los celos son comunes. Los celos se consideran una emoción en la que hay pensamientos de perder a un ser querido, alguien que nos quite un beneficio o relación que compartimos y buscamos mantener a nuestro lado. Una persona celosa quiere tener cerca a la persona que ama y la aparición de los celos presentan un grado de pertenencia y posesividad llegando a perturbar las relaciones existentes con las personas que se aman y también puede dañarlos o dejarlos en una posición vulnerable. Esclapez (2021) mantiene la concepción de que los celos no son buenos ni malos, ya que son una emoción, siendo lo más importante la manera en la que se gestionen.

Otra de las actitudes tóxicas en estas relaciones es la expresión “ghosting” o en español, conocido como fenómeno fantasma. LeFebvre et. al., (2019) lo describen como el hecho de eludir, evitar y alejarse de una relación de manera mediada inesperada. Las personas que realizan esta acción lo hacen mediante medidas directas, indirectas o con las tecnologías, dejando a la otra persona con dudas y desconcierto. Se podría decir que es una manera de desaparecer de una relación de pareja sin tener que romper con la persona directamente. La práctica “Ghosting” es una manera para acabar una relación. Rodríguez (2020) expresa que actualmente los adolescentes tienen mejor acceso a las redes sociales en las cuales interactúan con otras personas, consiguiendo entablar relaciones superficiales; donde con el hecho de desaparecer o abandonar a la otra persona es una alternativa más sencilla.

También, podemos hablar de otro concepto que hace referencia a la violencia psicológica conocida como “Luz de gas” o “GasLighting”. Galán y Figueroa (2017) lo definen como la manera premeditada estableciendo tácticas que destruyen a la pareja y atentan contra la salud mental creando confusión, manipulación, culpa, experiencias o reclamos humillantes, comunicación problemática, hostilidad y quejas entre la pareja.

El “benching” es otro aspecto de maltrato emocional donde no se es claro con la otra persona las intenciones que se tienen con ella, estando constantemente entre la ausencia y el interés, provocando así que la otra persona reciba lo poco que la otra le ofrece (Esclapez, 2021).

Para concluir, es necesario hablar acerca de las redes sociales y tecnologías que afectan a los adolescentes y las relaciones que mantienen entre sí. El mal uso de las tecnologías y redes sociales provocan situaciones violentas como son las siguientes (Martín et al., 2016):

- Uso de WhatsApp y otras plataformas de redes sociales para el acoso.
- Vigilar las amistades de la pareja en redes sociales
- Debido a las amenazas, darse de baja en redes sociales
- Obligar a alguien a enviar fotografías o vídeos
- Apoderarse de la contraseña de la red social de pareja

Por eso mismo cuando se hace un mal uso de las redes sociales, muchas veces se confunde con la manera correcta de llevar a cabo relaciones saludables de pareja. Esta creencia que es errónea la podemos traducir como el control de la pareja sin que ninguno de los miembros lo perciba de esa forma. Como consecuencias se lleva a cabo acciones como publicar imágenes, insultos, ofensas y amenazas, el control de la pareja, etc. (Blanco, 2014 y Álvarez-García et al., 2011). Las dinámicas que entran en juego en las redes sociales debido a los celos, Peña et al. (2019) nos diferencia las interacciones que se producen:

- a) Primera etapa conocida como la prueba de amor donde se muestran conversaciones y se comparten las contraseñas de las redes sociales. Los adolescentes no lo ven como actos negativos, sino como una muestra de amor.
- b) Segunda etapa consiste en eliminar a otras personas de las redes sociales, ya que uno de los miembros no la considera adecuada para mantener la relación sana
- c) Tercera etapa, es en la que se eliminan las propias redes sociales bajo el argumento del amor y evitar así discusiones de pareja.

### 3.4. Relaciones de pareja sanas en adolescentes

Para una sociedad saludable y para una alta calidad de vida, las relaciones de pareja sólidas son esenciales, y la educación en el ámbito sentimental es una herramienta que puede ayudar a las personas a cambiar sus actitudes para mejor. Es evidente la importancia de abordar este tema, sobre todo en la adolescencia, para desmentir mitos persistentes y prevenir la baja autoestima, que es otro componente crucial que permite aceptar la dependencia y toxicidad inicialmente encubierta por el amor romántico. Para el desarrollo de habilidades interpersonales en adolescentes es necesario crear relaciones saludables. La influencia de la sociedad y la familia son claras, pero también es importante tener en cuenta el papel de los medios de comunicación, que configura nuestras concepciones sobre cómo las personas deben desarrollarse, y en especial en el caso de cómo imaginamos que se ve una pareja. (Gila y Callejón, 2018)

Se hace imprescindible conocer el concepto de relación de pareja, la cual definida por De la Espriella Guerrero (2008, p.176) es: “una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, cuál es el matrimonio; pero existen parejas humanas que no coinciden con los límites que aquel impone.” Por otro lado, Ruiz (2001), declara que las relaciones de pareja son imprescindibles en la vida de las personas donde la comprensión y la comunicación de este vínculo son primordiales para que una persona se desarrolle y viva en sociedad. Estas relaciones son las más íntimas donde se le aporta afectividad a la pareja.

Por ello, podemos hablar de la calidad de la pareja que según Lewis (1998, citado en Castrillón, 2008) podemos apreciar 5 aspectos que lo caracterizan: (1). Poder: el poder dentro de las relaciones de pareja será repartido dependiendo de las circunstancias o problemas que acontezcan, siendo imprescindible que se resuelvan las situaciones de poder para que la pareja evolucione favorablemente. (2). Proximidad y distancia: Se refiere a la intensidad emocional, las actividades y los valores compartidos en pareja. (3). Inclusión y exclusión: Establece quien es considerado como parte de la pareja, estableciendo límites que se aplican en diferentes ámbitos de la vida de la pareja. (4). Compromiso: Las dos partes de la pareja necesitan sentirse seguros de que están comprometidos, estableciendo vínculos para lograr que la pareja perdure en el tiempo. (5). Intimidad: Se entiende como el conocimiento de una persona más allá de lo que alguien le puede ofrecer a un familiar o amigo, es decir, construir espacios y compartir aspectos vulnerables de cada uno, haciéndolos propios de la pareja.

Abordando la teoría de Sternberg (1986 citado en Serrano y Carreño, 1993) del amor, considera que hay tres componentes imprescindibles en las relaciones de pareja: a) Intimidad: para hablar de los sentimientos y comportamientos que ocasiona el acercamiento en la pareja como el contacto, la unión y el vínculo; b) Pasión: hace referencia al deseo y atracción; y c) Compromiso: haciendo referencia al deseo de querer estar en una relación de pareja.

En la etapa de la juventud, el establecer o mantener relaciones amorosas de pareja supone un impacto trascendental en el desarrollo psicosocial con efectos sobre la salud, bienestar y ajuste psicológico, dependiendo de si la calidad de la relación es positiva o negativa (Martínez et al., 2014).

Siguiendo lo escrito anteriormente, hablemos de afectividad, centrándonos en la responsabilidad afectiva. Este concepto está descrito en el libro de “Que sea amor del bueno” de Martínez (2022) ya que considera que es la conciencia del vínculo que creamos con otra persona con sus sentimientos y necesidades. Por ello, la responsabilidad afectiva se podría decir que es una serie de actitudes que están relacionados con la comunicación, cuidado y respeto sobre las emociones o circunstancias que puedan acontecer dentro de una relación de pareja o afectiva. Ya que para poder lograr tener una relación sana, es imprescindible tener y desarrollar responsabilidad afectiva.

Dentro de las relaciones saludables, hay cinco principios de comunicación eficiente en toda relación de pareja (Levine y Heller, 2016): (1) Ser sincero; (2) Centrarte en tus propias necesidades; (3) Ser específico; (4) No culpabilizar; y (5) Ser asertivo, pero no te disculpes.

### **3.4.1. Regulación e inteligencia emocional en las relaciones de pareja**

El término de Inteligencia Emocional lo define Salovey (2007, citado en Mestre et. al, 2008) como proceso que está comprometido con el reconocimiento, uso y la comprensión de los estados emocionales del individuo y de otros para poder regular la conducta y solucionar problemas. Por tanto, se podría decir que la Inteligencia Emocional es la facultad de una persona para pensar y razonar sobre sus propias emociones, y de esta manera poder procesar la información para enriquecer el razonamiento.

La inteligencia emocional dentro de las relaciones de pareja va a contribuir a que se desarrolle de manera sana, donde las personas que forman parte de la relación se entiendan y manejen las complicaciones mediante el autoconocimiento, comunicación, tolerancia, aceptación de las diferencias de ambos. En muchos casos, la inteligencia emocional sirve

para resolver problemas como los anteriores vistos (en relaciones tóxicas). Por lo que al estar formada una pareja por dos integrantes, es necesario que ambas partes logren un buen nivel de inteligencia emocional donde los dos colaboren y alcancen desarrollar una relación satisfactoria (López y González, 2004). Algunas de las investigaciones acerca de las relaciones románticas de jóvenes con una muestra de 100 parejas, concluyeron que la inteligencia emocional y el amor romántico se correlacionan significativamente, donde las personas que obtuvieron puntuaciones altas conseguían mantener satisfacción y felicidad que aquellos que tuvieron puntuaciones bajas (Zeidner y Kaluda, 2008).

### **3.4.2. El amor sano en adolescentes**

Al hablar de lo que sí es realmente amor, lo describe perfectamente Maturana (1997, citado en Pinto, 2012, p. 9): “El amor es la emoción que constituye las acciones de aceptar al otro como un legítimo otro en la convivencia. Por lo tanto, amar es abrir un espacio de interacciones recurrentes con otro en el que su presencia es legítima sin exigencias”

Para poder conocer en qué consiste una relación sana, es imprescindible entender algunos de los rasgos de esta relación, como explican Paz (2010), Congost (2015) y Esclápez (2022):

- Te sientes a gusto con tu pareja, realizando tanto actividades juntos como separados.
- No pretendes cambiar a la otra persona ya que la aceptas como es.
- Se buscan soluciones conjuntas para abordar las discusiones.
- Hay confianza entre ambos.
- Se emplea la comunicación y el respeto.
- Comprendemos los límites y la libertad de nuestra pareja.
- No esperamos que nuestra pareja nos haga feliz.

Una relación de pareja saludable, para Gottman y Silver (2012), se caracteriza por los siguientes elementos: el afecto, la comunicación efectiva, el compromiso, la compatibilidad, el manejo del conflicto, la aceptación de las influencias del otro y la satisfacción sexual. Una relación sana entre dos personas se caracteriza por la valoración, comprensión y apoyo mutuo. Además, es importante destacar la equidad en la relación, donde ambas partes tengan

un poder igualitario en la toma de decisiones y la resolución de conflictos (Gottman y Silver, 2017)

En definitiva, en una relación de pareja saludable, se debe tener en cuenta que amar no es poseer, ni hacer feliz a la pareja que se tiene al lado, no es estar enamorados durante toda la vida. Amar, es hacer que la pareja con la que se comparte tiempo es dejar que pueda ser ella misma, libre, donde se compartan metas en compañía del otro (Pinto, 2012).

### **3.4.3. Autoestima como factor clave en una relación de pareja**

Riso (2014) defiende la idea de que la pareja debe amarnos y respetarnos en todo momento, puesto que si uno de estos dos elementos no se cumplen, estaríamos con la persona errónea. Además, comenta que no merecemos estar al lado de alguien que nos hace sufrir. El autor aboga por el respeto hacia uno mismo, sin resignarse a mantener una relación tóxica que nos quita el derecho al amor siendo testigos de la infelicidad que vivimos. El amor recíproco es entender que cada uno de los seres humanos son valiosos incluyéndose a uno mismo.

Por su parte, Fromm (2014) psicoanalista y filósofo social alemán, se pronunció sobre el amor propio en su obra "El arte de amar" (1956). Para este autor, el amor propio es fundamental para poder amar a los demás. Desde su punto de vista, el amor propio no es egocéntrico ni narcisista, sino que es una actitud activa y positiva hacia uno mismo, que implica el desarrollo de la autoestima, la autenticidad y la aceptación de uno mismo.

Según varios autores (Branden, 1995 y Fromm, 2014), la relación entre el amor propio y la relación de pareja es muy importante. Una autoestima sana y un amor propio bien desarrollado son necesarios para tener una relación sana y feliz, donde el amor propio es esencial para amar a otra persona. Por otro lado, Ramirez (2019) destaca que el amor propio es esencial para tener una relación de pareja equilibrada y feliz, ya que permite a cada miembro de la pareja tener una autoestima sana y ser capaz de valorarse y respetarse a sí mismo y al otro.

#### **4. Propuesta de intervención**

Considerando toda la información previamente mencionada y basándome en la experiencia adquirida durante el máster de psicopedagogía, a continuación presento un plan de intervención diseñado específicamente para abordar las relaciones de pareja en adolescentes. La presente propuesta está dirigida a adolescentes que enfrentan dificultades en sus relaciones de pareja y se llevará a cabo en un entorno educativo, más precisamente en el colegio Alba, ubicado en Torrejón de Ardoz. El programa de intervención diseñado se llama “APRENDAMOS A QUERERNOS”

##### **4.1. Objetivos generales**

Así pues, teniendo en cuenta todo lo expuesto y las necesidades expuestas con anterioridad, he planteado los siguientes objetivos generales:

- Contribuir en la prevención de la violencia en relaciones de pareja adolescentes.
- Fomentar la gestión de emociones en cuanto a las relaciones de pareja juveniles.
- Promover actividades lúdicas para poder llevar a cabo relaciones de pareja sanas.
- Ofrecer herramientas de ayuda a los contextos que rodean al alumnado.
- Visibilizar la importancia de la inteligencia emocional en las relaciones de pareja para evitar que los alumnos sufran dependencia.

##### **4.2. Objetivos específicos**

Los objetivos específicos que pretendo conseguir en esta propuesta de intervención son los siguientes:

- Fomentar la comprensión y distinción de términos relacionados con la autoestima y la afectividad mediante un enfoque colaborativo
- Promover la reflexión y análisis crítico acerca de la influencia de determinados personajes públicos en la adolescencia y los mitos que se perpetúan en torno al amor romántico en la cultura popular.
- Evaluar las dinámicas de relaciones poco saludables que se presentan en las plataformas digitales y discernir las implicaciones y resultados que pueden generar.
- Concienciar de la importancia de establecer límites en relación de pareja.



- Fomentar la toma de conciencia sobre el estilo de apego y la dependencia emocional en las relaciones interpersonales, a través de la reflexión individual y la identificación de patrones de comportamiento.
- Potenciar el desarrollo de habilidades emocionales, como la gestión emocional, la asertividad y la comunicación efectiva, para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales.

### **4.3. Contextualización y análisis de necesidades**

El Colegio Alba es un centro educativo concertado, que a través de tres etapas educativas (infantil, primaria y secundaria). Ofrece una educación completa, individualizada y de alta calidad a niños y niñas desde su temprana edad hasta los 16 años. Su Proyecto Educativo de Centro se sustenta en una serie de componentes esenciales que constituyen los fundamentos de su propuesta educativa. El lema característico del colegio es "el árbol se conoce por sus frutos", lo cual refleja plenamente su compromiso con un proceso educativo constante, enfocado y con una clara noción de los valores y conocimientos que desean transmitir a sus estudiantes.

Tanto el crecimiento económico como el demográfico experimentaron un constante aumento, lo que llevó a Torrejón de Ardoz a convertirse en uno de los principales centros industriales de la Comunidad de Madrid. La población censada en la ciudad alcanzó alrededor de 120.000 habitantes. Este crecimiento económico y el consecuente desarrollo urbano han generado cambios significativos en el tejido social de la ciudad. Por un lado, se ha producido la ampliación y remodelación del casco urbano, con la construcción masiva de viviendas que han abierto nuevos espacios urbanizables. Por otro lado, se ha consolidado una población de origen inmigrante, principalmente proveniente de áreas rurales, que se ha integrado exitosamente en la comunidad de Torrejón de Ardoz.

En efecto, Torrejón de Ardoz se ha convertido en una ciudad de carácter industrial, cuya población se compone principalmente de trabajadores. En los últimos años, se ha observado un aumento significativo de la población inmigrante procedente de diferentes regiones, como Sudamérica, el Norte de África y países del este de Europa. Este fenómeno demuestra la diversidad cultural y étnica que se ha establecido en la ciudad, enriqueciendo aún más su composición social.

El Colegio está ubicado en la Calle Manuel Sandoval, por lo que se encuadra en la zona céntrica de la localidad. Se encuentra rodeado por calles y viviendas que reflejan la autenticidad y arraigo popular de la zona. Además, en las proximidades se encuentra la Casa Grande, un antiguo caserón de labranza restaurado y bien conservado, que es considerado un tesoro patrimonial para la localidad. Cerca del centro educativo se encuentran las principales avenidas que conectan con Madrid, una de las cuales, en su dirección oeste, limita con un extenso barrio de viviendas sociales conocido como "Barrio de las Fronteras". Este barrio está habitado por familias de bajos recursos socioeconómicos y representa un núcleo importante de alumnos que asisten al colegio. En la actualidad, se han construido y continúan construyéndose numerosos edificios de altura en el casco urbano, lo que ha llevado a un notable aumento de población en los alrededores del centro. Este hecho favorece la ubicación del colegio y ha generado una creciente demanda de estudiantes en esta área.

Tras el período de prácticas, se ha observado cómo algunos alumnos han sufrido baja autoestima relacionada con la dependencia emocional y la mala gestión de las relaciones de pareja. Por esa razón, este programa está dirigido a alumnos de secundaria del colegio Alba de Torrejón de Ardoz, en los cursos de 3º y 4º de la ESO. Con esta propuesta y la posibilidad de conocer estas acciones, los adolescentes podrán mejorar sus relaciones románticas, alejándose de la violencia en la pareja unida con la dependencia emocional.

Mediante la fundamentación teórica que hemos revisado anteriormente, es muy común la mala gestión de los adolescentes en sus relaciones de pareja, teniendo versiones distorsionadas del amor y una relación de pareja. Por otra parte, podemos encontrar dificultades como inmadurez, desconfianza, dependencia emocional y problemas para saber mostrar sus sentimientos.

#### **4.4. Descripción y características del programa**

##### **4.4.1. Finalidad del programa**

La implementación del programa de intervención tiene como finalidad empoderar a los adolescentes, brindándoles herramientas y recursos para tomar decisiones informadas y saludables en sus relaciones de pareja. Ya que en muchas ocasiones, estos temas son de vital importancia puesto que la relación que ellos mantengan, tendrá sus consecuencias tanto positivas como negativas. De esta manera, podrán tener relaciones de dependencia emocional y en otras, en cambio no.

El programa está dirigido al alumnado del centro educativo Colegio Alba, más concretamente a los cursos 3º y 4º de la ESO. Las personas responsables e implicadas en este plan de intervención son los distintos grupos de la comunidad educativa, donde encontramos los siguientes:

- Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria.
- Alumnado.
- Equipo de Orientación Psicopedagógica

En cuanto a los recursos materiales, se hará uso de los diferentes materiales psicopedagógicos haciendo uso de las tecnologías como ordenador y tablets, así como de los materiales de los que requiera en el propio aula y en las diferentes instalaciones.

A la hora de llevar a cabo las sesiones del plan de intervención se trabajará tanto con el alumnado de tercero y cuarto de Educación Secundaria Obligatoria como con los docentes con el fin de que el resultado sea más enriquecedor. Las sesiones se llevan a cabo en las aulas de los respectivos cursos de modo que, cada semana se realizará una sesión con el alumnado en la hora de tutoría. De esta manera, se implica a la comunidad educativa con el fin de conseguir unos óptimos resultados.

#### 4.4.2. Temporalización

Comenzará el 16 de octubre y finalizará el 22 de diciembre, dividida en 10 sesiones, realizando una por semana de una duración de 55 minutos cada una. Se hará en la clase de tutoría del grupo correspondiente. Los cursos de 3º de la ESO tienen tutoría los lunes y martes, y los cursos de 4º ESO los miércoles y viernes. Cada semana se realizarán las actividades correspondientes a cada sesión.

<b>SEMANA/SESIÓN</b>	<b>Actividades</b>
<b>Sesión 1. Del 16 al 20 de octubre</b>	ACTIVIDAD 1. PRESENTACIÓN
	ACTIVIDAD 2. ¿CUÁNTO NOS QUEREMOS A NOSOTROS MISMOS?
<b>Sesión 2. Del 23 al 27 de octubre</b>	ACTIVIDAD 3. ¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL PARA NOSOTROS?
<b>Sesión 3. Del 30 al 3 de noviembre</b>	ACTIVIDAD 4. CONOCEMOS EL ESTILO DE APEGO

<b>Sesión 4. Del 6 al 10 de noviembre</b>	ACTIVIDAD 5. DESMONTANDO MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO
<b>Sesión 5. Del 13 al 17 de noviembre</b>	ACTIVIDAD 6. ¿LOS CELOS SON UNA MUESTRA DE AMOR? ACTIVIDAD 7. WHATSAPP Y LA RELACIÓN DE PAREJA
<b>Sesión 6. Del 20 al 24 de noviembre</b>	ACTIVIDAD 8. RED FLAG, GREEN FLAG ACTIVIDAD 9. ¿QUÉ ES EL AMOR?- ANÁLISIS DE CASOS
<b>Sesión 7. Del 27 de noviembre al 1 de diciembre</b>	ACTIVIDAD 10. LA INDUSTRIA MUSICAL NOS HABLA DE AMOR ACTIVIDAD 11. ¿CON QUÉ PERSONA ME GUSTARÍA ESTAR? ¿Y QUÉ PUEDO OFRECER A MI PAREJA? ¿CÓMO ME GUSTARÍA VIVIR EL AMOR?
<b>Sesión 8. Del 4 al 8 de diciembre</b>	ACTIVIDAD 12. EVITAMOS CONDUCTAS TÓXICAS
<b>Sesión 9. Del 11 al 15 de diciembre</b>	ACTIVIDAD 13. ¿PODEMOS QUERER A ALGUIEN SI NO NOS QUEREMOS A NOSOTROS MISMOS?
<b>Sesión 10. Del 18 al 22 de diciembre</b>	ACTIVIDAD 14. EL AMOR PROPIO ES LO MÁS IMPORTANTE

#### 4.4.3. Contenidos

Los contenidos que se pretenden trabajar mediante la implementación de este programa de intervención son los siguientes:

1. Construcción de autoestima y amor propio
2. Reconocimiento de la dependencia emocional
3. Relación de pareja saludable
4. Identificación de los mitos del amor romántico y su impacto en las relaciones de pareja.
5. Análisis de las características de las relaciones tóxicas y cómo identificarlas.
6. Aprendizaje de herramientas para la gestión emocional y la comunicación asertiva en las relaciones de pareja.
7. Identificación y análisis de los propios estilos de apego y cómo pueden afectar a las relaciones.

#### 4.4.4. Metodología

Para poner en práctica los objetivos planteados se pretende realizar un Programa de Educación de relaciones de pareja adolescentes por medio de una serie de actividades y desde un enfoque activo y participativo, haciendo que los alumnos estén en el centro del aprendizaje. Para partir del centro de interés de los adolescentes, en algunas actividades se hará uso de las redes sociales como TikTok o Instagram, haciéndoles partícipes del programa de una manera motivadora.

A su vez, en las actividades debido a que sus temas se prestan para ello, se realizará un roll playing para que el alumnado se ponga en el lugar en aquellas situaciones complejas de saber gestionar adecuadamente. De esta manera, los alumnos podrán ser capaces de afrontar y llevar a cabo situaciones que se den día a día en las relaciones de pareja, pudiendo hacer uso de lo aprendido durante el programa de intervención. Cada una de las sesiones se llevarán a cabo por la orientadora en colaboración con el tutor de la clase, puesto que son las personas mas cercanas a los alumnos y quienes mejor los conocen, siendo facilitadores en cada actividad. Por eso mismo, el tutor del aula será el encargado de dirigir alguna de las actividades para poder obtener mejores resultados en la implementación del programa.

Considerando la importancia de la transmisión de información por parte del profesor, la presente metodología ha sido seleccionada debido a su idoneidad en la obtención de resultados que permitan a los estudiantes desarrollar de forma autónoma habilidades y actitudes relacionadas con las relaciones de pareja, autoestima y dependencia emocional. Se busca proporcionar a los alumnos las herramientas prácticas necesarias para abordar situaciones ambiguas que puedan surgir en sus vidas y resolverlas de manera efectiva, utilizando los conocimientos adquiridos.

En definitiva, la metodología del programa se basa en estrategias participativas, aprendizaje experiencial, transferencia de conocimientos y vivencias, y consideración de la motivación de los adolescentes. Estas estrategias buscan promover un aprendizaje significativo y práctico, favoreciendo el desarrollo de habilidades y actitudes saludables en el ámbito de las relaciones de pareja. Se emplearán diversas técnicas y herramientas como dinámicas de grupo, role-playing, discusiones en grupo, actividades artísticas y reflexiones individuales y grupales. Al finalizar la intervención, se realizará una evaluación para medir el impacto de la intervención y conocer el grado de satisfacción de los y las adolescentes, junto con los profesores.

#### 4.4.5. Actividades

A continuación, se detallan las actividades del programa que pretenden lograr los objetivos descritos anteriormente. Se buscará en todo momento colocar al alumnado en el centro del aprendizaje, haciendo que participe en todas las actividades con el objetivo de que valoren el aprendizaje que obtienen durante todas las sesiones.

#### PRIMERA SESIÓN.

##### ACTIVIDAD 1. PRESENTACIÓN

---

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presentar a las personas que realizan el programa.</li><li>- Conocer a los alumnos.</li><li>- Crear un buen clima de trabajo.</li><li>- Identificar las ideas previas de los alumnos.</li></ul>
<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 20 minutos
<b>Recursos materiales</b>	Un ovillo de lana, presentación de power point y soporte de vídeo y audio.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>La primera actividad de presentación consistirá en hacer el juego de Telaraña de Lana (Morales, 1999), donde empieza un alumno lanzando un ovillo de lana. La persona que tenga el ovillo, dirá su nombre y el motivo por el que considera importante el programa y además explicará que esperan conocer con el programa.</p> <p>Tras la presentación, se les comentará a los alumnos que se realizará en cada una de las sesiones con el cronograma que se llevará a cabo. Para explicar la importancia de este programa de intervención, se mostrará el siguiente video de <a href="https://youtu.be/UHs9wmy4H5Q">https://youtu.be/UHs9wmy4H5Q</a> “No confundir amor con abuso”</p>

---

##### ACTIVIDAD 2. ¿CUÁNTO NOS QUEREMOS A NOSOTROS MISMOS?

---

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Reflexionar acerca de la autoestima que tienen sobre sí mismos.</li><li>- Reconocer cualidades positivas de uno mismo.</li></ul>
------------------	--

---

<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 35 minutos.
<b>Recursos materiales</b>	Un folio y bolígrafo por alumno.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Antes de poder llevar a cabo las sesiones, les explicaremos a los alumnos el término de autoestima en una relación de pareja y su importancia. A continuación, se hará un pequeño cuestionario de 4 preguntas donde los alumnos tendrán que puntuar del 1-5 según ellos consideren. Las preguntas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuánto crees que te conoces?</li> <li>2. ¿Consideras que tienes una buena imagen de ti mismo?</li> <li>3. ¿Crees que tienes buena actitud hacia tí mismo?</li> <li>4. ¿Te aceptas tal y como eres?</li> </ol> <p>Una vez contestado, se les pedirá a los alumnos que reflexionen acerca de las preguntas y sus respuestas. Para ello, tendrán que escribir una pequeña carta para ellos mismos donde sean capaces de expresar únicamente cualidades positivas. Al acabar, se retará a los alumnos para ver si son capaces de hacerse alguna foto o selfie sin filtro y subirlo en instagram.</p>

## SEGUNDA SESIÓN .

### ACTIVIDAD 3. ¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL PARA NOSOTROS?

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el término de dependencia emocional.</li> <li>- Introducir conceptos sobre los que se trabajarán en las siguientes sesiones.</li> </ul>
<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 55 minutos.
<b>Recursos materiales</b>	Cartulina, rotuladores, celo, pizarra digital y soporte de vídeo y audio
<b>Descripción de la actividad</b>	Entre todo el grupo de clase, escribirán en una cartulina grande aquello que consideren que significa la dependencia emocional. No podrán repetir lo mismo que otros

---

compañeros hayan escrito anteriormente. Una vez que todos hayan escrito en la cartulina, esta se pondrá en la pizarra donde se leerá en voz alta las ideas que ellos tienen. Se hará un feedback con ellos y se comentará en grupo para que todos conozcan algunos de los síntomas que tiene, y así entre los alumnos, podrán debatir y compartir percepciones acerca de este término.

Para relacionar este término con la sesión anterior, se les volverá a comentar el término de autoestima, para saber si está relacionado y se verá que el deseo del cariño y la aceptación de los demás, nos lleva a tener una autoestima baja. Para clarificar el término, se expondrá un vídeo que explique la dependencia: [https://youtu.be/XG4k\\_9BhvPA](https://youtu.be/XG4k_9BhvPA)

---

## TERCERA SESIÓN

### ACTIVIDAD 4. CONOCEMOS EL ESTILO DE APEGO

---

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer los diferentes estilos de apego</li><li>- Reflexionar grupalmente acerca de los términos de apego y dependencia</li><li>- Relacionar el estilo de apego inseguro con dependencia</li></ul>
------------------	--

---

<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 55 minutos.
-------------------------	---

---

<b>Recursos materiales</b>	Pizarra digital y presentación de power point
----------------------------	---

---

<b>Descripción de la actividad</b>	Una vez que conozcan la dependencia, se presentará en un power point los cuatro estilos de apego con ejemplos que los diferencian. Relacionando el estilo de apego con la dependencia emocional, se realizarán 5 grupos entre toda la clase, para que analicen juntos qué estilo de apego está relacionado con la dependencia. Una vez que lo relacionan, tendrán que explicar los motivos y pondrán ejemplos que lo expliquen. Además, se expondrán las características de los cuatro estilos de apego, y se llegará a la conclusión de que el apego seguro es el más saludable en una relación de pareja.
------------------------------------	---

---



---

Para concluir, les mostraremos tres imágenes de películas que en este caso son: Peter Pan, la Sirenita y Vaiana, de este modo, se explicará qué estilo de apego es cada uno de los personajes. Donde Peter Pan es apego evasivo, la Sirenita apego ansioso y Vaiana es apego seguro.

---

## CUARTA SESIÓN.

### ACTIVIDAD 5. DESMONTANDO MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

---

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer las ideas previas del alumnado acerca de una relación de pareja</li><li>- Concienciar a los alumnos acerca de los mitos románticos</li><li>- Defender con argumentos las propias ideas</li></ul>
------------------	--

---

<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 55 minutos.
-------------------------	---

---

<b>Recursos materiales</b>	Pizarra digital
----------------------------	-----------------

---

<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Se partirá de la pregunta “¿que es una relación de pareja?”. En este caso, les dejaremos a los alumnos total libertad para que ellos se expresen como quieran, es decir, podrán poner ejemplos de algunos famosos que están en una relación, o alguna película.</p> <p>Tras ello, podremos ver cómo existen en la sociedad algunos mitos del amor romántico de los cuales no somos muchas veces conscientes de que nos guían a la hora de tener pareja. A continuación, mostraremos en la pizarra algunos de los mitos del amor romántico (Anexo 1), y se dividirá a la clase en dos grupos. Por un lado, unos estarán a favor de los mitos que se muestran, mientras que el grupo contrario tiene que estar en contra. Por lo que, cuando aparezca un mito, cada grupo tendrá que defender su idea, llegando a crear un debate con toda la clase.</p>
------------------------------------	---

---

## QUINTA SESIÓN

### ACTIVIDAD 6. ¿LOS CELOS SON UNA MUESTRA DE AMOR?

---

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprender que los celos son una emoción.</li><li>- Reconocer que se pueden tener emociones agradables con otra persona que no es tu pareja.</li></ul>
<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 20 minutos.
<b>Recursos materiales</b>	Ninguno
<b>Descripción de la actividad</b>	Tras conocer algunos mitos del amor romántico, nos centraremos finalmente en el último de los mitos (mito de los celos). Se escogerá dos integrantes que quieran, del aula para que dramaticen una escena de celos delante del grupo. Cuando acaben, en grupo se preguntará si los celos son una muestra de amor o no, también hablaremos sobre si son malos o buenos, y que se podría hacer para gestionarlos de una manera correcta. A su vez, para concluir la actividad partiremos de la pregunta: “¿Podemos sentir emociones agradables con otra persona que no sea nuestra pareja?”. Finalmente, se explicará que es normal sentir emociones hacia otras personas que no son nuestra pareja, sin que ello pueda implicar ser infiel.

---

### ACTIVIDAD 7. WHATSAPP Y LA RELACIÓN DE PAREJA

---

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar conductas tóxicas mediante conversaciones de WhatsApp</li><li>- Clasificar como negativas o positivas las conversaciones</li></ul>
<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 35 minutos.
<b>Recursos materiales</b>	Pantalla digital e imágenes de conversaciones de WhatsApp.
<b>Descripción de la actividad</b>	Se mostrará al alumnado unas imágenes de radiografía de conversación de WhatsApp, de María Esclapez, tomadas en su libro “Me quiero, te quiero” (Anexo 2) y entre todo el

---

---

grupo, se analizarán comentando las conductas que se ven reflejadas.

---

## SEXTA SESIÓN.

### ACTIVIDAD 8. RED FLAG, GREEN FLAG

---

**Objetivos**

- Descubrir si algunas acciones dentro de una relación romántica son sanas o no
- Analizar situaciones de parejas
- Identificar rasgos de una persona que pueden perjudicarnos

---

**Espacio y tiempo** Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 25 minutos.

---

**Recursos materiales** KAHOOT, Ipad, pos-it y rotulador o pintura verde y roja

---

**Descripción de la actividad** Teniendo en cuenta que dentro de una relación de pareja sana, los dos integrantes están en el mismo lugar, donde reine el respeto y la igualdad. En esta actividad se les propondrá una serie de acciones que pueden realizar las personas en una relación romántica y las tienen que clasificar con bandera roja o bandera verde. Para ello, tendrán que realizar un Kahoot individual con afirmaciones (Anexo 3), con sus iPads de clase para poder responder y conocerán algunas de las características.

Para finalizar esta actividad, en pos-it cada alumno tendrá que escribir otras de las características de relaciones, donde escriban de color rojo un red flag, y en color verde un green flag, que no sea de los que hayamos visto anteriormente. Cuando acaben, se pondrán en la pizarra.

---

### ACTIVIDAD 9. ¿QUÉ ES EL AMOR?- ANÁLISIS DE CASOS

---

**Objetivos**

- Concienciar sobre aspectos negativos de una relación de pareja.
- Analizar y tener pensamiento crítico hacia actitudes tóxicas.

---

<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 30 minutos.
<b>Recursos materiales</b>	Ninguno.
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Como todos los adolescentes conocen, el amor se encuentra en todas partes. Pero en muchas ocasiones, lo que ven no es amor, sino comportamientos negativos hacia la pareja. Para empezar, se realizarán análisis de casos que se encuentren presentes en nuestra sociedad, como por ejemplo en el que Will Smith cometiendo una “locura por amor“ le da un tortazo al presentador de los Oscar, al burlarse de la alopecia de su mujer. Entonces se debatirá en grupo si esa conducta es beneficiosa para su pareja o no, y buscaremos soluciones acerca de lo que se podría hacer.</p> <p>Por otra parte, también se hablará del caso de la ruptura de Shakira y Piqué de manera que los alumnos entren en debate por las canciones que está sacando la cantante. Finalmente, el último debate que se realizará será acerca del programa de televisión de la isla de las tentaciones donde veremos algunas de las frases que transmiten los protagonistas (Anexo 4)</p>

## SÉPTIMA SESIÓN.

### ACTIVIDAD 10. LA INDUSTRIA MUSICAL NOS HABLA DE AMOR

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer en la industria musical letras de amor</li> <li>- Identificar el amor sano y tóxico en letras musicales</li> </ul>
<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 25 minutos.
<b>Recursos materiales</b>	Pizarra digital y altavoces
<b>Descripción de la actividad</b>	<p>Teniendo en cuenta lo trabajado en las actividades anteriores, no solamente en películas y cuentos de Disney podemos observar conductas que en muchos casos pensamos que es amor romántico. Ya que, en la sociedad actual estamos rodeados de canciones que nos hablan de ello.</p> <p>Por ello, se verá en Youtube con el alumnado algunas de las</p>

---

canciones que ellos escuchan. Entonces, les pediremos que nos digan cual de todas las canciones les parecen las más bonitas y el motivo. A continuación, se expondrá algunas letras de canciones que nos transmiten un mensaje erróneo de lo que es el amor (Anexo 5)

---

### **ACTIVIDAD 11. ¿CON QUÉ PERSONA ME GUSTARÍA ESTAR? ¿Y QUÉ PUEDO OFRECER A MI PAREJA? ¿CÓMO ME GUSTARÍA VIVIR EL AMOR?**

---

**Objetivos**

- Reflexionar individualmente qué tipo de pareja le gustaría tener.
- Identificar cualidades que pueden ofrecer a su pareja.

---

**Espacio y tiempo** Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 30 minutos.

---

**Recursos materiales** Un folio y bolígrafo por alumno.

---

**Descripción de la actividad** Esta actividad es individual para que cada alumno reflexione acerca de las relaciones de pareja. Se hablará sobre si el amor es un sacrificio o no, y después en un folio, tendrán que responder a las siguientes cuestiones:

1. ¿Con qué tipo de persona me gustaría estar o cual es el ideal de pareja que quiero para mi?
2. ¿Qué puedo ofrecer yo a mi pareja? ¿Cuál sería mi punto débil dentro de una relación romántica?
3. ¿Cómo me gustaría vivir el amor?

---

## **OCTAVA SESIÓN**

### **ACTIVIDAD 12. EVITAMOS CONDUCTAS TÓXICAS**

---

**Objetivos**

- Empatizar con las personas víctimas de conductas tóxicas.
- Reflexionar acerca de qué acciones se pueden tomar para evitar perjudicar a la otra persona.

---

**Espacio y tiempo** Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 55 minutos.

---

**Recursos materiales** Ninguno

---

---

**Descripción de la actividad** Se pondrán por parejas, haciendo que mantienen una relación socio afectiva (o persona que les gusta), y cada una de ellas tendrá una acción que realizar frente a su pareja. Estas acciones son algunas como por ejemplo: ghosting, gaslighting, benching, o celos por redes sociales. Entonces, las parejas tienen que dialogar y actuar acorde a la situación dada. Al acabar, explicarán qué situación han tenido que representar, cómo se han sentido. Y finalmente, se proponen acciones para evitar esas conductas, y cómo actuar si nosotros somos víctimas de ello.

Concluimos que es mucho más importante para la otra persona que la sinceridad vaya por delante (en caso de ghosting, para no ignorar a la otra persona si no queremos nada con ella), aunque no le guste lo que busquemos en una relación.

---

## NOVENA SESIÓN

### ACTIVIDAD 13. ¿PODEMOS QUERER A ALGUIEN SI NO NOS QUEREMOS A NOSOTROS MISMOS?

---

**Objetivos**

- Reconocer porque las personas somos valiosas
- Identificar conductas que no debemos hacer por amor

---

**Espacio y tiempo** Se realizará en el aula, y tendrá una duración de 55 minutos.

---

**Recursos materiales** Pantalla digital y soporte de vídeo y audio

---

**Descripción de la actividad** Para poder hacer un recopilatorio de todas las sesiones, visualizaremos los siguientes vídeos de Walter Riso: <https://youtu.be/CjMKx-BpqD8> ¿Eres una persona valiosa? <https://youtu.be/VB5mI5TCT9c> Lo que nunca debes hacer “por amor”. Una vez vistos los dos videos comentaremos la importancia de querernos a nosotros mismos, y aquellas cosas que no debemos hacer por amor, ya que nos pueden perjudicar. Además, se dialogará sobre la frase de “si tu no te quieres, nadie lo hará” para ver que de acuerdo están con esa

---

---

afirmación. Se llegará a la conclusión de que es una expresión que resalta la importancia de cultivar el amor propio y la autoestima.

---

## DÉCIMA SESIÓN

### ACTIVIDAD 14. EL AMOR PROPIO ES LO MÁS IMPORTANTE

---

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Visibilizar la importancia del autoestima en relaciones de pareja</li><li>- Crear frases y reflexionar sobre conceptos trabajados</li></ul>
<b>Espacio y tiempo</b>	Se realizará en el aula o patio, y tendrá una duración de 55 minutos.
<b>Recursos materiales</b>	Dispositivos tecnológicos
<b>Descripción de la actividad</b>	En grupos de 3 o 4 personas, tendrán que hacer un trend o baile en Tik Tok, donde expliquen la importancia de tener amor propio dentro de una relación de pareja. Podrán subir frases, o lo explican ellos con sus propias palabras. Para poder subirlo, anteriormente se creará una cuenta privada (con uso restringido) llamada “@aprendamosaquerernos”, donde les daremos la contraseña para que cada grupo suba su video. De esta manera, todos los grupos podrán ver los videos del resto de sus compañeros. Finalmente, de cada grupo, conoceremos nuevas ideas que nos puedan aportar valor acerca de las relaciones de pareja y la importancia del amor propio.

---

## 5. Evaluación del programa

La propuesta será sometida a diversas herramientas y técnicas con el objetivo de medir la respuesta de los estudiantes en relación a la metodología y los contenidos abordados en las diferentes sesiones que conforman el Programa de Educación. Asimismo, se realizará una evaluación de la eficacia de los talleres mediante la observación por parte de la orientadora, valorando el grado de participación en las discusiones, la actitud y el nivel de interés demostrado por los estudiantes. Dentro del equipo de orientación, se realizará la evaluación DAFO. Las siglas DAFO significan Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. Esta herramienta sirve para analizar si el plan de intervención ha tenido los resultados que esperábamos o no, haciendo que salgan a la luz aquellas cosas que hay que mejorar y las que deben repetirse porque han salido bien. De esta forma, el programa puede seguir en marcha otro año con más alumnos si ha sido un éxito o reformularse para que así tenga los resultados que se quieren.

Debilidades como las limitaciones en cuanto a la formación y experiencia del equipo en temáticas específicas relacionadas con relaciones de pareja y posibles resistencias por parte de algunos estudiantes o padres de familia ante la participación en el programa. Amenazas como posible falta de apoyo institucional o de la comunidad educativa en la implementación del programa, los cambios en las políticas educativas que puedan afectar la continuidad del programa, la competencia con otras actividades que puedan limitar la participación de los estudiantes y posibles barreras culturales o sociales que dificulten la participación activa de los estudiantes.

Fortalezas como la experiencia y conocimientos del equipo en el campo de la orientación y el desarrollo personal, disponibilidad de recursos y materiales didácticos para apoyar el programa y el compromiso y motivación del equipo para fomentar relaciones sanas, autoestima y autonomía emocional en los estudiantes.

Oportunidades como la mayor conciencia sobre la importancia de promover relaciones sanas en el contexto educativo, la posibilidad de establecer alianzas con organizaciones externas, como centros de salud, ONGs o expertos en el campo, el acceso a programas de financiamiento o subvenciones para proyectos educativos y la posibilidad de generar impacto a largo plazo en la vida de los estudiantes y contribuir a su bienestar y desarrollo integral.

Para el alumnado y profesorado, se realizará el siguiente cuestionario de satisfacción:



## CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Nombre:

Edad:

### A. Evaluación general del programa

1. En una escala del 1 al 10, ¿cómo calificarías la calidad general del programa? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuál fue tu nivel de satisfacción con el programa en general? (opciones: muy insatisfecho, insatisfecho, neutral, satisfecho, muy satisfecho) \_\_\_\_\_
3. ¿Recomendarías este programa a otras personas? (opciones: sí, no, tal vez) \_\_\_\_\_

### B. Contenido y estructura del programa

1. ¿Consideras que los temas de relaciones sanas, autoestima y dependencia emocional fueron abordados de manera clara y comprensible en el programa? \_\_\_\_\_
2. ¿Cómo calificarías la organización y secuencia de las sesiones del programa? \_\_\_\_\_
3. ¿Los materiales y recursos utilizados en el programa fueron adecuados y accesibles? \_\_\_\_\_

### C. Metodología y estrategias de aprendizaje

1. ¿Cómo describirías tu experiencia con las estrategias participativas utilizadas en el programa para abordar las temáticas de relaciones sanas, autoestima y dependencia emocional? \_\_\_\_\_
2. ¿Te sentiste involucrado/a a participar activamente en las actividades propuestas? \_\_\_\_\_
3. ¿Las actividades prácticas y de aprendizaje experiencial te ayudaron a reflexionar y adquirir nuevos conocimientos sobre las relaciones sanas, la importancia de la autoestima y el manejo de la dependencia emocional? \_\_\_\_\_
4. ¿Consideras que el programa te proporcionó herramientas y recursos prácticos para mejorar tus habilidades en las relaciones interpersonales y fortalecer tu autoestima? \_\_\_\_\_

**D. Motivación y participación**

1. ¿Te sentiste motivado/a para participar activamente en el programa y compartir tus experiencias personales relacionadas con las temáticas tratadas?

---

---

2. ¿Consideras que tus opiniones y vivencias fueron tomadas en cuenta durante el programa? ¿Hubo espacios para el diálogo y la expresión de tus puntos de vista? \_\_\_\_\_

---

---

3. ¿Las dinámicas y actividades del programa fomentaron tu participación y compromiso en el proceso de aprendizaje? ¿Te sentiste involucrado/a y valorado/a como parte activa del programa? \_\_\_\_\_

---

**E. Impacto y resultados.**

1. ¿Has experimentado cambios positivos en tus relaciones interpersonales después de participar en el programa? ¿En qué aspectos específicos has notado mejoras? \_\_\_\_\_

---

2. ¿Sientes que tu autoestima se ha fortalecido como resultado de las reflexiones y actividades realizadas en el programa? ¿De qué manera has notado ese fortalecimiento? \_\_\_\_\_

---

3. ¿Consideras que el programa te ha brindado herramientas para identificar y abordar la dependencia emocional de manera saludable? ¿Has aplicado estas herramientas en tu vida \_\_\_\_\_

---

**F. Comentarios adicionales**

Si deseas compartir algún comentario adicional, sugerencia o mejora para el programa en relación a las temáticas trabajadas, por favor hazlo aquí.

---

---

---

---

---

Algunas posibles propuestas de mejora para el programa de intervención en relaciones de pareja adolescente sería mediante la incorporación de sesiones de orientación para padres o tutores legales de los adolescentes, de manera que puedan apoyar y fomentar el aprendizaje adquirido por sus hijos en el programa. Incluir una mayor variedad de recursos didácticos y materiales audiovisuales en las actividades, de manera que se atienda a los distintos estilos de aprendizaje de los adolescentes.

Por otra parte, sería idóneo ampliar la duración del programa de intervención, para permitir una mayor profundización en los temas tratados y una mejor consolidación de los aprendizajes adquiridos. Debido a que es un programa únicamente para relaciones de pareja adolescentes, considero imprescindible la posibilidad de incluir la perspectiva de género en el programa, para abordar cuestiones como la desigualdad en las relaciones de pareja y el respeto a la diversidad sexual.

Y por último se podría establecer un sistema de seguimiento y evaluación a largo plazo, de manera que se puedan medir los efectos del programa en el desarrollo personal y social de los adolescentes a lo largo del tiempo.

## **6. Conclusiones**

El objetivo del presente trabajo de Fin de Máster era presentar un programa de intervención para poder crear relaciones de pareja sanas en adolescentes. Se da a conocer, en primer lugar, la importancia de la autoestima y la dependencia emocional, para así poder crear relaciones satisfactorias y gratificantes. La adolescencia es una etapa de la vida en la que los jóvenes experimentan grandes cambios tanto a nivel físico como emocional. Es un momento en el que se comienzan a desarrollar las relaciones afectivas y los vínculos emocionales. Sin embargo, durante esta etapa, también pueden surgir problemas relacionados con la dependencia emocional y la creencia en mitos del amor romántico que pueden llevar a relaciones tóxicas.

La promoción de relaciones sanas y la mejora de la autoestima son dos áreas que se complementan entre sí. En una relación sana, ambas partes tienen un sentido saludable de autoestima, lo que les permite respetarse mutuamente y valorar la relación en su conjunto. Por otro lado, una autoestima saludable permite a una persona identificar y mantener relaciones sanas, mientras que una baja autoestima puede llevar a una persona a tolerar relaciones tóxicas y no saludables.

Por lo tanto, trabajar en la mejora de la autoestima en los adolescentes puede ser una forma efectiva de prevenir relaciones tóxicas y promover relaciones sanas. Esto se puede lograr a través de programas de educación emocional que enseñen habilidades para la regulación emocional, el autoconocimiento y la autoestima. También es importante trabajar en la promoción de relaciones sanas a través de programas de prevención de la violencia en el noviazgo, la promoción de la comunicación efectiva y el respeto mutuo en las relaciones.

En cuanto a la dependencia emocional, es importante destacar que la falta de autoestima puede llevar a las personas a depender emocionalmente de sus parejas. Esto se debe a que no se sienten lo suficientemente valiosos o capaces de ser felices por sí mismos, por lo que buscan en otra persona la satisfacción emocional que no pueden encontrar en ellos mismos. Sin embargo, esto puede generar relaciones tóxicas en las que la persona dependiente pierde su propia identidad y autonomía.

Los mitos del amor romántico, como la creencia en que el amor todo lo puede o que el amor verdadero es posesivo, son peligrosos y pueden llevar a relaciones tóxicas y dependientes. Es importante que los adolescentes aprendan a identificar estos mitos y a comprender que una relación sana se basa en la comunicación, el respeto mutuo y la libertad individual. En cuanto al apego, es importante que los adolescentes comprendan la importancia de desarrollar un apego seguro en sus relaciones, lo que les permitirá establecer relaciones más saludables y duraderas. Para ello, deben aprender a comunicarse de manera efectiva, a expresar sus necesidades y a respetar las necesidades de su pareja.

Es fundamental que los adolescentes comprendan la importancia de mantener relaciones sanas y equilibradas, basadas en la comunicación, el respeto mutuo y la libertad individual. También deben aprender a identificar y evitar relaciones tóxicas y a desarrollar una autoestima sana y un apego seguro. De esta manera, podrán establecer relaciones satisfactorias y duraderas que les permitan crecer y desarrollarse de manera plena y saludable.

Por lo tanto, es imprescindible tener en cuenta que estas intervenciones no pueden ser puntuales, sino que deben ser continuas y estar integradas en el currículo escolar. Además, deben ser adaptadas a las necesidades y características de los jóvenes y estar respaldadas por profesionales capacitados en el tema. En resumen, la promoción de relaciones sanas en la adolescencia es un tema de gran relevancia y debe ser abordado de manera integral en el ámbito educativo para fomentar el bienestar y la salud mental de los jóvenes.

El objetivo principal ha sido introducir elementos novedosos y adaptar los contenidos a los intereses de los estudiantes a quienes va dirigido. Se busca despertar su interés utilizando una metodología que utilice recursos familiares y relevantes en su vida cotidiana. Asimismo, recurriendo a dinámicas y actividades prácticas para que los estudiantes sean los protagonistas, permitiéndoles asociar y comprender de manera más accesible los temas tratados.

Considero viable y factible implementar el programa de intervención en el centro educativo, ya que tiene el potencial de brindar beneficios significativos a los estudiantes que han sido identificados como necesitados en estas áreas.

Al observar y reconocer la necesidad específica de estos estudiantes en relación con las relaciones de pareja, la dependencia y la autoestima, se hace evidente la importancia de abordar estos aspectos en su desarrollo emocional. Además, la implementación del programa proporciona un enfoque sistemático y estructurado para ayudar a estos estudiantes a enfrentar los desafíos que enfrentan en este ámbito de relaciones de pareja.

El hecho de que el equipo de orientación apoye su implementación refuerza su valor. El respaldo y la recomendación del equipo de orientación son fundamentales, ya que su experiencia y conocimiento en la materia aseguran que el programa cumpla con estándares de calidad y sea efectivo en la consecución de los resultados esperados. Su deseo de implementar el programa indica una evaluación cuidadosa y una comprensión profunda de las necesidades de los estudiantes, respaldando aún más su viabilidad y valor.

Por ello, la implementación del programa de intervención, es factible y altamente deseable en el centro educativo, debido a los beneficios potenciales que ofrecería a los estudiantes con necesidades identificadas en relación con las relaciones de pareja.

## 7. Referencias bibliográficas

- Adams, J. & Ricoy, L. F. (2012). Violencia pasiva en mujeres universitarias. Un estudio exploratorio de las causas del deterioro de la autoestima. *Psicología Salud*, 22, 133-139 <https://doi.org/10.25009/pys.v22i1.565>
- Álvarez-García, D., Pérez, J. C. N., Pérez, L. Álvarez, González, A. D., Pérez, C. R., & González-Castro, P. (2011). Violencia a través de las tecnologías de la información y la comunicación en estudiantes de secundaria. *Anales de psicología (Murcia, Spain)*, 27(1),221–231. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/113661>
- Alonso, J, A., Castro, D., Giraldo, L. V., & Martínez, L. J. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicologia.com*, 17. <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article/view/1527>
- Alcaraz, E. & Méndez, I. (2016). *Dependencia emocional en adolescentes*. En Pérez-Fuentes, M. C., Gázquez, J. J., Molero, M. M., Martos, Á., Simón, M. M., & Barragán, A. B. *Variables Psicológicas y Educativas para la intervención en el ámbito escolar*. Vol II, p. 199-204. Asunivep <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5859984>
- Amaral. (2002). Sin ti no soy nada. En Estrella de mar [Álbum]. Virgin Records.
- Aprendemos Juntos 2030 (17 de enero de 2023). *¿Eres una persona valiosa? EP10: El desafío del Bienestar. Con Walter Riso*. [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CjMKx-BpqD8>
- Arancibia, V., & Herrera, P. (2008). *Manual de psicología educacional (6a. ed.)*. Editorial ebooks Patagonia - Ediciones Universidad Católica de Chile. <https://bibliotecafrancisco.files.wordpress.com/2016/06/manual-de-psicologic3ada-educacional-arancibia-v-herrera-p-strasser-k.pdf>
- Barbabosa, R. y Calderón, L. (2021). Celos y Celotipia: el trastorno de los celos patológicos. *Boletín de la Sociedad Dental de Guatemala*. [https://www.researchgate.net/publication/350827896\\_Celos\\_y\\_Celotipia\\_el\\_trastorno\\_de\\_los\\_celos\\_patologicos#:~:text=Abstract,surge%20en%20personas%20extremadamente%20posesivas](https://www.researchgate.net/publication/350827896_Celos_y_Celotipia_el_trastorno_de_los_celos_patologicos#:~:text=Abstract,surge%20en%20personas%20extremadamente%20posesivas)

- Bisquert, M., Giménez García, C., Gil, B., Martínez Gómez, N., & Gil, M. D. (2019). Mitos del amor romántico y autoestima en adolescentes. *INFAD (Barcelona)*, 5(1), 507. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v5.1633>
- Blanco Ruiz, M. (2014). Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes. *Comunicación y medios*, 30, 124–141 <https://doi.org/10.5354/0719-1529.2015.32375>
- Bonilla, E. A., Rivas, E. R., García, B. P., & Criados, A. M.(2017). *Mitos del amor romántico y normalización de la violencia de género en adolescentes*. En Libro de capítulos: III Congreso Nacional de Psicología, 3 al 7 julio 2017, Oviedo, Asturias (pp. 343-348). Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10017/32606>
- Bonilla, E. A., Rivas, E. R., & Gómez, I. P. (2021). 18 mitos del amor romántico en adolescentes: relación con el sexismo y variables procedentes de la socialización. *Educación XXI*, 24(2), 441–463. <https://doi.org/10.5944/educXXI.28514>
- Bornstein, R. F. (2006). The complex relationship between dependency and domestic violence: Converging psychological factors and social forces. *American Psychologist*, 61 (6), 595–606. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.6.595>
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima : el libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia*. Paidós
- Camilo. (2020). Millones [Grabación de audio]. En Por Primera Vez [Álbum]. Sony Music Latin.
- Caro García, C., & Monreal Gimeno, J. (2017). Creencias del amor romántico y violencia de género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista De Psicología*, 2(1), 47-56. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.917>
- Castelló, J. B. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial Sa.
- Castrillón, E. (2008). Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 187-197.

- Congost, S. (2015). *Cuando amar demasiado es depender: aprende a superar la dependencia emocional*. Grupo Planeta (GBS).
- Congost, S. (2023). *¿Amor o adicción?: Cuando amar demasiado es depender*. Zenith.
- De La Espriella Guerrero, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 175-186. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615420014.pdf>
- De La Villa Moral, M. J., & Sirvent, C. R. (2009). Dependencia Afectiva y Género: Perfil Sintomático Diferencial en Dependientes Afectivos Españoles. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(2), 230–240. <https://doaj.org/article/5848b5f5513843d1add74efae6e7c65b>
- Egea, M. A. (2008). ¿Crecer? Nunca jamás: Peter Pan y Wendy, dos patrones de conducta adolescente. *La Torre del Virrey: revista de estudios culturales*, 6, 105-113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2871054>
- Esclápez, M. (2022). *Me quiero, te quiero. Una guía para desarrollar relaciones sanas (y mejorar las que ya tienes)*. Barcelona. Bruguera. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Ferrer V. A, Bosch, E., & Navarro C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología*, 99, 7-31. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N99-1.pdf>
- Fromm, E. (2014). *El arte de amar : una investigación sobre la naturaleza del amor*. Grupo Planeta (GBS).
- Galán, J. F, & Figueroa, M. (2017). Gaslighting. La invisible violencia psicológica Gaslighting. The invisible psychological violence. *Uaricha, Revista De Psicología*, 14(32), 53–60. [http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs\\_uaricha/index.php/urp/article/view/151](http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/151)
- Género y Metodologías (22 de diciembre de 2020). No confundir amor con abuso. [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=UHs9wmy4H5Q>
- Gila-Ordóñez, J.-M., & Callejón-Chinchilla, M.-D. (2018). Necesidad de trabajar las relaciones de pareja saludable desde contextos socio-educativos. *Sofía*, 14(1), 31–38. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.14v.1i.703>



- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M. J., & Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de psicología*, 27(2), 447–456.. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/123081>
- González-Arratia, N. (2001). La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser. Universidad autonoma de mexico
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2012). *La ciencia del amor: Los siete principios para mantener viva la llama del amor*. Ediciones B.
- Gottman, J., & Silver, N. (2017). *Los 7 principios para hacer que el matrimonio funcione*. Ediciones Paidós Ibérica
- Hernando-Gómez, A., Maraver-López, P., & Pazos-Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología*, 25(2), 1-19. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2016.44745>
- Iglesias, E & Jam, N. (2015). El perdón [Grabación de audio]. En Sex and Love [Álbum]. Universal Music Latino.
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in Emerging Adults' Romantic Relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Levine, A., y Heller R. F. (2016). *Maneras de amar: La nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar el amor... y conservarlo*. Urano.
- López, M. E. y González, M.A., (2004). *Inteligencia en pareja: Un encuentro entre la razón y la emoción*. Editorial Norma.
- Luzón Encabo, J.M., Ramos Matos, E., Recio Saboya, P., y De La Peña Palacios, E.M (2011). Proyecto Detecta Andalucía. Factores de riesgo y de protección en la prevención contra la violencia de género en la pareja. España: Instituto Andaluz de la Mujer, Ministerio de Igualdad

- Manrique Muñante, R. (2013). El amor: hay (bio)química entre nosotros. *Revista De Química*, 27(1-2), 29-32.  
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/quimica/article/view/8968>
- Martín Montilla, A., Pazos Gómez, M., Montilla Coronado, M. D. V. C., & Romero Oliva, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en parejas de jóvenes: Las redes sociales. *Educación XXI*, 19(2), 405–429. <https://doi.org/10.5944/educXX1.13934>
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & Ortega, E. G. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: El efecto mediador del apego actual. *Anales de psicología*, 30(1), 211–220. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>
- Martínez-León, N. C., Peña, J. J., Salazar, H., García, A., & Sierra, J. C. (2017). A systematic review of romantic jealousy in relationships. *Terapia Psicológica*, 35(2), 203-212. doi:10.4067/s0718-48082017000200203
- Martínez, M. (2022). *Que sea amor del bueno*. Barcelona. Editorial Planeta
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. Emotional development and emotional intelligence. *Educational implications*, 3, 31.
- Medina, C., Rivera, L. E. C., & Aguasvivas, J. A. (2017). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & sociedad*, 7(3), 306-318.  
<https://doi.org/10.22199/s07187475.2016.0003.00005>
- Mestre, J. M. R., Del Rocío Guil Bozal, M., Brackett, M. A., & Salovey, P. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. En F. Palmero Cantero y F. Martínez-Sánchez (coord). *Motivación y emoción*. 407–438. Editorial McGraw Gill.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2562855>
- Montañés, M. C., & Iñiguez, C. G. (2002). Emociones sociales II (enamoramamiento, celos, envidia y empatía). *Psicología de la Motivación y Emoción*, 395-418.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5001302>
- Morales, A. P. (1999). *Dinámicas de grupo: ejercicios y técnicas para todas las edades*.

Editores San Pablo.. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=63037>

Nebot-García, J. E., García-Barba, M., Ruiz-Palomino, E., & Giménez-García, C. (2018). Sexo y amor: cuando la forma de entender el amor se convierte en un riesgo para la salud sexual de los jóvenes. *Ágora De Salud*, 5, 401–409. <https://doi.org/10.6035/agorasalut.2018.5.44>

Organización Mundial de la Salud (17 de noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Paz, J.I. (2010). Relaciones y parejas saludables: cómo disfrutar del sexo y del amor. Conserjería de salud. Junta de Andalucía. [http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc\\_recurso/2012210135756201.pdf](http://www.formajoven.org/AdminFJ/doc_recurso/2012210135756201.pdf)

Peña Axt, J. C., Arias Lagos, L., & Boll Henríquez, V. (2019). Los celos como norma emocional en las dinámicas de violencia de género en redes sociales en las relaciones de pareja de estudiantes de Temuco, Chile. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 8(2), 180–203. <https://doi.org/10.17583/generos.2019.4223>

Pérez, F., y Alba, M., (2022). Amor en cortocircuito: Ensayo sobre las relaciones tóxicas y dependientes. *Nau Llibres*. 18(66), 145-146

Pinto, B. (2012). *Psicología del amor: Primera Parte: El amor en la pareja*. Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana San Pablo/ SOIPA.

Price, E. L., Byers, E. S., Belliveau, N., Bonner, R., Caron, B., Doiron, D., Greenough, J., Guerette-Breau, A., Hicks, L., Landry, A., Lavoie, B., Layden-Oreto, M., Legere, L., Lemieux, S., Lirette, M.-B., Maillet, G., McMullin, C., & Moore, R. (1999). The attitudes towards dating violence scales: Development and initial validation. *Journal of Family Violence*, 14(4), 351–375. <https://doi.org/10.1023/A:1022830114772>

Ramírez, P. (2019). *Autoestima: Cómo quererte a ti mismo*. La esfera de los libros.

Riso, W. (2012). *Enamórate de ti el valor imprescindible de la autoestima*. Editorial Planeta.

Riso, W. (2014). *¿Amar o depender? : cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable*. Grupo Planeta (GBS).

- Rodríguez de Medina Quevedo, I. (2013). La dependencia emocional en las relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*. <https://doi.org/10.30827/Digibug.27754>.
- Rodríguez, K. (2020). Ghosting. *Revista Bienestar Landivariano*, (3) 47-62
- Rosalía & Rauw Alejandro. (2021). Beso [Grabación de audio]. En Motomami [Álbum]. Columbia Records.
- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad.*, Paidós. <https://es.scribd.com/document/359625176/La-autoimagen-del-adolescente-y-la-sociedad>
- Ruiz, D. (2001). Relaciones de pareja. Universidad de Granada. *Revista de Educación*, 325, 49-55.
- Santos, R. (2014). Eres mía [Grabación de audio]. En Fórmula, Vol. 2 [Álbum]. Sony Music Latin.
- Serrano, G y Carreño, M. (1993). La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis empírico. *Psicothema*, 5(1), 151-167. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709911.pdf>
- Shakira & Maluma. (2016). Chantaje [Grabación de audio]. En El Dorado [Álbum]. Sony Music Latin.
- Silvia Congost (1 de octubre de 2020). La dependencia emocional | Silvia Congost. [Archivo de vídeo]. Youtube. [https://youtu.be/XG4k\\_9BhvPA](https://youtu.be/XG4k_9BhvPA)
- Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41, 22-32.
- Walter Riso (8 de agosto de 2022). *Lo que nunca debes hacer “por amor”*. Walter Riso. [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=VB5mI5TCT9c>
- Yatra, S. (2020). Tacones rojos [Grabación de audio]. En Fantasía [Álbum]. Universal Music Latino.

Zeidner, M., & Kaluda, I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it? *Personality and Individual Differences*, 44(8), 1684–1695. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.018>

## 8. Anexos

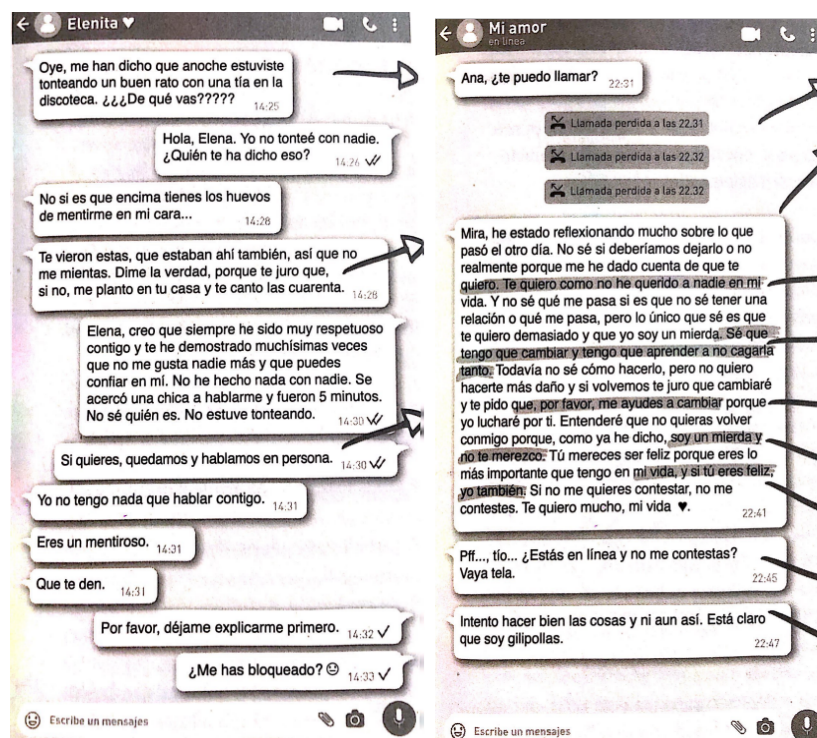
### Anexo 1.

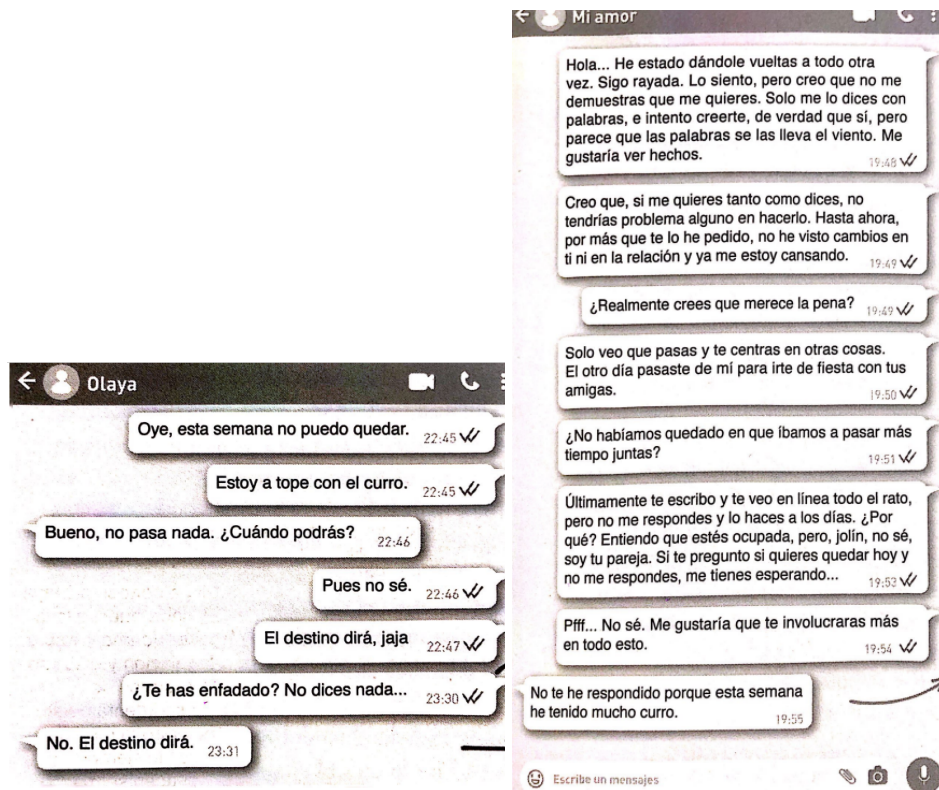
Actividad 5. desmontando mitos del amor romántico:

1. El amor todo lo puede
2. Si mi pareja me quiere, me debe agradar siempre
3. Estar enamorados significa estar juntos todo el rato
4. El príncipe azul existe
5. Mi pareja tiene que aceptar todos mis defectos
6. Tenemos que buscar a nuestra media naranja, ya que sino estamos incompletos
7. El amor es para siempre
8. Quien bien te quiere, te hará sufrir
9. El amor es lo más importante y requiere entrega total
10. El amor es posesión y exclusividad

### Anexo 2.

Actividad 7. Conversaciones de WhatsApp





Anexo 3.

Actividad 8. Red flag, green flag

RED FLAG	GREEN FLAG
Mi pareja mira mi movil sin consentimiento	Mi pareja se preocupa por mí
Mi pareja controla con quien salgo	Mi pareja se interesa por aquello que logro
Mi pareja crea inseguridades en mí y me juzga constantemente	Mi pareja me da sensación de tranquilidad y no crea inseguridades en mí
Mi pareja no respeta mi privacidad, porque soy de su propiedad	Mi pareja respeta mi privacidad y mis redes sociales
Mi pareja no es clara conmigo y no expresa que es lo que quiere en la relación	Mi pareja sabe que quiere en la relación
Mi pareja solo hace cosas conmigo	Mi pareja tiene vida más allá de la relación
Mi pareja no valida mis emociones y no hace por entenderlas	Mi pareja valida mis emociones, aunque no las entienda

Mi pareja no me da paz, me da ansiedad (mariposas en el estómago)	Te sientes en paz y tranquilidad al estar con esa persona
Con mi pareja no puedo ser yo misma por temor	Con mi pareja puedo ser yo misma en todo momento sin ocultar quien soy
Mi pareja habla mal de sus ex parejas	Mi pareja no habla mal de ninguna de sus parejas
Mi pareja me compara con otras personas	Mi pareja me acepta tal y como soy, sin querer que sea otra persona.

#### Anexo 4.

##### Actividad 9. ¿Qué es el amor? Análisis de casos

- “Verla mal me crea ansiedad. Mi felicidad a veces depende de la suya”
- “Me encanta que me cuides y me protejas”
- “¿Le has dado motivos para que sea celoso?”
- “Confío en la persona pero no en el demonio que lleva dentro”
- “Necesitas a alguien que te de caña”
- “Es una chavala que llora por nada”
- “Me da miedo no enamorarme de alguien como lo he estado de él”
- “Le cojo el movil cuando esta dormido, le hago una ojeadilla”

#### Anexo 5.

##### Actividad 10. La industria musical nos habla de amor

- Sin ti no soy nada- Amaral

*Y ahora sin ti no soy nada*

*Sin ti niña mala*

*Sin ti niña triste*

*Que abraza su almohada*

*Tirada en la cama*

- Chantaje- Shakira y Maluma

*Conmigo ves, nunca se sabe*

*Un día digo que no y otro que sí*

*Yo soy masoquista  
Con mi cuerpo, un egoísta  
Tú eres puro, puro chantaje  
Puro, puro chantaje  
Siempre es a tu manera  
Yo te quiero aunque no quiera*

- Eres mia mia mia- Romeo Santos

*Eres mía (mía, mía)  
No te hagas la loca, eso muy bien ya lo sabías  
Si tú te casas, el día de tu boda  
Le digo a tu esposo con risas  
Que solo es prestada la mujer que ama  
Porque sigues siendo mía*

- Beso- Rosalía y Rauw Alejandro.

*Ya yo necesito otro beso  
Uno de esos que tú me da'  
Estar lejos de ti es el infierno  
Estar cerca de ti es mi paz  
Y es que amo siempre que llegas  
Y odio cuando te vas  
Yo me voy contigo a matar  
No me dejes sola  
¿Pa' dónde vas, a dónde vas?*

- Millones- Camilo.

*Por qué yo  
Si en este mundo hay millones (muchos, nena)  
Por qué yo  
Si tienes tantas opciones (millones)  
Dime por qué conmigo (¿por qué?)  
Si yo no te merezco (no, no, no, no, no)*



*Porque al hombre perfecto  
Yo ni un poquito me le parezco*

- El perdón- Enrique Iglesias y Nicky Jam.

*Es que yo sin ti, y tú sin mí  
Dime quién puede ser feliz  
Esto no me gusta  
Esto no me gusta  
Yo sin ti, no aguanto más  
Por eso vengo a decirte lo que siento  
Estoy sufriendo en la soledad*

- Tacones rojos- Sebastian Yatra.

*Y me pone a volar  
La que me hace llorar  
La que me hace sufrir  
Pero no paro de amar*