



Trabajo Fin de Máster

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PREVENTIVA EN VIOLENCIA PSICOLÓGICA ENTRE PAREJAS JÓVENES

Presentado por: D^a. TAMARA CAMINO OJEDA

Tutora académica: Dra. MARÍA ROCÍO FERNÁNDEZ VELASCO

Alcalá de Henares, marzo de 2021

Crecer,

es aprender a desprenderse

Agradecimientos

A mis padres,

*en parte los responsables de que hoy haya llegado hasta aquí,
por el esfuerzo económico que ha supuesto toda mi formación,
por su educación, su afectividad, su comprensión e implicación.*

A mi hermano Iván, que es luz,

por el apoyo, el refuerzo positivo constante y su cariño.

A mis compañeras de piso,

*por las tonterías como forma de desconexión,
su apoyo, su ayuda y su atención.*

En especial a María, mi querida compañera y amiga,

*por sus ganas infinitas de aprender de esta profesión,
por reforzarme tanto, por su admiración y su empatía.*

Al bonito regalo que me dio mi etapa en Santander, Marina y Lucía, por su eterno cariño.

Al descubrimiento del máster, Vanesa, por su transparencia y su bondad.

A mis amigas de Briviesca, por la desdramatización, el apoyo y las costumbres.

*A mi abuela Josefa, por sus constantes "cuidate, hija" y a los otros tres abuelos que, aunque ya no
os pueda visitar sé que me acompañáis desde dónde estéis. Además de mencionar al resto de
familiares, amigos/as, o compañeros que han presenciado mi ansiedad de algún modo durante estos
intensos meses involucrada en este proyecto.*

Por último, agradecer por su exigencia y su guía a mi tutora M.^a Rocío.

Índice

1	Introducción y justificación	9
2	Objetivos generales y específicos.	10
3	Fundamentación teórica	10
3.1	Violencia psicológica en parejas jóvenes	10
3.2	Prevalencia en España	11
3.3	Proceso de la violencia	12
3.4	Factores de vulnerabilidad	13
3.4.1	Apego en relaciones sentimentales.	14
3.4.2	Mitos del amor romántico.	15
3.4.1	Celos románticos.	17
3.4.2	Uso inadecuado de las TIC.	18
3.5	Intervenciones preventivas de violencia entre parejas jóvenes.	20
3.6	Metodología de investigación.	22
3.6.1	Fuentes de información empleadas.	22
3.6.2	Criterios de inclusión, términos de búsqueda y operadores booleanos.	22
4	Propuesta de intervención	23
4.1	Presentación	23
4.2	Objetivos que persigue	24
4.3	Contexto en el que podría aplicarse	24
4.4	Metodología y recursos	25
4.5	Tareas / sesiones	25
4.6	Cronograma de aplicación	37
4.7	Propuesta de evaluación.	37
4.7.1	Procedimiento	38
4.7.2	Instrumentos	38
5	Conclusiones	39
6	Referencias	42
7	Anexos	49

Índice de tablas

Tabla 1: Definiciones, investigaciones y consecuencias de los mitos del amor romántico (Elaboración propia).....	16
Tabla 2: Niveles a través de los cuales se experimentan los celos (Elaboración propia) .	18
Tabla 3: Resumen de las limitaciones y fortalezas de programas de prevención de violencia en los que se ha apoyado la propuesta (Elaboración propia)	21
Tabla 4: Cronograma de actividades	37

Índice de figuras

Figura 1: Detalle para cada uno de los participantes.....	26
Figura 2: Mito de la media naranja.....	27
Figura 3: Mito de la omnipotencia	29

Listado de abreviaturas

VP: violencia psicológica

VJ: violencia entre parejas jóvenes.

VPJ: violencia psicológica entre parejas jóvenes.

FV: factores de vulnerabilidad

TIC: tecnologías de la información y la comunicación.

Resumen

La violencia psicológica (VP) es un fenómeno sutil, complejo, grave y predictor de otras formas de violencia, la cual con mucha frecuencia se implanta en las primeras relaciones de noviazgo. En ocasiones tiende a ser justificada o normalizada debido a factores de vulnerabilidad (FV) que transmiten una idea equivocada de lo que debe ser una relación, tales como un apego inseguro, los mitos del amor romántico, los celos, o las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). El objetivo principal del trabajo consiste en la elaboración de una propuesta de intervención preventiva dirigida a adolescentes para evitar la violencia psicológica entre las parejas jóvenes (VPJ). Previamente a partir de una revisión bibliográfica acerca de este concepto, su prevalencia, el ciclo de mantenimiento y sus FV, se ha realizado revisión de los programas existentes sirviendo como guía para la elaboración de la presente propuesta. Como conclusión el programa diseñado destaca por el completo diseño de sesiones abarcando cada factor vulnerable y los seguimientos establecidos a largo plazo, pero para admitir con seguridad sus fortalezas y debilidades es relevante su aplicación.

Palabras claves: violencia psicológica, factores de vulnerabilidad, mitos del amor romántico, TIC, propuesta de intervención preventiva.

Abstract: Psychological violence is a subtle, complex, serious phenomenon that is a predictor of other forms of violence, which is very often implanted in the first dating relationships, being justified or normalized due to certain interrelated vulnerability factors that convey a wrong idea of what it must be a relationship, such as an insecure attachment, romantic love myths, jealousy, or ICT. The main objective of the work consists in the elaboration of a preventive intervention proposal aimed at adolescents to avoid psychological violence among young couples (VPJ). Previously, a bibliographic review has been carried out on this concept, its prevalence, the maintenance cycle, its vulnerability factors, as well as a review of the existing programs serving as a guide for the elaboration of this proposal. In conclusion, the designed program stands out for the complete design of sessions covering each vulnerable factor and long-term established follow-ups, but to safely admit its strengths and weaknesses its application is relevant.

Key words: vulnerability factors, myths of romantic love, ICT, preventive intervention proposal.

1 Introducción y justificación

En las primeras relaciones de noviazgo ocasionalmente aparecen acciones recíprocas violentas caracterizadas por agresiones verbales, comportamientos celosos, insultos, actitudes controladoras, amenazantes y/o humillaciones (Hernández, 2014).

Como plasman Muñoz-Vicente y Echeburúa (2016) dichas interacciones aparentemente son sutiles por ello a veces resulta difícil su identificación; sin embargo, resultan muy agresivas actuando como predictor del desarrollo violento en relaciones sentimentales posteriores, de la violencia física a corto o largo plazo y de trastornos psicológicos graves o incluso, en los casos más extremos la muerte (González-Ortega *et al.*, 2008; Marcos y Isidro de Pedro, 2019; Rodríguez *et al.*, 2006).

Estas pautas de interacción son conocidas como VP y están relacionadas con multitud de factores multicausales de vulnerabilidad como pudieran ser el vínculo establecido en la infancia, los mitos del amor romántico, el mal uso de las TIC u otros como experiencias violentas en otras relaciones, actitudes patriarcales, dificultades empáticas o de comunicación (Benítez *et al.*, 2017; Menéndez *et al.*, 2013).

Cabe destacar que la inclinación por el desarrollo del presente trabajo surge por la contradicción que existe en cuánto a la normalización y la justificación de la VP en las parejas jóvenes, además del reciente aumento en los últimos años de violencia en la etapa más vulnerable (Thompson *et al.*, 2006), es decir, en el noviazgo adolescente o joven debido al establecimiento de las primeras relaciones sentimentales y los cambios significativos en la identidad. Además, se ha querido intervenir exclusivamente en la VP, ya que se ha entendido esta como la más frecuente en esta etapa y la precedente a otras formas de violencia en la etapa adulta (Muñoz- Rivas *et al.*, 2011), por lo que resulta imprescindible la profundización en el análisis e intervención de esta violencia previniendo así que se desarrolle y no avance.

Debido a que los resultados de los programas existentes plasman limitaciones para lograr un cambio a nivel comportamental (Fernández- González *et al.*, 2020) abarcando todas las formas de violencia y sin centrarse concretamente en la que precede a las demás, se ha querido diseñar un programa de intervención preventivo dirigido a los jóvenes de entre 12 y 18 años, con el objetivo de evitar los abusos psicológicos en esta etapa, interviniendo en cuatro de los factores entendidos como relevantes: estilo de apego, mitos del amor romántico, celos y TIC, de modo que ayude a concienciar de la peligrosidad de la VP y su identificación.

2 Objetivos generales y específicos.

1. Realizar una revisión bibliográfica acerca de la conceptualización de la VP entre parejas jóvenes, su prevalencia y FV.
2. Desarrollar un programa para ayudar a la prevención de la VP en población joven.

A continuación, se describen los objetivos específicos de la revisión bibliográfica:

1. Investigar acerca de la problemática de la VP.
2. Explicar detalladamente algunos FV presentes en la VPJ.
3. Analizar las debilidades y las fortalezas de los programas de prevención de la VP.

3 Fundamentación teórica

3.1 Violencia psicológica en parejas jóvenes

Antes de introducir el concepto VP cabe destacar la importancia de contextualizar la violencia entre parejas jóvenes.

Las investigaciones relativas a la violencia entre parejas jóvenes (VJ) empezaron a partir de los años ochenta en Estados Unidos, conociéndose como fundador a Makepeace (1981) quién observó que se había puesto el foco en la violencia familiar; sin embargo, se había dedicado poco tiempo a estudiar acerca de la violencia en el cortejo y las citas. Dicho autor afirmó que más de uno de cada cinco estudiantes de la universidad habían experimentado una relación sentimental caracterizada por la violencia, lo cual predecía violencia en la edad adulta con sus parejas sentimentales (Garrido y Taussing, 2013; Muñoz *et al.*, 2013).

Es por esto por lo que se fue transmitiendo la curiosidad por el concepto “VJ”, también denominada *dating violence*, entendida como un fenómeno universal, heterogéneo y creciente en la sociedad cada vez a edades más tempranas (Muñoz-Vicente y Echeburúa, 2016), el cual se basa en actos o agresiones físicas, sexuales, o psicológicas que se ejercen unidireccional o bidireccionalmente entre personas jóvenes que se encuentran en una relación sentimental (Puente-Martínez *et al.*, 2016; Rodríguez-Pérez, 2015; Rubio-Garay *et al.*, 2017).

De los tres tipos de actos o agresiones que se desglosan de este concepto se encuentran los actos o agresiones psicológicas, en los que a partir de ahora se va a centrar la revisión, las cuales han sido menos atendidas en comparación a las físicas ya que no existe un consenso a nivel legal y psicológico para su definición (Muñoz- Rivas *et al.*, 2011).

Dichas agresiones destacan principalmente por su sutileza, sus graves consecuencias y su difícil detección ya que van de la mano de conductas controladoras y/o culpabilizadoras, humillaciones, celos, exigencias, desvalorizaciones, críticas o amenazas

que dañan a la pareja (Benítez *et al.*, 2017; Cruz *et al.*, 2013; Molina, 2019; Muñoz-Vicente y Echeburúa, 2016; Rodríguez- Pérez, 2015).

Se ha observado en las investigaciones nacionales e internacionales de estas agresiones que se destacan como las más frecuentes en comparación a las agresiones físicas y sexuales. Así fue plasmado en un estudio español de Rubio- Garay *et al.* (2017) con más de 500 participantes de entre 12 y 35 años en una relación de noviazgo, lo que coincide con otro estudio, en este caso internacional (Cruz *et al.*, 2013).

Siguiendo en la misma línea Muñoz- Vicente y Echeburúa (2016) afirman que, en comparación con los otros dos tipos, la VP es la más frecuente ejercida bidireccionalmente, es decir, se ejerce tanto por parte de los hombres como de las mujeres. A pesar de esto, en la práctica la mayor parte de las víctimas son mujeres (Benítez *et al.*, 2017; Rubio-Garay *et al.*, 2017).

En cuanto a las graves consecuencias de la VP, se han destacado a nivel psicológico: estrés postraumático, depresión mayor, ansiedad, distorsión de la imagen corporal, disminución de la autoestima, disminución del funcionamiento psicosocial, mayor probabilidad de desarrollar otras relaciones violentas a largo plazo tanto con sus iguales como con sus parejas, mayor probabilidad de intentos o ideas autolíticas, intentos de suicidio, mayor tendencia a consumir sustancias psicoactivas; a nivel académico: disminución del rendimiento escolar y mayor probabilidad de abandono y/o fracaso escolar; a nivel físico: agresiones físicas, lesiones y en el caso más extremo el homicidio (Muñoz-Rivas *et al.*, 2011; Muñoz-Vicente y Echeburúa, 2016; Oram *et al.*, 2016, citados en Laso, 2020).

3.2 Prevalencia en España

Habiendo utilizado la macroencuesta de La Delegación de Gobierno contra la Violencia de Género (2019) para obtener resultados acerca de la prevalencia de la VP y la VPJ en España, se puede afirmar que:

Una cifra de casi 5.000.000 mujeres había sufrido VP a lo largo de su vida por parte de su pareja o expareja correspondiéndose con un 23% de las mujeres; además un 91% de ellas habían sufrido estos abusos en más de una ocasión.

En cuanto a la edad, se destaca que un 46 % de las mujeres jóvenes españolas de entre 16 y 24 años habían sufrido abusos psicológicos frente a un 26% con 25 años en adelante.

En comparación con las cifras de 2016, se plasmó que las mujeres menores de 25 años se alzaban con un porcentaje del 39% siendo víctimas de la VP, en comparación al

13,1% de más de 25 años. Por todo ello, se puede concluir que el porcentaje ha aumentado de manera considerable en los últimos años.

Por otro lado, se ha destacado la VP como la más habitual en comparación con la física y la sexual, alzándose un 24 % más en mujeres jóvenes. A pesar de estas cifras, es esencial tener en cuenta que la experiencia de relaciones sentimentales en mujeres jóvenes es menor y que este porcentaje no necesariamente implica que en edades más avanzadas sea menor la prevalencia, sino que hay que tener en cuenta otros factores como: mayor consciencia de la violencia, mayor rapidez en su identificación, y menor dificultades para hablar abiertamente de VP.

Todos estos datos coinciden con los de la macroencuesta cuatrianual del Centro de Investigaciones Sociológicas (2015) establecida cuatro años antes sobre la Violencia contra la Mujer y como resultado general resaltaron que casi 2 millones y medio de mujeres habían sufrido ya con más de 16 años malos tratos psicológicos.

En la misma línea, estudios científicos revisados han plasmado que efectivamente existen mayores tasas de prevalencia psicológica con respecto a la violencia sexual y física; que es más frecuente en adolescentes con más de un 90% en este tipo de abusos y suele aparecer contra la mujer a pesar de que existe un carácter recíproco con respecto muy señalado (Fernández- Fuertes y Fuertes, 2010; Muñoz- Rivas, 2011; Rubio-Garay *et al.*, 2017).

Para finalizar se ha observado en Muñoz-Rivas *et al.* (2007) con estudiantes universitarios españoles de 18 años en adelante que existía un 80% en agresiones verbales, las cuales eran más frecuente en las mujeres; un 65% en comportamientos celosos (alrededor de un 70% en las mujeres y un 60% en los hombres) y un 40% para comportamientos dominantes.

3.3 Proceso de la violencia

Walker (1979) para explicar el proceso cíclico de mantenimiento de la violencia diferenció las siguientes fases:

- Acumulación de tensión: Se caracteriza por el incremento de la frecuencia, la duración y la intensidad del enfado, estrés o ansiedad de la persona que agrede, como consecuencia comienza la violencia física o verbal de forma muy leve debido a frustraciones por deseos no concedidos.
- Explosión: Aparece la VP, pudiendo aparecer también de forma física o sexual. La persona que agrede hace sentir responsable de sus sentimientos y culpa a la otra parte, lo cual hace que esta se culpe y justifique sus actos.

- Reconciliación o luna de miel: Aparece la calma y la persona que agrede pide perdón prometiendo cambiar consiguiendo así evitar la ruptura, y tratando de conseguirlo a través de la victimización o la manipulación afectiva (que se entiende también como VP) de la mano de expresiones como “necesito tu ayuda y tu apoyo” o “estoy enfermo”.
- Desaparición de la reconciliación: Una vez instaurado este círculo, la fase de reconciliación tiende a desaparecer por la ausencia de perdón, de esta forma la primera fase cada vez es más frecuente, disminuyendo así los recursos psicológicos de la víctima para salir del proceso y convirtiéndose en una espiral de agresiones. La víctima está totalmente sometida y sin recursos: es frecuente el aislamiento y la ausencia de apoyo social, además su autoestima está muy dañada lo que la hace más vulnerable a las agresiones además de que sus creencias relacionadas con su “poca valía”, “merecedor/a del castigo” e ideales del amor romántico dificultan que abandone a su pareja (Walker, 2009).

3.4 Factores de vulnerabilidad

Recientes metaanálisis y revisiones sistemáticas (Benítez *et al.*, 2017; Menéndez *et al.*, 2013; Muñoz-Vicente y Echeburúa, 2016; Rubio-Garay *et al.*, 2015) coinciden en la existencia de factores multicausales para el desarrollo de la VP (que en esta revisión se han definido como FV)

Timo (2014 citado en Benítez *et al.*, 2017) divide los FV en dos variables: facilitadoras y moduladoras. Las primeras, son las que aumentan la probabilidad de sufrir o ejercer VP entre las que ocupan un lugar central: estereotipos de género, celos, alta impulsividad, ira, déficit de solución de problemas, antecedentes de violencia en pareja o en familia, drogas, alcohol, maltrato o abuso en la infancia, y bajo rendimiento académico. Las segundas las define como moduladoras y son aquellas que moldean la relación entre una o más variables, entre las que se encuentran: estilos de apego, autoestima, empatía, estereotipos de género (Benítez *et al.*, 2017; Menéndez *et al.*, 2013; Muñoz-Vicente y Echeburúa, 2016).

Así mismo Rubio-Garay *et al.* (2017) explica que los seres humanos socializamos y asumimos reglas de comportamientos constituidas de factores multicausales, destacando como primario el contexto familiar dónde se desarrolla un vínculo y unas creencias que repercutirán en la vida adulta pudiendo relacionarse con la VP.

En cuanto a variables facilitadoras entendidas como FV, se han señalado los celos como uno de los principales detonantes de los problemas en las relaciones tanto adultas como jóvenes (Pacheco y Castañeda, 2013).

Por otro lado, el uso/abuso de las TIC, se observa cada vez más prematuramente en los jóvenes y debido a la crisis sanitaria que se está viviendo actualmente, se entiende a estas según Balluerka (2020) como otro de los FV más presente para el desarrollo de la VP, utilizándose a veces como método de control debido a los celos y transmitiendo en ocasiones creencias, representaciones del amor inalcanzables, que pueden dar lugar a la VP (Díaz-Aguado 2013 citado en Rodríguez- Domínguez *et al.*, 2018; Martín *et al.*, 2016; Rodríguez-Domínguez *et al.*, 2018).

A continuación, se hará hincapié en cada uno de los FV.

3.4.1 Apego en relaciones sentimentales.

El contexto familiar es el ambiente primario en el que las personas nos desarrollamos, absorbemos creencias y establecemos vínculos, los cuales pueden estar relacionados con actitudes y comportamientos que tienen que ver con la VP (Rubio-Garay *et al.*, 2017).

Bowlby (1988) explica en la teoría del apego que factores como la seguridad, la afectividad, la protección y el apoyo proporcionados en la infancia, están directamente relacionados con los vínculos que la persona establezca en sus posteriores relaciones, en este caso el foco se pone en las relaciones amorosas (Bowlby, 1988; Retana y Sánchez, 2008; Marazzitti *et al.*, 2010; Peña y Ticlla, 2019; Rocha-Narváez *et al.*, 2019).

Kirkpatrick y Hazan (1994 citado en Guzmán y Contreras, 2012), plasmaron que las personas con un apego seguro tienden a sentir una mayor felicidad y satisfacción en las relaciones sentimentales, creando vínculos sin perder la autonomía; además de una comunicación asertiva hacia su pareja. A pesar de la existencia de los conflictos, son capaces de resolverlos y obtener un aprendizaje positivo el cual hace que las relaciones lleguen a ser más duraderas y su estado de bienestar aumente (More y Senador 2015; citados en Rocha- Narváez *et al.*, 2019; Rocha- Narváez *et al.*, 2019; Sánchez- Gil , 2017).

Por el contrario, se ha observado que un apego ansioso- ambivalente y evitativo, llevaba a una mayor dependencia hacia la pareja, un mayor miedo al abandono, un estilo emocional ansiógeno, menores habilidades sociales, una mayor inestabilidad emocional, y mayores niveles de impulsividad, por tanto, una tendencia a reaccionar de forma agresiva y celosa llegando a abusar física y psicológicamente de la pareja y como consecuencia un desarrollo de trastornos psicológicos, una menor satisfacción en la relación y una calidad de vida más precaria (Collins y Freeney, 2000; Dutton, 2007; Eagle, 2005 citados en Guzmán y

Contreras, 2012; Gómez- Zapiain *et al.*, 2011; Loinaz y Echeburúa, 2012; Martínez- Álvarez *et al.*, 2014; Mota *et al.*, 2016).

Siguiendo esta misma línea, existen evidencias de la relación que existe entre la violencia en cualquiera de sus formas con los apegos inseguros (dividiéndose estos en: ansioso-ambivalente, evitativo o desorganizado) tendiendo así a sufrir mayor violencia al igual que a poder abusar (Rojas y Charo, 2020).

Cabe destacar que los resultados hallados en Cerdán Fievez (2016), concuerdan con las anteriores investigaciones, pero defiende que a pesar de un apego inseguro en la infancia se pueden desarrollar otras relaciones sanas de amistad o de pareja. Es decir, admite que un apego inseguro no es completamente definitorio.

3.4.2 Mitos del amor romántico.

Al igual que un apego inseguro transmitido tanto desde el contexto familiar, también se pueden transmitir creencias fuertemente rígidas y arraigadas, al igual que a través de los medios de comunicación, de este modo se configuran las ideas sobre las relaciones de pareja que muchos jóvenes atribuyen como “normales” (Monreal, 2019).

Dichas creencias son los renombrados mitos del amor romántico, que han sido transmitidos en la sociedad durante años mediante estereotipos, creencias patriarcales y machistas, así como mediante películas, cuentos y canciones representando “como debe ser una relación sentimental”. Tales mitos son definidos como un conjunto de convicciones rígidas y erróneas tanto conscientes como inconscientes sobre el amor en pareja, basadas en un modelo de conducta no saludable, irreal, e imposible de alcanzar provocando generalmente expectativas exigentes e inalcanzables que provocan frustración desencadenando humillaciones, celos, comportamientos controladores, e incluso buscando la justificación de estos (Da Silva, 2014; Ferrer *et al.*, 2010b; Rodríguez- Pérez, 2015).

Dicha justificación se hace a través de comentarios enraizados con el amor romántico como: “lo bueno es darlo todo por la pareja, sacrificarse por ella o perdonarlo todo”, “el amor lo puede todo, conseguiré que mi pareja cambie”, “puedo perdonarle todo porque le quiero”, “en el fondo me quiere”, “si no existen celos, no existe amor”, “es para toda la vida” o “es normal sufrir por amor”. La transmisión de estas ideas equivocadas invisibiliza y justifica las señales e indicios que deberían alertarnos como humillaciones o conductas de control (Bosh *et al.*, 2013 citados en Caro y Monreal, 2017).

Estos comentarios no solo escuchados o influenciados por el entorno familiar son transmitidos también por la cultura, la sociedad y los medios de comunicación dirigidos en general a un público joven quién tiende a ser más vulnerable. Es por esto que tienden a no

discriminar la falsedad de estas ideas que transmiten unos valores de lo que debe ser una relación amorosa y que son representadas bajo un modelo alejado de la realidad; además el rol que cada uno debe asumir se ve estereotipado: al hombre se le identifica normalmente con adjetivos como “salvador”, “héroe” “conquistador”, “valiente”, “dominante”, y “fuerte”; sin embargo, a la mujer se le clasifica con adjetivos como: “rol pasivo”, “cuidadora”, “vulnerable” y “dulce” (Valverde y Palacios, 2019).

Yela (2003 citado en Da Silva, 2014; Ferrer *et al.*, 2010a) explica parte de los mitos más arraigados (*ver tabla 1*):

Tabla 1: *Definiciones, investigaciones y consecuencias de los mitos del amor romántico (Elaboración propia)*

Mitos	Definiciones e investigaciones	Consecuencias
Media naranja	Creencia por la cual se tiende a pensar que existe una persona que nos complementa, que estamos diseñados para encajar y conectar con alguien que nos complete y nos llene. Se observó una alta aceptación en adolescentes (Giráldez y Sueiro, 2015; Ferrer <i>et al.</i> , 2010a).	Estilo cognitivo- conductual inconformista, intolerante y exigente, lo que a su vez puede dar lugar a la frustración y a la decepción.
Matrimonio	Creencia que explica que el matrimonio significa una satisfactoria convivencia y unión.	Institucionalización de la pasión, frustración a largo plazo, por no cumplirse las expectativas.
Omnipotencia	Creencia que afirma “el amor es todopoderoso” y a pesar de las dificultades nunca se va a poder invalidar. Alta aceptación en Ferrer <i>et al.</i> (2010).	Esto puede servir como justificación para no ser resolutivo, o bien acomodarse ante ciertos comportamientos haciendo así que el problema se mantenga (Da Silva, 2014; Giráldez y Sueiro, 2015).
Emparejamiento o de la pareja.	Creencia por la cual se afirma que tener pareja o buscarla es lo natural y lo universal.	Puede dar lugar a conflictos interpersonales y disonancias cognitivas en las personas que no sigan esta creencia (homosexuales, solteros, personas con relaciones abiertas.) (Herrezuelo, 2013).
Perdurabilidad o pasión eterna	Creencia que afirma que la pasión del comienzo durará para siempre, sin diferenciar el estado pasajero (enamoramiento) y el amor. Fue aceptado en un 60% en población general (Ferrer <i>et al.</i> , 2010).	Conflictos interpersonales y consecuencias negativas sobre la estabilidad emocional de la pareja (Herrezuelo, 2013).
Celos	Se basa en la idea “si no existen los celos no hay amor” y viceversa. La Comisión para la Investigación de Malos Tratos concluye que los jóvenes tienen muy arraigada esta idea (Rodríguez <i>et al.</i> , 2006).	Establecimiento de relaciones tóxicas, además de llegar a desencadenar episodios violentos (Giráldez y Sueiro, 2015).

En esta misma línea Luzón *et al.* (2011) explican que estas creencias pueden llevar a una justificación, permisividad y no actuación ante determinadas conductas violentas clasificando en cuatro grupos 19 creencias estereotipadas, entre las que destacan:

- “El amor lo puede todo”: lo que conlleva a normalizar el conflicto y justificar el maltrato, justifica la afirmación “cambiar por amor”
- “El verdadero amor está predestinado”: conlleva a pensar que es la única elección posible, además de que el enamoramiento y la pasión durarán para toda la vida.
- “El amor es lo más importante”: los mitos incluidos en este bloque afirman que el amor es necesario para conseguir la felicidad, por ello se a la pareja hay que concederle todo.
- “El amor es posesión y exclusividad”: conlleva a creer que una es necesario una unión duradera y estable, además de normalizar los celos.

3.4.1 Celos románticos.

Enlazando con las creencias se derivan los celos románticos, entendidos como otro de los FV para el desarrollo de la VP, ya que aparece en un nivel central de las investigaciones en parejas jóvenes (Pacheco y Castañeda, 2013).

Chóliz y Gómez (2002) entienden los celos románticos como una compleja encadenación de cogniciones, conductas y sentimientos que aparecen en el individuo, cuando se da una relación de pareja, en la cual, existe un temor a perder lo que se considera propio. Dicho temor conlleva entre otras cosas, a que la persona que lo está experimentando se compare con otras personas que están fuera de su relación, e interprete sus actitudes como “amenazantes” a la vez que siente una alta necesidad de control hacia la pareja.

Hoy en día se ha afirmado que casi el 50 % de las discusiones tanto en parejas jóvenes como en adultas comienza con sentimientos de celos siendo así una de las causas principales para los conflictos en las relaciones de pareja que pueden desencadenar maltrato psicológico, trastornos psicológicos (especialmente en la adolescencia por la dificultad para regularse emocionalmente, las creencias erróneas, etc.) o agresiones físicas (Benítez *et al.*, 2017; Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2016; Martínez-León *et al.*, 2016; Pueyo, 2009 citado en Benítez *et al.*, 2017) lo que se corrobora en INJUV (2017) señalando a estos como el principal desencadenante.

Además, según un estudio realizado en un grupo de adolescentes, engloban a los celos dentro de la normalidad, considerándose como necesarios debido a la asociación “*si no hay celos, no hay amor*”. Es por ello por lo que los celos se interpretan como forma de expresar el afecto, o el amor por su pareja, y si esto no se da, es que no se siente lo mismo. Afirmaciones de adolescentes como “*los celos no suponen un problema, sólo demuestran*

que la otra persona te importa” “es una forma de mantener viva la relación”, por tanto, se constata la poca consciencia que tienen de la peligrosidad de estos (Peña *et al.*, 2019). Dichos comentarios casi en un 40% fueron escuchados en el entorno familiar lo cual teniendo en cuenta que este entorno primario, el impacto es mayor (Díaz-Aguado y Carvajal, 2011).

Por todo ello resulta útil aclarar a través de qué canales se experimentan los celos (*ver tabla 2*) y sus características más relevantes entre las que destacan: enfado, desconfianza, incertidumbre, posesividad, dominación, control, miedo al abandono y al rechazo entre otras (*ver anexo 1*) (Chóliz y Gómez, 2002; Martínez y Rodríguez 1996, citados en Peña y Ticlla, 2019; Martínez-León *et al.*, 2016) con el objetivo de aumentar su identificación:

Tabla 2: Niveles a través de los cuales se experimentan los celos (*Elaboración propia*)

<i>Niveles</i>	
<i>Nivel fisiológico</i>	<i>Dolor de estómago y/o cabeza, opresión en el pecho, pérdida de apetito, aumento del ritmo cardiaco, etc.</i>
<i>Nivel cognitivo</i>	<i>Ideas irracionales, distorsiones cognitivas, pensamientos automáticos negativos y a veces delirantes y paranoicos. Por ejemplo: “me está siendo infiel” o “me va a engañar”</i>
<i>Nivel motor</i>	<i>Miradas amenazantes y sostenidas, mandíbula apretada, comportamientos verbales (golpes, gritos, sarcasmos, amenazas y/o agresiones físicas)</i>

Además de esto, los celos, así como los mitos del amor romántico en los jóvenes son frecuentemente observados mediante las TIC, ya que son estos quienes más las usan (Encuesta Nacional Bicentenario, 2016), lo cual se describe en el siguiente apartado.

3.4.2 Uso inadecuado de las TIC.

Como otro de los FV para ejercer VP en el noviazgo, destacan las TIC y el mal uso que se puede hacer de ellas creyendo a veces sin cuestionar, las creencias e ideales que transmiten llegando a convertirse en el chivo expiatorio de un problema violento, además de utilizándose como método de control en la pareja. Justamente en estos dos últimos años su mal uso ha aumentado considerablemente debido a la crisis sanitaria (Balluerka, 2020; Díaz-Aguado 2013 citado en Rodríguez-Domínguez *et al.*, 2018; Martín *et al.*, 2016; Rodríguez-Domínguez *et al.*, 2018).

En pleno siglo XXI, tenemos al alcance de nuestra mano diversos tipos de tecnologías: redes sociales, Internet, videojuegos, WhatsApp, Smartphone entre otras, y cabe destacar que cada vez más son los jóvenes que las utilizan precozmente, ya que les permite una

manera sencilla de interactuar y relacionarse (Díaz-Aguado y Carvajal, 2011; Martín *et al.*, 2016).

Sin embargo, un mal uso puede llegar a conllevar encontrar modelos para construir una idea equivocada de las relaciones afectivas y que en consecuencia se lleve a cabo VP, mediante situaciones verbales violentas (sobre todo a través de Internet, los Smartphone y redes sociales) tales como: insultos; mecanismos de control: controlar el modo de vestir de la pareja, controlar dónde, cómo y con quién está en cada momento; suplantación de identidad; abuso de intimidad como: espiar el móvil; o situaciones amenazantes como: “si no vienes ahora mismo, te dejo”, siendo estas bidireccionales, es decir, ejercidas también tanto por hombres como por mujeres dando origen a una modalidad que se denomina “Cyber Dating Violence” o ciber-violencia en la pareja, facilitada por el uso inadecuado de las TIC (Álvarez-García *et al.*, 2011; Borrajo y Gámez-Guadix, 2016; Blanco, 2014). Cabe añadir que este comportamiento es confundido con “muestras de cariño” y a menudo justificado bajo la premisa “es por su bien”, observando otra vez la idea equivocada que se tiene de las relaciones sentimentales (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

Haciendo hincapié en las redes sociales, la investigación de Blanco (2014) con jóvenes españoles de entre 13 y 18 años, puso de manifiesto la presencia de la VP a través de este método, como consecuencia de haber sentido celos debido a etiquetas en fotos o comentarios de otras personas en fotos de su pareja.

Siendo este hecho una práctica muy común y aceptada con mucha frecuencia por parte de los jóvenes, podemos observar etapas vinculadas a la VP que se ponen de manifiesto señalando los celos como desencadenante, los cuales intentan provocar el aislamiento social y el control de la otra persona. Las más señaladas según Peña *et al.* (2019) son:

- “Prueba de amor”: mostrar conversaciones de WhatsApp, compartir contraseñas de redes sociales y de correos electrónicos. Lo cual no es identificado de manera negativa por adolescentes, sino como prueba de confianza y amor en la pareja.

En el reciente estudio de Bonilla *et al.* (2017) se concluyó que casi el 70% de las parejas adolescentes toleraban que su pareja les revisase el Smartphone, además de que prestaban sus contraseñas de acceso a sitios web.

- “Bloqueo o eliminación de personas”: interpretada por uno de los miembros como inadecuados o amenazantes. Teniendo en cuenta que el paso anterior ha sido compartir las claves, se puede observar la escalada de la violencia.

- “Eliminación de las cuentas”: lo que se justifica como “así me evito discusiones”, como consecuencia de amor.

Por otro lado, se ha observado que las TIC, en muchas ocasiones transmiten el ideal del amor romántico y un ideario patriarcal, entre ellas destacan producciones audiovisuales como series, películas, telenovelas, e incluso se ha resaltado también en canciones. Dichos medios de comunicación normalizan una pareja heterosexual, que cree que el amor es exclusivo y eterno, y en esa misma dirección, se podrá alcanzar la felicidad, a pesar de que esta dinámica hoy en día está evolucionando, se sigue observando los mitos en nuestra cultura (Herrera, 2017). Se ha transmitido una norma estandarizada sobre el concepto del amor, que no es real, y esto es lo que ha llevado a dar lugar a VP para poder conseguirlo, así como otras actitudes como disparidades de género o prejuicios sexuales (Nava- Reyes et al., 2018; Orellana y Garay, 2020).

3.5 Intervenciones preventivas de violencia entre parejas jóvenes.

Se han revisado seis intervenciones de la última década (*ver anexo 2*) las cuales se han incluido ya que iban dirigidas a jóvenes de entre 11 y 18 años siendo esta una muestra heterogénea, ya que se ha demostrado que teniendo en cuenta este factor, la intervención resulta más eficaz por la evitación de la personalización en el género masculino y las resistencias (Ocampo *et al.*, 2007).

Todos ellos son programas de prevención primaria y secundaria implantados principalmente en el entorno educativo, ya que la mayoría de los jóvenes se encuentran escolarizados en el mismo. Se destacan cuatro de ellas en el ámbito nacional, así como dos de ellas en el ámbito internacional. Todos ellos son programas de prevención primaria y secundaria implantados principalmente en el entorno educativo ya que la mayoría de los jóvenes en esta etapa, están cursando estudios primarios y secundarios

El objetivo principal de todos los programas se basa en evitar el desarrollo de la violencia en el noviazgo a través de la sensibilización de la VPJ, detectando señales de alarma en Garrido y Casas (2009) conociendo el ciclo de la violencia en Pick *et al.* (2010), y como consecuencia aumentando los conocimientos en Muñoz-Rivas *et al.* (2019), todos ellos han demostrado unos resultados basados en la evidencia empírica, a nivel actitudinal y de conocimientos, disminuyendo así las creencias erróneas tales como mitos los cuales son consideradas como puntos fuertes de dichas intervenciones, así como la utilización de dinámicas grupales dinámicas, lúdicas e interactivas poniendo el foco en videos, análisis de cortos, películas, vídeos, debates, reflexiones, spots, canciones.

En cuanto a las limitaciones (*ver tabla 4*) con las que constan la mayor parte de los programas revisados se basan en la ausencia de VP como prioridad; en la exclusión de determinados FV de la violencia; en la dificultad de mantener o conseguir cambios en la conducta de los participantes, es decir, se conseguían cambios de actitudes y de conocimiento observando una mayor percepción del riesgo de la violencia, pero no a nivel conductual. Lo cual, se relaciona con la ausencia de intervenciones a largo plazo. Cabe destacar, también la escasa especificación de las sesiones, no contando con un cronograma en el cual se detalle cada una de las actividades.

Tabla 3: Resumen de las limitaciones y fortalezas de programas de prevención de violencia en los que se ha apoyado la propuesta (Elaboración propia).

Programas	Limitaciones	Fortalezas
Programa escolar de prevención de violencia en las relaciones de noviazgo (Muñoz <i>et al.</i> , 2010)	<ul style="list-style-type: none"> -No se logró mantener los cambios a largo plazo, ya que no se establecieron sesiones de refuerzo. -Ausencia de cambios significativos en cuanto a la conducta. -No incluye como prioridad la VP ni determinados FV. -Escasa especificación de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> -Manual para los profesores y para el alumnado y tareas para casa. -Evaluación pre-post. -Resultados empíricamente validados: Aumento en los conocimientos, se disminuyó las actitudes que justificaban la -VP y en los niveles de agresión física y psicológica, aunque no fueron significativos.
“La máscara del amor” (Garrido y Casas, 2009)	<ul style="list-style-type: none"> -Carencias en FV. -Evaluaciones longitudinales. -No incluye como prioridad la VP. -Escasa especificación de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Resultados positivos en cuanto a los conocimientos y las actitudes. -“El infierno de Marta” evaluado como muy útil por parte del alumnado, además actividades lúdicas, dinámicas de grupo y métodos audiovisuales para la identificación de mitos, ideas erróneas, expresión de emociones. -Implantado en diferentes Comunidades Autónomas por ello, aumenta su fiabilidad, validez y eficacia.
DaViPop (Muñoz <i>et al.</i> , 2013)	<ul style="list-style-type: none"> -Evaluación mediante los instrumentos de autoinforme lo cual puede dar lugar a deseabilidad social. -No incluye como prioridad la VP. -Escasa especificación de las actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> -Recursos: microrrelatos, psicoeducación, videos, películas, dramatizaciones de historias de cortejo, rol playing. -Significación sobre la calidad de las relaciones de pareja percibidas, disminución de la VP.
“Start Strong” (The Boston Public Health Commission, 2008)	<ul style="list-style-type: none"> -Los resultados fueron positivos, pero no llegaron a ser estadísticamente significativos. -No incluye como prioridad la VP. 	<ul style="list-style-type: none"> -Iniciativa más grande financiada contra la prevención de la violencia adolescentes. -Seguimiento de su efecto a largo plazo -Llevado a cabo por una Fundación Nacional Robert Wood Johnson y Futures Without Violence. -Spots, videos, psicoeducación, debates, películas, canciones
Yo quiero, yo puedo... prevenir la violencia (Pick <i>et al.</i> , 2010)	<ul style="list-style-type: none"> -El programa se basa en una conferencia interactiva de 2,30h de duración, lo que pudiese 	<ul style="list-style-type: none"> -Distribución de copias del libro: Violencia: como identificar y evitar la violencia en cualquiera de sus formas.

	<p><i>cuestionar su eficacia, a pesar de que los resultados son positivos.</i></p> <p><i>-No incluye los FV.</i></p> <p><i>-Poco tiempo de intervención en áreas como la comunicación asertiva y violenta.</i></p> <p><i>- No involucra a los docentes.</i></p>	<p><i>-Interacciones en pequeños grupos que fomentan un clima de confianza.</i></p> <p><i>-Aumento de conocimientos y sensibilidad sobre la violencia, y disminución de mitos.</i></p>
<p>“PREVIO” (Muñoz-Rivas <i>et al.</i>, 2019)</p>	<p><i>-Llevado a cabo por estudiantes de post-grado.</i></p> <p><i>-Deseabilidad social o actitudes que justifique</i></p> <p><i>-Escasa especificación de las actividades.</i></p>	<p><i>-Reducción estadísticamente significativa entre el pre y post tratamiento en violencia verbal.</i></p> <p><i>-Tanto hombres como mujeres redujeron su VP.</i></p> <p><i>-Mayores efectos en los jóvenes más agresivos.</i></p>

Nota: VP: violencia psicológica, FV: factores de vulnerabilidad.

3.6 Metodología de investigación.

3.6.1 Fuentes de información empleadas.

La revisión tanto del marco teórico como de los programas se ha realizado a través de bases de datos y las bibliotecas online: biblioteca UAH, biblioteca CUCC, Dialnet, Sykhe, Sciencedirect, RearchGate, Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, Pubmed, Google Académico, PsychInfo. También, se consultaron páginas webs como: Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses, Encuesta Nacional Bicentenario, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Instituto de la Mujer, Instituto Nacional de la Juventud y Delegación del Gobierno Contra la Violencia de Género.

3.6.2 Criterios de inclusión, términos de búsqueda y operadores booleanos.

Se han considerado como criterios de inclusión las publicaciones vinculadas con la VP y la VPJ, además de que los programas revisados han sido los que han tratado sobre prevención e intervención de violencia en jóvenes. Los artículos y programas revisados han sido 71 en español e inglés, acordando una acotación cronológica, siendo esta 2006. No obstante, se ha considerado pertinente incluir otras publicaciones de fechas inferiores con el objetivo de aclarar términos o justificar explicaciones. Cabe destacar que se ha contado únicamente con la revisión a texto completo de estudios empíricos, revisiones sistemáticas y metaanálisis.

En cuanto a los términos introducidos en la base de datos fueron tales como: factores predictores de violencia psicológica, factores de vulnerabilidad de la violencia psicológica en el noviazgo, VP, en España, violencia en el noviazgo, celos románticos en adolescentes, violencia en adolescentes, factores de riesgo violencia, causas y/o factores violencia psicológica, apego infantil, apego en pareja, maltrato, violencia psicológica, amor romántico, abuso, mitos en adolescentes, programas preventivos de violencia entre

parejas, programas de violencia psicológica, intervención en violencia entre parejas jóvenes, etc. Por último, los operadores booleanos fueron: AND, OR, NOT.

4 Propuesta de intervención

Teniendo en cuenta la revisión teórica de la literatura científica se ha observado que es frecuente la VP en las primeras relaciones sentimentales, actuando esta como un factor predictor de otras formas de violencia, además de su frecuente justificación e invisibilización (Marcos y Isidro de Pedro, 2019; Rodríguez *et al.*, 2006).

Adicionalmente, no se ha observado que exista un programa de prevención de la violencia en el cual se incida exclusivamente sobre la violencia precedente, predictora de otras y más frecuente en los jóvenes (Muñoz- Rivas *et al.*, 2011).

Del mismo modo, tampoco se ha encontrado la existencia de un programa que englobe cuatro de los FV estrechamente relacionados entre sí: el apego, los celos, los mitos románticos y las TIC. Todo ello justifica la necesidad de desarrollar dicha propuesta de intervención preventiva.

Asimismo, y con el fin de solventar las limitaciones de los programas existentes revisados se ha puesto el foco en la VP incidiendo en variables como: celos, mitos y TIC; en los seguimientos a largo plazo y los cambios a nivel comportamental.

4.1 Presentación

Se trata de una intervención de prevención de la VP dirigida a población adolescente de entre 12 y 18 años, considerando esta etapa como un factor de riesgo (Thompson *et al.*, 2006) ya que en estas edades comienzan las primeras relaciones sentimentales y la intervención puede determinar la calidad futura de la relación (Viejo, 2014).

El objetivo principal del programa es evitar que se produzcan conductas de abusos psicológicos, alertando sobre el riesgo para disminuir su justificación y normalización, además de sensibilizar a los participantes aumentando sus conocimientos. Para llevar a cabo la propuesta se han analizado los programas que ya existían en esta dirección centrando el presente trabajo en base a sus fortalezas tales como resultados empíricamente validados, muestras heterogéneas, entorno educativo como facilitador y sus debilidades como la inclusión de diferentes tipos de violencia, la inexistencia de cambios a nivel conductual, los seguimientos a largo plazo y la ausencia de especificación de las sesiones y actividades.

La presente propuesta consta de 8 sesiones de una duración de 2h aproximadamente, con tres bloques temáticos principales en los cuales se trabajan los FV

de la VP como: mitos del amor romántico, celos y TIC. El FV relativo al apego, a pesar de no estar incluido en los bloques temáticos, se espera que se beneficie de manera indirecta. además de estos bloques la primera sesión y la 8ª tratan de crear conciencia de la VP a través de la psicoeducación y de un testimonio real. Por último, se ha considerado añadir una sesión final abarcando recursos sociales de ayuda a los que acudir en caso de que tanto la VP como cualquier otro tipo, se desarrolle.

Cada una de las actividades se caracterizan por ser lúdicas y dinámicas fomentando así un aprendizaje constructivo, sin que sea meramente “teórico” y que los participantes interactúen entre ellos a través de dinámicas grupales, rol playing, debates, cartas, análisis de cortos, series, canciones, películas, etc. La estructura de las sesiones se divide en dos partes: una en la cual se plasman fotografías, testimonios, apps, juegos, cartas, cortos, series, canciones o películas sirviendo como herramienta dinámica para animar al alumno a realizar reflexiones profundas acerca de la VPJ, sirviéndose de guía mediante cuestiones que se exponen en cada actividad; la segunda añade una parte teórica en forma de psicoeducación.

Cabe destacar que en cada una de las sesiones se añade un apartado final en el cual se establecen las tareas de cara a la siguiente sesión.

4.2 Objetivos que persigue

Los objetivos específicos que persigue la propuesta son los siguientes:

1. Concienciar y sensibilizar acerca del concepto “VP” y “VPJ”.
2. Aumentar conocimientos acerca de estos conceptos.
3. Aumentar la percepción del riesgo de la VPJ.
4. Aprender a identificar algunos de los FV.
5. Disminuir su normalización y justificación.
6. Identificar VP a través de las TIC, los celos y las creencias.
7. Flexibilizar y/o desmitificar las creencias erróneas.
8. Proveer recursos de ayuda en caso de que llegase a existir VP.
9. Observar si existen cambios a nivel conductual.

4.3 Contexto en el que podría aplicarse

El programa se puede llevar a cabo con una población adolescente o adulta joven, es decir, que se encuentre entre un rango de edad de entre 12 y 18 años. Dicho programa se puede aplicar en centros educativos:

- Institutos de Educación Secundaria.

- 1º año de grado Universitario.

4.4 Metodología y recursos

La implementación y evaluación del programa se podrá llevar a cabo una vez cumplidos los criterios de inclusión y exclusión de la muestra.

Criterios de inclusión:

- Tanto hombres como mujeres.
- Rango de edad de entre 12-18 años.
- Estar matriculado en un Instituto de Educación Secundaria o en el primer año de grado Universitario.

Una vez cumplimentados los criterios de inclusión, se distribuirá a los participantes por cursos académicos, para facilitar la homogeneización. Se informará la fecha de inicio del programa y duración de este, así como la organización de las sesiones divididas en 12 sesiones siendo las ocho primeras sesiones de intervención (en las cuales se incluye la pre y post evaluación) y las tres últimas periodos de seguimiento.

4.5 Tareas / sesiones

Sesión 1: ¿Qué conozco?

Objetivos:

- Presentar el programa y justificar su implantación.
- Proporcionar un clima cálido y de confianza.
- Concienciar y sensibilizar acerca de los términos “violencia psicológica” y “violencia psicológica entre las parejas jóvenes”
- Evaluar los conocimientos que tienen acerca de los conceptos anteriores.
- Explicar los conceptos, el proceso, su prevalencia tanto en España como en otros países y sus consecuencias.

Actividades:

- **Presentación del programa y pre- evaluación:** se introducirán resumidamente los objetivos del programa, su organización y su temporalización. Además de que se hará hincapié en cuanto a la participación de carácter voluntario. Más adelante, se repartirán las escalas para evaluar los conocimientos, la percepción del riesgo, y la detección de la VP, así como de cada una de sus variables. Una vez hecho esto, se repartirá un detalle representado en la figura 1, para cada uno de los participantes, con el objetivo de crear impacto y que recuerden más fácilmente el contenido del programa y lo que se quiere transmitir.

Figura 1: *Detalle para cada uno de los participantes.*



- **Dinámica grupal:** *(para esta actividad se pedirá la colaboración de los alumnos para ayudar a apilar el mobiliario del aula en uno de los extremos de esta con el objetivo de que se fomente un espacio amplio, cómodo, cálido y cercano).* Dicha actividad consiste en distribuirse por el aula al ritmo de la rumba flamenca De Lucía (1973) mirando a los ojos al compañero que se cruce e intentando equilibrar los extremos del aula, como si fuera una balsa.

(Finalizada esta actividad se indicará que recojan las sillas y se coloquen en forma de círculo)

- **Presentación de alumnos:** Se trata de presentarse y describir con una palabra lo que este taller transmite a priori y que esperan de esto. Con el objetivo de que este ejercicio, sea dinámico, no resulte tedioso y fomente su atención, se indicará que cada uno tiene que repetir la palabra y el nombre de su anterior compañero.
 - *¿Qué me transmite este taller?*
 - *¿Qué espero aprender?*
 - *¿Puedo describirlo en una sola palabra?*
- **Reflexión:** Se trata de pensar acerca del concepto “violencia en parejas” (el cual se escribirá en la pizarra) y reflexionar acerca de un ejemplo cercano o que se haya visto en los medios de comunicación. Con esta actividad se quiere evaluar si se refieren en alguno de esos ejemplos a la violencia psicológica (y acercar a los adolescentes a este concepto por medio de la violencia en parejas adultas) o si por el contrario pasa desapercibido.
 - *¿Qué siento al escuchar este concepto? ¿Qué sé acerca del mismo?*
 - *¿Veo muchos ejemplos en el día a día? ¿Puedo explicarlos?*

- **Psicoeducación y concienciación:** Se trata de explicar el porqué de la aplicación de este programa y en relación con la forma psicológica de violencia. Además, se explicará detalladamente su definición, el proceso, su prevalencia, y algunas de sus consecuencias mediante varios cortometrajes:

- Sunshine . No confundir amor con abuso . - YouTube (Gutiérrez, 2018)
- PEPA Y PEPE: historia de violencia | #UCElibreDeViolencia | #Violentómetro - YouTube (Parentalidad Positiva, 2018)

Temporalización:

- Presentación del programa y preevaluación: 15'
- Dinámica grupal: 15'
- Presentación de los alumnos: 15'
- Reflexión: 15'
- Psicoeducación y concienciación: 30'

Sesión 2: Desmitificando (I).

Objetivos:

- Concienciar a los jóvenes acerca de algunos de los mitos del amor romántico.
- Disminuir su credibilidad.

Actividades:

(Para la realización de estas actividades se pedirá a los alumnos que vuelvan a colocar las mesas apiladas en un extremo del aula, y las sillas las coloquen en forma de círculo)

- **“Encajo a la perfección”:** En esta actividad se propone a los alumnos una imagen (ver figura 1) impresa en la que se observa el mito de la media naranja.

Figura 2: Mito de la media naranja



- ¿Cómo puedo resumir esta imagen? ¿Qué interpreto?
- ¿Qué siento al verla?
- ¿Cómo puedo relacionarla con las parejas?

- **”¿Qué entiendo por mitos del amor romántico?”:** Esta actividad consistirá en la elaboración de una lluvia de ideas de un mito del amor romántico escrita individualmente en un folio o en una cartulina por cada uno de los participantes. Una vez realizado esto cada uno explicará en cuál de los mitos ha estado pensando y que consecuencias cree que tiene. Para la realización de esta actividad el coordinador del grupo animará a los jóvenes a participar y fomentará la atención con preguntas como:
 - *¿Qué entiendo por amor romántico?*
 - *¿Considero que tengo alguna creencia del amor romántico muy arraigada?*
 - *¿He tenido alguna consecuencia negativa por creer de forma muy rígida en alguno de estos mitos?*
- **Psicoeducación:** Una vez reflexionado acerca de algunos los mitos del amor romántico que se conocen, se establecerá una explicación (*ver tabla 1*) para que se puedan observar cuáles son los mitos más frecuentes, las consecuencias que conllevan y se plasmarán algunos estudios. Además, se incidirá sobre la relación que tienen con la violencia psicológica, dando pie a su participación mediante cuestiones como:
 - *¿Recordáis cuáles fueron las primeras veces que escuchasteis o visteis estos mitos relacionados con la violencia psicológica?*
 - *¿Se os ocurre algún mito más que no hayamos mencionado? ¿Y consecuencia?*
 - *¿Cómo creéis que esto pudiese cambiar? ¿A través de que estrategias?*

(Previa y únicamente para el desarrollo de la siguiente actividad se pedirá a los adolescentes que acudan al aula con su teléfono móvil).

- **App liad@s:** Una vez hecho esto, se pedirá a los alumnos que cojan su teléfono y descarguen la aplicación liad@s, la cual tiene por objetivo prevenir comportamientos de violencia entre jóvenes, favoreciendo relaciones de pareja saludables y desmitificando los mitos del amor romántico.

Tareas: Se pedirá a los alumnos que investiguen alguna canción reciente o antigua en la cual estén implícitos algunos de los mitos del amor romántico que se han comentado con anterioridad.

Temporalización:

- “Encajo a la perfección”: 30’

- ¿Qué entiendo por mitos?:30'
- Psioeducación:30'
- App liad@s: 25'
- Tareas: 5'

Sesión 3: Desmitificando (II).

Objetivos:

- Concienciar a los jóvenes acerca de algunos de los mitos del amor romántico.
- Disminuir su credibilidad.

Actividades:

- **Pero “te quiero”:** Esta actividad consistirá en visualizar una imagen que se traerá impresa (ver figura 2) varias veces en un tamaño grande, y que los participantes la observen y decidan que les invita a hacer o que les transmite. Una vez realizado esto cada uno dará su propia opinión y se fomentará un debate con preguntas como:
 - ¿Cuánta realidad hay en esta imagen?
 - ¿Estamos equivocados los jóvenes o la sociedad?

Figura 3: Mito de la omnipotencia.



Una vez hecho esto, se dividirá el aula en varios grupos y cada uno tendrá que defender con argumentos en contra y el otro grupo con argumentos a favor la imagen anterior con preguntas como:

- ¿Qué argumentos tengo en contra y cuáles a favor?
- **Canciones:** Esta actividad consistirá en que informen acerca de las canciones que han encontrado relacionadas con algunos de los mitos del amor romántico plasmados durante esta sesión y la sesión anterior. Una vez realizado esto se les mostrará y desglosará la letra de algunas de las canciones que llevan implícitos mitos del amor romántico (ver anexo 3).

Tarea: “DetectAmor” se les escribirá esta palabra en la pizarra, y tendrán que descubrir únicamente en la sesión 9 que significa y venir acompañados de esta palabra y lo que conlleve (se incidirá que existen 9 sesiones).

Temporalización:

- Pero “ te quiero “ y debate: 1h.
- Canciones: 1h.

Sesión 4: Celos (I).

Objetivos:

- Concienciar acerca de la peligrosidad de los celos y qué características conllevan.
- Desmitificar las creencias erróneas relacionadas con ellos.
- Aprender la relación entre pensamiento/emoción/conducta
- Ser capaces de buscar situaciones alternativas/ conductas alternativas en una situación de celos.

Actividades:

- **Proyección y debate:** Esta actividad consiste en proyectar escenas de películas y series (*ver anexo 4*) en los cuales se pueden observar situaciones que impliquen celos y comportamientos controladores. Los participantes observarán estas situaciones y seguidamente responderán a las siguientes cuestiones:
 - *¿Observáis muchas situaciones como estas en la vida? ¿Y en vuestro entorno?*
 - *¿Cuáles son las consecuencias de estos actos? ¿Son positivas?*
 - *¿Si controlo a mi pareja, significa que la quiero más?*

- **Exposición:** se explicarán las características, los canales y las consecuencias de los celos.

- **“¿Qué me recomiendas?”** Una vez realizada dicha actividad, para la siguiente se pedirá a los alumnos que se agrupen en grupos de 6 personas para que observen en la pantalla un mensaje de WhatsApp que se ha recibido de parte de mi mejor amigo/a, el cual se muestra a continuación:

“Tú tía ayer estaba fumándome un piti en la puerta del insti, y mi novio estaba con Rosa de jajas y al final se terminaron abrazando. Pensé que me estaba menospreciando y que no me respetaba, me sentí desvalorada y muy furiosa, pero detrás de ese enfado sentía mucha tristeza. Después le llamé, le insulté y de verdad, no entendía cómo me podía estar haciendo esto. En cuanto a la otra, me daban ganas de meterla un tirón de pelos....

A pesar de esto, ahora me siento muy culpable y arrepentida, creo que no se lo merece, al fin y al cabo, no estaban haciendo nada más allá que reírse y disfrutar... “

A continuación, mi mejor amigo/a me formula las siguientes preguntas (a las cuales tengo que intentar responder de manera sincera):

- ¿Cómo crees que fue mi conducta?
- ¿Qué conductas alternativas me recomiendas (para una próxima vez)?
- ¿Cómo hubieses actuado tú?

Tareas: Se pedirá a los alumnos que terminen de responder a las preguntas, en caso de que no se haya terminado en el aula, y se animará a que practiquen entre todos los miembros de cada grupo una teatralización de la escena anterior (se pedirá que lo realicen todas las personas de cada grupo, ya que para la siguiente sesión se seleccionaran varias personas aleatoriamente y se escenificará en el aula) en los dos roles diferentes:

1. Amigo/a que ha tenido un problema.
2. Amigo/a que ayuda a resolverlo.

Temporalización:

- Proyección y debate: 1h
- Exposición: 35'
- “¿Qué me recomiendas?”: 20'
- Tareas: 5'

Sesión 5: Celos (II): ¿Si no hay celos, no hay amor?

Objetivos:

- Concienciar acerca de la peligrosidad de los celos y qué características conllevan.
- Desmitificar las creencias erróneas relacionadas con ellos.
- Aprender la relación entre pensamiento/emoción/conducta
- Ser capaces de buscar situaciones alternativas/ conductas alternativas en una situación de celos.

Actividades:

- **Teatralización:** Se comienza retomando la actividad de la carta y se volverá a proyectar el mensaje de WhatsApp en la pantalla como recordatorio, después cada uno de los integrantes del grupo practicará en el aula su rol-playing. Una vez hecho esto, se realizarán varias teatralizaciones y se pedirán dos voluntarios (cada uno para representar a uno de los protagonistas). Después de cada teatralización se

pedirá a los compañeros que han estado observando que den un feedback positivo al resto de compañeros, y se propondrá preguntas a los alumnos que han estado actuando como:

- *¿Cómo os habéis sentido?*
- *¿Dónde habéis visto más dificultades?*
- *¿Creéis que podríais hacerlo en una situación real?*
- **A-B-C:** La siguiente actividad consistirá en explicar la relación que existe entre los pensamientos, las emociones y las conductas. Para ello, se utilizará la técnica de A-B-C de Ellis (*ver anexo 6*). Se explicará la importancia que tienen la interpretación de la situación en nuestro contexto, y en especial en una situación como la del mensaje de WhatsApp. Se intentarán buscar interpretaciones diferentes de la situación y observar las consecuencias.
- Por último, se finalizará con la pregunta: **¿Si no hay celos, no hay amor?**
 - ¿Cuánto me lo creo del 1 al 10?
 - ¿Qué argumentos tengo a favor y cuáles en contra? (Para esta pregunta, se expondrá en la pizarra una tabla, y cada uno de los alumnos expondrá sus argumentos).

Temporalización:

- Teatralización: 1h
- A-B-C: 30'
- ¿Si no hay celos, no hay amor?: 30'

Sesión 6: TIC (I)

Objetivos:

- Concienciar acerca de los peligros del uso de las TIC en las relaciones.
- Identificar las etapas de violencia psicológica mediante redes sociales.
- Identificar los métodos de control a través del WhatsApp.

Actividades:

- **¿Etapas?:** Esta actividad consiste en hacer explícito las etapas de la violencia a través de las redes sociales, para esto se utilizará las descritas por (Peña *et al.*, 2019) . Una vez realizado esto, cada uno de los participantes escribirá en la pizarra un argumento en contra para no tolerar estos comportamientos.

- **Psicoeducación:** Esta actividad consistirá en una explicación de los peligros que tienen las redes sociales, Internet y los Smartphone en las relaciones de pareja.
- **Uso de control:** Esta actividad consistirá en plasmar una serie de conversaciones de WhatsApp (*ver anexo 7*) mediante unas fotografías (las cuales se repartirán y se proyectarán en el proyector del aula), para concienciar de los métodos que se utilizan de control en la pareja, e incluso que a veces llegan a pasar desapercibidos. A continuación, entre todos los participantes se elaborará un diálogo de respuesta con el objetivo de no hacer daño a la otra persona, pero de forma que se le exprese lo que estamos sintiendo y lo que necesitamos.

Tareas: Para la siguiente sesión se permitirá y se animará a cada uno de los participantes a diseñar y traer un instrumento musical, ya que lo compondremos.

Temporalización:

- Etapas: 30'
- Psicoeducación: 30'
- Uso de control: 1h.
- Tareas: 5'

Sesión 7: TIC (II)

Objetivos:

- Concienciar acerca de los peligros del uso de las TIC en las relaciones.
- Identificar las etapas de violencia psicológica mediante redes sociales.
- Identificar los métodos de control a través del WhatsApp.

Actividades:

- **Sin pensarlo demasiado... ¿con qué palabra relaciono TIC y VP?:** Esta actividad tiene que ver con el juego tradicional "Scattergories". Se formarán tres grupos y cada uno de los participantes deletreará en su imaginación el abecedario y otro de los participantes de su grupo le dice la palabra "Stop" en el momento que considere. Una vez que se diga la letra en alto, las personas que estén en primer lugar en cada una de las filas, irán corriendo hacia la pizarra para apuntar una palabra que relacione con las TIC y la violencia psicológica, una vez apuntada, correrán a darle el relevo a su compañero/a. Si no se les ocurre ninguna palabra, podrán darle el relevo a su compañero/a. Cada cierto tiempo se irá cambiando la letra del

abecedario (Se hará creer que es un juego competitivo; sin embargo, para la siguiente actividad será necesario todas las palabras escritas).

- **Componer:** Con todas las palabras escritas, se intentará unir las en frases que tengan sentido o en su caso, componer una canción en grupo, además de poder añadir cualquier otra palabra que se vaya ocurriendo a lo largo de la sesión. Será una canción dirigida a los alumnos/as menores de 12 años (dando por hecho que no han tenido aún relaciones sentimentales, y que no saben que métodos de control existen a través de las redes sociales, WhatsApp, etc.) y que sean los alumnos del Instituto los que les ayuden a prevenir de estas situaciones.

Temporalización:

- Sin pensarlo demasiado: 30'
- Componer: 1'30

Sesión 8: ¿Cómo me siento?

Objetivos:

- Desarrollar y fomentar la empatía de los jóvenes hacia una víctima de violencia.
- Identificar el proceso de la violencia en el testimonio.
- Conocer desde una experiencia personal la violencia psicológica.
- Aumentar la conciencia de la peligrosidad de la violencia psicológica.

Actividades:

- **Testimonio de Marina Marroquí:** (*Previamente se habrá contactado con Marina y se le habrá invitado a participar habiendo explicado el contenido, la estructura, y los objetivos de programa de manera resumida y se habrá acordado la fecha*): Esta actividad consistirá en proyectar una videollamada por Skype, en la cual Marina, una víctima de violencia explicará detalladamente, a través de una videollamada, desde su experiencia lo que vivió (centrándose sobre todo en cómo comenzó la violencia psicológica, qué consecuencias tuvo, cómo se sentía y con qué barreras se topó; además de añadir los FV que considera que estuvieron influyendo: mitos, creencias, celos, etc.). Al mismo tiempo se pedirá a los participantes que identifiquen: el proceso de la violencia. Una vez realizado esto, se les preguntará cuál ha sido el proceso, y que añadan dudas que les puedan surgir y finalmente den un feedback a Marina.

- **¿Cómo me siento?:** Esta actividad está diseñada para que los participantes se observen a nivel físico, emocional, y cognitivo; una vez que se hayan observado se les animará a que escriban o bien dibujen acerca de cómo se sienten después de haber escuchado el testimonio anterior.

Temporalización:

- Testimonio y dudas: 1,30h.
- Dinámica introspectiva y expresión de sentimientos: 30'

Sesión 9: Recursos de ayuda.

Objetivos:

- Proveer recursos a los que acudir en caso de violencia psicológica.
- Observar los cambios que se han producido.

Actividades:

- **¿DetectAmor?:** Esta actividad se basa en observar si los participantes mantuvieron la atención y recuerdan que había que traer la aplicación. Si lo han hecho se les felicitará por ello, y se les contará que se trataba de una manera de captar la atención y de observar si realmente se hizo caso a la premisa de: “traerlo en la última sesión” y “no utilizarlo antes”. Se les animará a utilizar la app ya que es un juego dinámico y útil.
- **¿Quién pudiera ayudarme? ¿Cómo puedo actuar?:** Se trata de recordar imaginar la premisa amenazante de una pareja (*ver anexo 8*) y de manera individual reflexionar acerca de lo que le diría y cómo le diría que no va a ser conceder esa premisa, además de pensar a quién recurría para contar todo lo que está pasando y cómo me estoy sintiendo. Una vez realizado esto, se pondrá en común y se explicará en qué consiste la comunicación asertiva.
- **Recursos:** Esta actividad consistirá en reflexionar acerca de la red de ayuda (la cual se adaptará a cada Comunidad Autónoma de España dónde se lleve a cabo el programa) que existe en nuestra sociedad en ayuda o apoyo a la VP y otras.
 - **Delegación de Gobierno** (acceso a todos los recursos de España ante situaciones de posible violencia de género mediante información y asesoramiento a las posibles víctimas)
 - **016-online@igualdad.gob.es.**
 - **“016”**

- **Escalas de post-evaluación:** Se repartirán nuevamente las mismas escalas de preevaluación a cada uno de los participantes, pero en este caso para obtener una medida “post”, con el objetivo de observar qué cambios se han obtenido una vez implantado el programa.

Temporalización:

- DetectAmor: 15'
- ¿Quién y cómo?: 1h
- Recursos: 15'
- Escalas de post-evaluación: 30'

Sesión 10: Seguimiento (6 meses):

Objetivos:

- Observar si ha habido cambios en los resultados comparando las medidas post evaluación y la actual.

Actividades:

- Se repartirán los instrumentos utilizados en la post-evaluación a los participantes y se animará a responderlo sinceramente.

Temporalización:

- Escalas de seguimiento: 30'

Sesión 11: Seguimiento (1 año):

Objetivos:

- Observar si ha habido cambios en los resultados comparando las medidas post evaluación y la actual.

Actividades:

- Se repartirán los instrumentos utilizados en la post-evaluación a los participantes y se animará a responderlo sinceramente.

Temporalización:

- Escalas de seguimiento: 30'

Sesión 12: Seguimiento (2 años):

Objetivos:

- Observar si ha habido cambios en los resultados comparando las medidas post evaluación y la actual.

Actividades:

- Se repartirán los instrumentos utilizados en la post-evaluación a los participantes y se animará a responderlo sinceramente.

Temporalización:

- Escalas de seguimiento: 30'

4.6 Cronograma de aplicación

Tabla 4: Cronograma de actividades

Ev/Act Sem/mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Oct				Nov				Di	Jun	Di	Di
Pre-evaluación												
¿Qué conozco?												
Desmitificando (I)												
Desmitificando (II)												
Celos (I)												
Celos (II)												
TIC (I)												
TIC (II)												
¿Cómo me siento?												
Recursos												
Post- evaluación												
Seguimiento (6 meses)*												
Seguimiento (1 año)*												
Seguimiento (2 años)*												

Nota: Ev: evaluación; Act: actividades; Sem: semana; Sep: mes de septiembre; Oct: mes de octubre; Nov: mes de noviembre; Di: mes de diciembre; Jun: mes de junio.

*El seguimiento se realizará seis meses después de la finalización de la propuesta.

*Se realizará otro seguimiento después de un año de la finalización de la propuesta.

*Se realizará un último seguimiento al cabo de 2 años de la finalización de la propuesta.

4.7 Propuesta de evaluación.

La propuesta de evaluación se puede realizar de la siguiente forma:

La pre-evaluación se establecerá antes de la implantación del programa mediante distintas escalas que midan las ideas previas de la VP, la percepción del riesgo, sus creencias, etc. La post- evaluación se realizará una vez terminada la última sesión del programa con el objetivo de comparar la eficacia del programa en los cambios de creencias y sensibilización. Por último, los seguimientos se realizarán una vez finalizada la propuesta de intervención, en tres periodos diferentes los cuales serán: seis meses, un año, y dos años. Se realizarán a través de las mismas escalas con el objetivo de comprobar y evaluar

si la propuesta de evaluación fue efectiva, si los conocimientos y las creencias acerca de la VP se mantienen, y si a nivel conductual existen cambios.

4.7.1 Procedimiento

El programa se puede llevar a cabo con una población adolescente o adulta joven, es decir, que se encuentre entre un rango de edad de entre 12 y 18 años. Dicha intervención se pudiera realizar en centros educativos tanto en universidades como en institutos de educación secundaria.

Cada alumno sería informado del anonimato en el proceso de evaluación, su voluntariedad y la posibilidad de abandonar el programa en cualquier momento que considerase pertinente. Con el objetivo de garantizar el máximo anonimato, se repartiría a todos los alumnos un consentimiento informado para la aceptación de la participación en el programa, así como los cuestionarios que se describen en el siguiente apartado.

Una vez cumplimentados se compararían con la medida post- intervención, que se llevaría a cabo en la 9ª y última sesión del programa, además de que se realizarían varias medidas de seguimiento al cabo de seis meses, un año y dos años, para observar si los resultados encajan con los objetivos planteados con anterioridad.

4.7.2 Instrumentos

Teniendo en cuenta los objetivos generales del presente programa, se pueden aplicar un conjunto de escalas con el fin de evaluar la percepción de las variables violencia psicológica, celos, mitos del amor romántico, conductas controladoras a través de las TIC, y la detección de la VP. Cabe destacar que todas las escalas cuentan con garantías psicométricas habiendo sido adaptadas a la población española y al colectivo adultos jóvenes o adolescentes (Cantera et al., 2009; Luzón *et al.*, 2010; Murphy y Hoover, 2001).

1. Adaptación de la escala de percepción de la violencia psicológica (Cantera et al., 2009) Se elaboró una adaptación (*ver anexo 8*) de las escalas VEC (de tal manera que el lenguaje incluya a ambos géneros) de percepción de violencia en las parejas jóvenes. Se compone de 25 ítems que miden la percepción que existe de conductas de VP tales como: control, manipulación emocional, amenazas, humillación, celos, descalificación y aislamiento en parejas.
2. Escala de mitos, falacias y creencias erróneas sobre el amor romántico (Luzón *et al.*, 2010). Escala que evalúa 18 mitos del amor romántico agrupados en cuatro grupos: (1) el amor lo puede todo (2) el amor verdadero está predestinado (3) el amor es lo más importante (4) el amor significa exclusividad y posesión (*ver anexo 9*).

3. Listado de situaciones para identificar la percepción del riesgo en conductas controladoras a través de las TIC. Se trata de una prueba subjetiva (*ver anexo 10*) auto aplicada con 10 ítems que evalúan la gravedad de conductas de control a través de las redes sociales y el WhatsApp, en una escala Likert del 1 al 4, siendo 1 “nada adecuado” y el 4 “muy adecuado”.
4. Escala de abuso emocional (Murphy y Hoover, 2001). Evalúa la presencia de VP en una relación sentimental. Está compuesto de 54 ítems agrupados en cuatro factores (control restrictivo, privación, dominancia/intimidación y denigración).

5 Conclusiones

La VPJ es un fenómeno frecuente que aparece en la sociedad a veces encubierto, normalizado y justificado, además de ser el antecedente de otras formas de violencia resulta crucial el trabajo desde su prevención poniendo el foco en la etapa más vulnerable (Alba *et al.*, 2015) para aumentar la sensibilidad, la percepción del riesgo, la toma de conciencia y la identificación de ciertos FV, con el objetivo principal de evitar dicha violencia.

Estableciendo el foco en las fortalezas y debilidades de los programas revisados se pueden considerar como puntos más favorables del presente programa los siguientes:

-La elevada relevancia en el diseño de las sesiones ajustándose detalladamente a cada uno de los FV, la especificidad de su temporalización considerando la duración aproximada de cada una de las actividades y su posterior recogida en el cronograma de aplicación. Este diseño ha sido implantado y focalizado partiendo de una perspectiva dinámica e interactiva, incluyendo recursos de diversas categorías, destacando: teatralizaciones, materiales audiovisuales y auditivos, reflexiones, cartas, experiencias reales, dinámicas grupales, juegos, apps y herramientas de la orientación psicológica cognitivo- conductual. Además de la oportunidad de incluir en una de las sesiones la presencia de un testimonio real de una persona que ha sido víctima de la VP.

- El FV relativo al apego, a pesar de no estar incluido en los bloques temáticos, se espera que se beneficie de manera indirecta.

-El establecimiento de una medida de pre- evaluación para los FV, añadiendo una escala que se ha diseñado exclusivamente para dicho programa cuyo objetivo se centra en medir la percepción del riesgo de las conductas a través de las TIC que tienen los jóvenes, resaltando un lenguaje inclusivo libre de juicios y estereotipos. Se ha considerado pertinente incluir el diseño de dicha escala ya que no existía ninguna que midiese esta variable y era necesario tener una media pre- post. En cuanto al resto de los instrumentos

aplicados se ha evaluado su fiabilidad y su validez en diferentes investigaciones, por tanto, pueden considerarse como eficaces.

- El establecimiento de una medida de pre-evaluación que mida si existe abuso psicológico en los participantes (a pesar de no ser un objetivo vinculado al programa), ha resultado pertinente incluirlo ya que era necesario para subsanar las limitaciones de otros de los programas acerca la obtención de cambios a nivel conductual a largo plazo. Por ello, es interesante para posteriores propuestas un programa específico que sirva como detección.

-La especial importancia otorgada a los tres periodos de seguimiento (habiendo sido destacado con anterioridad como una de las limitaciones más potentes de los programas revisados) estableciéndose en 6 meses, 1 año y 2 años, después de la implantación del programa con el objetivo de observar los cambios o resultados tanto cognitivos como actitudinales se mantienen.

- La transversalidad que caracteriza a todas las sesiones ya que a pesar de no señalarse como los objetivos prioritarios se ha trabajado indirectamente el fomento de las habilidades de comunicación y resolución de conflictos debido a su importancia en las relaciones interpersonales y en los FV de la VP, además del fomento de la creatividad y la imaginación.

En cuanto a las limitaciones, se destaca en primer lugar que la propuesta únicamente considera tres de los FV de la VP, excluyendo apego, experiencias violentas, alcohol, drogas, baja autoestima, impulsividad, entre otros también la literatura los señala como relevantes (Benítez *et al.*, 2017; Menéndez *et al.*, 2013; Muñoz-Vicente y Echeburúa, 2016); es por esto por lo que sería importante considerarlos para programas posteriores.

Cabe destacar que el apego no se aborda directamente en el programa; sin embargo, se espera que todos los participantes se puedan beneficiar de una forma indirecta estableciendo relaciones más sanas en pareja. Sería considerable estudiar estas limitaciones a través de estudios longitudinales, cuando los participantes estableciesen relaciones o quizás investigar con estudios retrospectivos cómo fue su apego en la infancia, o cómo ha sido en las relaciones actuales, y observar cómo se vincula con la violencia.

En lo respectivo a las escalas, todas ellas son auto aplicadas y probablemente haya que tener en cuenta la influencia de la deseabilidad social; además de que no se ha evaluado la fiabilidad ni la validez del cuestionario diseñado para el presente programa (*ver anexo 10*)

Seguidamente, se observa que el programa no se ha adaptado a las diferentes edades de escolarización, es decir, las actividades están diseñadas tanto para los alumnos que acaban de comenzar la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) como para los alumnos que recientemente han comenzado el primer año de un grado Universitario. Se considera importante poder subsanar dicha limitación moldeando o adaptando concisa y detalladamente a cada uno de los grupos, ya que existen diferencias probablemente muy significativas entre los alumnos, sus actitudes, sus conocimientos, y sus relaciones sentimentales con respecto a la VP.

No obstante, es relevante la aplicación del programa para la obtención de sus posteriores resultados para admitir con seguridad tanto su eficacia como sus debilidades.

6 Referencias

- Álvarez-García, D., Nuñez, J., Álvarez-Pérez, L., Dobarro, A., Rodríguez, C., y González-Castro, P. (2011). Violencia a través de las tecnologías de la información y la comunicación en estudiantes de secundaria. *Anales de Psicología*, 27(1), 221-231.
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J. P., Padilla, J., y Santed, M. Á. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento*. Universidad del País Vasco.
- Benítez, A. A., Nájera, R., Salvador, G. A., Godínez, H. J., y Trejo, B. (2017). Los celos como facilitadores de violencia en parejas adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 3(5), 66-72.
- Blanco, M. Á. (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., Rivas, E., y Vázquez, J. (2017). Tolerancia y justificación de la violencia en relaciones de pareja adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 35(1), 55-61.
- Bonilla-Algovia, E., y Rivas- Rivero, E. (2020). Validación de la Escala de Mitos del amor Romántico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 4(57), 119-136. <https://doi.org/10.21865/RIDEP57.4.09>
- Borrajo, E., y Gámez-Guadix, M. (2016). Abuso "online" en el noviazgo: relación con depresión ansiedad y ajuste diádico. *Behavioral Psychology*, 24(2), 221-235
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. Library of Congress Cataloging.
- Cantera, I., Estébanez, I. y Vázquez, N. (2009). *Violencia contra las mujeres: la violencia psicológica en las relaciones de noviazgo. Informe final*. Módulo Psicosocial de Deusto- San Ignacio.
- Caro, C., y Monreal, M. (2017). Creencias del amor romántico y violencia de género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 47-56.
- Centro de Investigaciones Psicológicas (CIS) (2015). Macroencuesta. Violencia contra la mujer 2015. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Chóliz, M., y Gómez, C. (2002). Emociones sociales: enamoramiento, celos, envidia y empatía. *Psicología de la Motivación y Emoción*, 395-418.

- Cruz, A., Morales- Ramón, F., Arriaga- Zamora, R., y Chan-García, A. (2013). Prevalencia de violencia conyugal en mujeres de 15 a 45 años en una localidad de Balancán, Tabasco. *Salud en Tabasco*, 19(2), 44-50.
- Da Silva, V. (2014). *Comportamiento amoroso de pareja: mitos y paradojas románticas: un estudio comparativo entre Brasil y España*. [Tesis doctoral; Universidad Complutense de Madrid.
- Delegación del Gobierno contra la Violencia. (2020). *Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019*. Ministerio de Igualdad. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>
- De Lucía, P. (1973). *Entre dos aguas [Álbum grabado por Paco de Lucía, Ramón de Algeciras, Eduardo Gracia y Pepe Ébano]* Universal Music Spain S.L.
- Díaz-Aguado, M., y Carvajal, M. (2011). *Igualdad y prevención de la violencia de género en la adolescencia*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Dutton, D. (2007). *The abusive personality. Violence and control in intimate relationships* (2ª Ed). The Guilford Press.
- Fernández-Fuertes, A. A., y Fuertes, A. (2010). Physical and psychological aggression in dating relationships of Spanish adolescents: Motives and consequences. *Child Abuse and Neglect*, 34(3), 183-191. <http://doi.org/10.1016/j.chiabu.2010.01.002>
- Fernández-González, L., Calvete, E., y Sánchez-Álvarez, N. (2020). Efficacy of a Brief Intervention Based on an Incremental Theory of Personality in the Prevention of Adolescent Dating Violence: A Randomized Controlled Trial. *Psychosocial Intervention*, 29(1), 9-18. <https://doi.org/10.5093/pi2019a14>
- Ferrer, A., Bosch, E., y Navarro, C. (2010a). Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología*, 99, 7-31.
- Ferrer, V. A., Bosh, E., Navarro, C., y Ferreiro V. (2010b). El mito romántico de los celos y su aceptación en la sociedad española. *Apuntes de Psicología*, 28(3), 391-402.
- Garrido, F., y Taussing, N. (2013). Do parenting practices and prosocial peers moderate the association between intimate partner violence exposure and teen dating violence? *Psychology of Violence*, 3(4), 354-366. <https://doi.org/10.1037/a0034036>

- Garrido, V., y Casas, M. (2009). La prevención de la violencia en la relación amorosa entre adolescentes a través del taller <<La Máscara del Amor>>. *Revista de Educación*, 349(1), 335-360.
- Giráldez N., y Sueiro, E. (2015). Romantic love myths. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10-13.
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M., y 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.
- González-Ortega, I., Echeburúa, E., y de Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 16(2), 207-225.
- Gutiérrez, M. J., [María José Gutiérrez Guzmán] (12 de Octubre de 2018). *PEPA Y PEPE: historia de violencia | #UCElibreDeViolencia | #Violentómetro [Archivo de vídeo]*. Youtube. PEPA Y PEPE: historia de violencia | #UCElibreDeViolencia | #Violentómetro - YouTube
- Guzmán, M., y Contreras, P. (2012). Estilos de Apego en Relaciones de Pareja y su Asociación con la Satisfacción Marital. *Psykhe (Santiago)*, 21(1), 69-82. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282012000100005>
- Hernández, M. (2014). Características psicológicas de los agresores de pareja jóvenes. *Revista sobre la infancia y la adolescencia*, 7, 74-95. <http://doi.org/10.4995/reinad.2014.3338>
- Herrera, C. (2017). *La construcción sociocultural del amor romántico*. Madrid : Fundamentos.
- Herrezuelo, R. (2013). *Mitos del amor romántico y su relación con la violencia de género*. Islas Baleares: [Trabajo Fin de Grado, Universidad de las Islas Baleares]
- Institut Valencià de la Joventut (INJUV) (2017). *Guía didáctica: no me toques el WhatsApp*. Valencia: M Importa: Educar En Valores.
- Parentalidad Positiva (2018).[Parentalidad Positiva]. (20 de Febrero de 2018). Sunshine. No confundir amor con abuso. [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=eis6QZNIW3E>

- Laso, E., Macias-Esparza, L., Cirici, R., y Feixas, G. (2020). Facilitating psychological separation for women leaving a relationship with a violent partner. *Revista Clínica Contemporánea*, 11(1), 1-17. <https://doi.org/10.5093/cc2020a4>
- Loinaz, I., y Echeburúa, E. (2012). Apego adulto en agresores de pareja [Adult Attachment in PartnerViolent men]. *Acción Psicológica*, 9(1), 33-46. <https://doi.org/10.5944/ap.9.1.435>
- Luzón, J.M., Ramos, E., Recio, P., y de la Peña, E. M. (2010). Factores de riesgo y de protección contra la violencia de género en la pareja. Fundación Mujeres.
- Luzón, J. M., Ramos, E., Recio, P., y de la Peña, 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.
- Makepeace, J. (1981). Courtship violence among college students. *Family Relations*, 30(1), 97-102. <https://doi.org/10.2307/584242>
- Marazzitti, D., Consoli, G., Albanese, F., Laquidara, E., Baroni, S., y Catena Dell' Oso, M. (2010). Romantic attachment and subtypes/dimensions of jealousy. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 53-58. <https://doi.org/10.2174/1745017901006010053>
- Marcos, M., y Isidro de Pedro , A. (2019). El fantasma del control y los celos: violencia de género durante el noviazgo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, (1), 411-424. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1476>
- Martín A., Pazos, M., Montilla , M. C., y Romero, 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/educXX1.16473>
- Martínez- Álvarez, J., Fuentes- Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., y González- Ortega, E. (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. (2017). *Celos románticos: variables asociadas, evaluación, y comparación transcultural*. Granada: Universidad de Granada.

- Martínez-León, N., García-Rincón, L., Valencia, D., Barreto, S., Alfonso, A., y Parra, A. (2016). Effect of a cognitive behavioral intervention for jealousy management in couple relationships. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 113-123.
- Menéndez, S., Pérez, J., y Lorence, B. (2013). La violencia de pareja contra la mujer en España: Cuantificación y caracterización del problema, las víctimas, los agresores y el contexto social y profesional. *Psychosocial Intervention*, 22(1), 41-53. <https://doi.org/10.5093/in2013a6>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Guía didáctica de los cortometrajes "encuentra el verdadero amor" para la prevención de la violencia de género*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Monreal, M. D. (2019). Factores asociados a la violencia de género en las parejas adolescentes. *Revista Brasileira de políticas públicas*, 9(1), 55-67.
- Mota, J., Veytia, M., González- Arratia, I., y Andrade, P. (2016). *Manifestación de celos románticos en jóvenes universitarios: primeras aproximaciones*. Universidad Autónoma del Estado de México. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/80030>
- Muñoz, B., Ortega-Rivera, F., y Sánchez, V. (2013). El DaViPoP: un programa de prevención de violencia en el cortejo y las parejas adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 31(2), 215-224.
- Muñoz, M., González, P., Sebastián, J., Peña, M., y Perol, O. (2010). *Validación de un programa de prevención de la violencia en las relaciones de noviazgo de jóvenes y adolescentes*. Instituto de la Mujer.
- Muñoz-Rivas, M. J., Graña, J. L., y González, M. (2011). Abuso psicológico en parejas jóvenes. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 19(1), 177-131.
- Muñoz-Rivas, M. J., Redondo-Rodríguez, N., y Ronzón- Tirado, R. (2019). Prevención de la violencia en las parejas jóvenes: Evaluando el Programa PREVIO. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(3), 1-6. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.2.1>
- Muñoz-Vicente, J., y Echeburúa, E. (2016). Different forms of intimate partner violence: Implications for forensic psychological assessment in the Spanish legal context. *Anuario de Psicología Jurídica*, 26(1), 2-12. <https://doi.org/10.1016/j.apj.2015.10.001>

- Murphy, C. M. y Hoover, S. A. (2001). Measuring emotional abuse in dating relationships as a multifactorial construct. *Violence and victims*, 14(1), 39-53. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.14.1.39>
- Nava- Reyes, M. A., Rojas-Solís, J. L., Greathouse, L. M., Morales, L. A. (2018). Gender roles, sexism and myths of romantic love in Mexican adolescents. *The Interamerican Journal of Psychology*, 52(1), 102-111. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i1.341>
- Ocampo, B.W., Shelley, G.A. y Jaycox, L.H. (2007). Latino teens talk about help seeking and help giving in relation to dating violence. *Violence Against Women*, 13(2), 172-189. <https://doi.org/10.1177/1077801206296982>
- Orellana, C. I., y Garay, N. (2020). ¿Y vivieron felices para siempre?: El amor romántico en guiones de películas comerciales. *Teoría y Práxis*, 36(1), 47-90.
- Pacheco, K., y Castañeda, J. G. (2013). Hombres receptores de violencia en el noviazgo. *Avances en Psicología*, 21(2), 207-221. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2013.v21n2.287>
- Peña, J. C., Arias, L., y Boll, V. (2019). Los celos como normal emocional en las dinámicas de violencia de género en redes sociales en las relaciones de pareja de estudiantes de Termuco, Chile. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 8(2), 180-203. <https://doi.org/10.17583/generos.2019.4223>
- Peña, C., y Ticlla, D. (2019). Violencia sutil y celos en una relación de pareja en estudiantes de una universidad pública de Lima- Este. [Tesis, Universidad Peruana Unión].
- Pick, S., Leenen, L., Givaudan, M. y Prado, A. (2010). “Yo quiero, yo puedo...prevenir la violencia”: programa breve de sensibilización sobre violencia en el noviazgo. *Salud Mental*, 33(2), 153-160.
- Puente-Martínez, A., Ubillos-Landa, S., Echeburúa, E., y Paéz-Rovira, D. (2016). Factores de riesgo asociados a la violencia sufrida por la mujer en la pareja: una revisión de meta-análisis y estudios recientes. *Anales de Psicología*, 32(1), 295-306. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.1.189161>
- Retana, B. E., y Sánchez, R. (2008). El Papel de los Estilos de Apego y los Celos en la. *Psicología Iberoamericana*, 16(1), 15-22.
- Rocha-Narváez, B., Quintero- Posada, C., Roncancio-Parra, V., y Torres-Herrera, R. (2019). Evaluación de la asociación entre el estilo de apego parental y los celos románticos

- en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Psychologia*, 13(1), 13-24.
<https://doi.org/10.21500/19002386.3506>
- Rodríguez-Domínguez, C., Durán, M., y Martínez-Pecino, R. (2018). Ciberagresores en el noviazgo adolescente y su relación con la violencia psicológica, el sexismo y los celos. *Health and Addictions*, 18(1).
- Rodríguez, V., Sánchez, C., y Alonso, D. (2006). Creencias de adolescentes y jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja. *Portularia*, 6(2), 189-204.
- Rodríguez-Pérez, S. (2015). Violencia en parejas jóvenes: Estudio preliminar sobre su prevalencia y motivos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (25), 251-275.
- Rojas, E. Y., y Charo, Y. (2020). *Violencia contra la mujer y su relación con los estilos de apego en la Asociación Señor de Muruhuay, Ate Vitarte, Lima. [Tesis para obtener el título de psicología clínica, Universidad Peruana Unión]*
- Rubio-Garay, F., López-González, M., Carrasco, M., y Amor, P. (2017). Prevalencia de la violencia en el noviazgo: una revisión sistemática. *Papeles del Psicólogo*, 38(2), 135-147. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2831>
- Sánchez-Gil, S. (2017). *Apego adulto y satisfacción afectivo-sexual: ¿Cómo influye la familia de origen?*. Univesidad Pontificia de Comillas.
- Thompson, R.S., Bonomi, A.E, Anderson, M., Reid, R.J., Dimer, J.A., Carrell, D., y Rivara, F.P. (2006). Intimate partner violence: Prevalence, types, and chronicity in adult women. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(6), 447-457.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.01.016>
- Valverde, P. I., y Palacios, M. M. (2019). *Mitos del amor romántico y violencia de género en jóvenes estudiantes de la Universidad de Azuay*. [Trabajo de graduación previo a la obtención del título de psicología clínica].
- Viejo, C. (2014). *Dating violence y cortejo adolescente: un estudio sobre la violencia en las parejas sentimentales de los jóvenes andaluces*. Centro de Estudios Andaluces
- Walker, L.E. (1979). *The battered woman*. Harper & Row.
- Walker, L.E. (2009). *The battered woman syndrome* (3rd ed.). Springer Publishing Company.

7 Anexos

Anexo 1. Resumen de las características de los celos románticos (Elaboración propia)

<i>Características de los celos románticos</i>	
<i>Desconfianza</i>	<i>Sentimientos de inseguridad y suspicacia. De esta forma existe una posibilidad elevada de hacer sentir culpable a la otra persona sobre los conflictos de la relación.</i>
<i>Enfado o ira</i>	<i>Cuando estas características están presentes, se manifiesta una conducta explosiva, por parte de la persona que sufre los celos románticos, e incluye acciones violentas, chantajes, amenazas, y puede llegar a desencadenar la muerte. La persona está alterada ante cualquier anticipación de situación que interpreta como amenazante. Esto es observable en el canal fisiológico y motor descritos anteriormente.</i>
<i>Incertidumbre o intriga</i>	<i>La persona muestra una intolerancia a no estar informado, y eso le provoca mucha ansiedad. Por ello, dedica mucho tiempo a controlar los movimientos de su pareja: a saber, dónde y cómo está; y cuándo y con quién se relaciona su pareja. De esta forma a corto plazo, la ansiedad se reduce; sin embargo, a largo plazo se mantiene.</i>
<i>Posesividad, control o dominación</i>	<i>Considera que “es de su propiedad”, por tanto, puede que se realicen conductas como: informarse acerca de las relaciones/actividades fuera de la relación, control del modo de vestirse, control de dónde, cuándo y cómo está su pareja, etc. Sus pensamientos y conductas van dirigidos a reducir su ansiedad y aumentar su bienestar, pero indican inmadurez.</i>
<i>Miedo a la soledad, miedo al abandono y miedo al rechazo.</i>	<i>Se experimenta una sensación de angustia y ansiedad debido a creer que se puede llegar a perder a la pareja, como consecuencia la relación se termine y la persona “quede abandonada”. Asimismo, se experimenta un temor relacionado con preferencia de la otra persona, en vez de la pareja.</i>
<i>Dolor o tristeza</i>	<i>Suele ser frecuente el llanto a corto plazo, aunque a veces se mantiene durante meses y puede dar lugar a un trastorno depresivo. Como consecuencia, la persona a nivel conductual se caracteriza por la inactividad y la pasividad.</i>

Anexo 2. Tabla que resume los programas de prevención de violencia revisados.

Programa	Población	Objetivos	Estructura	Herramientas	Resultados
Programa escolar de prevención de violencia en las relaciones de noviazgo (Muñoz et al., 2010)	Adolescentes de entre 12 y 17 años cursando estudios de ESO en centros escolares de la Comunidad de Madrid.	(1) Prevenir la violencia en las relaciones sentimentales. (2) Dotar de HH para evitar una relación violenta (3) Identificar los beneficios de una relación sana.	8 sesiones de actividades divididas en 4 módulos de: : violencia en contextos sociales y culturales, mitos, VPJ, desarrollo de HHSS y personales.	Anuncios de publicidad, noticias de periódicos, lluvia de ideas, juegos, role playing, estudios de casos, discusión guiada, grupos de discusión,	-Aumentaron los conocimientos y disminuyó las actitudes que justificaban la VP, a nivel conductual disminuyó la agresión física y psicológica, sin ser significativo.
“La máscara del amor” (Garrido y Casas, 2009)	Adolescentes de entre 14 y 18 años.	(1) Educar en actitudes y conocimientos para iniciar y mantener relaciones afectivas sanas, respetuosas e igualitarias. (2) Evitar la violencia entre las parejas. (3) Detectar situaciones y comportamientos violentos	12 temáticas de entre 14-16 sesiones de 55' y actividades prácticas. Se comienzan con lluvia de ideas identificando mitos e ideas erróneas junto con la expresión de emociones, (entre otros) y después se llevan a cabo las actividades.	Debates, lecturas cortas, casos reales, carteles, rol playing, autorrevelaciones, noticias, cartas, video fórum: “Te doy mis ojos”, “No estás sola Sara”, canciones, RRCC, novela “El infierno de Marta”	.-Eficacia significativa de todos los grupos de edad en cuanto a los conocimientos y a las actitudes
DaViPop: (Muñoz et al., 2013)	Adolescentes de entre 14 y 17 años.	(1) Prevenir las agresiones en las parejas adolescentes. (2) Conocer el cortejo, la violencia y la pareja adolescente (3) Aprender estrategias emocionales para la vida en pareja adolescente.	-División de bloques simulando el inicio del cortejo como “Salir con alguien”, el inicio de la relación sentimental como “Consolidación” y la “Ruptura” con sus actividades correspondientes. -17 actividades con una duración de 20 horas.	Microrrelatos, psicoeducación, videos, películas, dramatizaciones de historias de cortejo (rol playing) trabajo en grupos heterogéneos,	-Cambio significativo sobre la calidad de las relaciones de pareja percibidas por los adolescentes, las expectativas de futuro, el apoyo percibido en pareja. -Disminución de las agresiones físicas y psicológicas.
“Start Strong” (The Boston Public Health Commission, 2008)	Estudiantes de secundaria de 11 a 14 años del Norte de Carolina (EE. UU.)	Identificar y prevenir la violencia en citas con adolescentes	11 talleres: educación de los jóvenes dentro y fuera de la escuela, habilidades de relación sanas, participación en rupturas, el uso de estrategias de marketing social.	Spots, videos, psicoeducación, debates, películas, canciones.	Mostraron resultados positivos, pero no estadísticamente significativos ante dicho programa.
“Yo quiero, yo puedo... prevenir la violencia” (Pick et al., 2010)	2250 jóvenes de nivel medio superior de colegios públicos (México)	(1) Prevenir, conocer y sensibilizar la violencia en las relaciones sentimentales. (2) Diferenciar: sexo, sexualidad, género y su relación con la violencia. (3) Conocer el ciclo de la violencia.	8 sesiones de 2 horas de duración. Conferencias interactivas La temática se basa principalmente en HHSS, de comunicación, negociación y toma de decisiones, expresión del amor de manera saludable.	Conferencias interactivas y copias del libro Violencia: cómo identificar y evitar la violencia en cualquiera de sus formas. Obras de teatro, juegos de roles, e interacciones en diadas y pequeños grupos	(1) Aumento de conocimientos y sensibilidad sobre la violencia, y de identificación. (2) Disminución de los mitos y las creencias
“PREVIO” (Muñoz- Rivas et al., 2019)	841 jóvenes de entre 14-16 años de 7 centros educativos de la Comunidad de Madrid.	(1) Aumentar los conocimientos sobre la violencia. (2) Evitar la violencia en pareja y en las relaciones interpersonales. (3) Dotar de recursos.	4 módulos. 8 sesiones: formar y sensibilizar, mitos y educación, impulsar el proyecto de desarrollo humano, y estrategias de afrontamiento específicas.	Debates, películas, dinámicas grupales, psicoeducación.	(1) Reducción estadísticamente significativa violencia verbal. (2) Tanto hombres como mujeres redujeron su VP.

Nota: VPJ: violencia en parejas jóvenes, HHSS: habilidades sociales, VP: violencia psicológica, RRCC: reestructuración cognitiva.

Anexo 3. Sesión 3: Desmitificando (II) “Canciones con sus correspondientes letras en las cuales se ocultan mitos del amor romántico”

2015: “El perdón”- Nicky Jam y Enrique Iglesias.

“Es que yo sin ti y tú sin mí

dime quién puede ser feliz

*esto no me gusta.../ (..) Yo te juré a ti ese eterno amor/ y ahora otro te da calor/ cuando en las noches
tienes frío... “*

2014: “Love me harder”- Ariana Grande.

“Porque si quieres tenerme,

vas a tener, tener, tener, tener que amarme más fuerte... “

2007: “No puedo vivir sin ti”- Los Ronaldos.

“No puedo vivir sin ti,

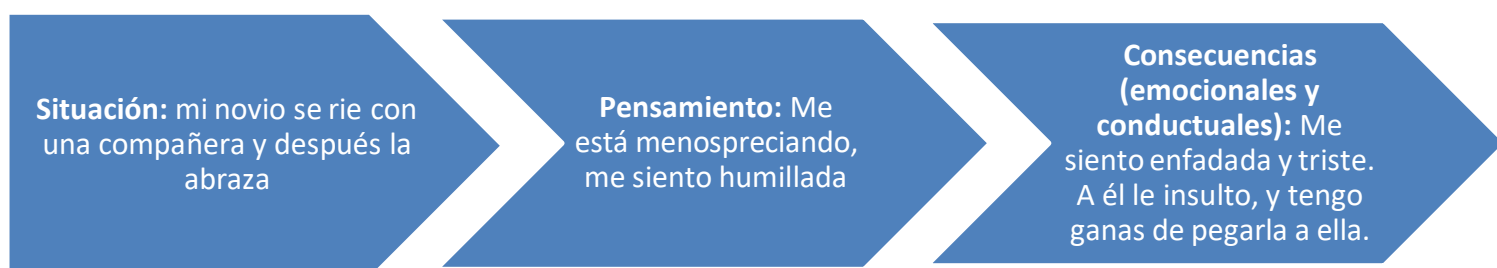
No hay manera, no puedo estar sin ti,

No hay manera...”/

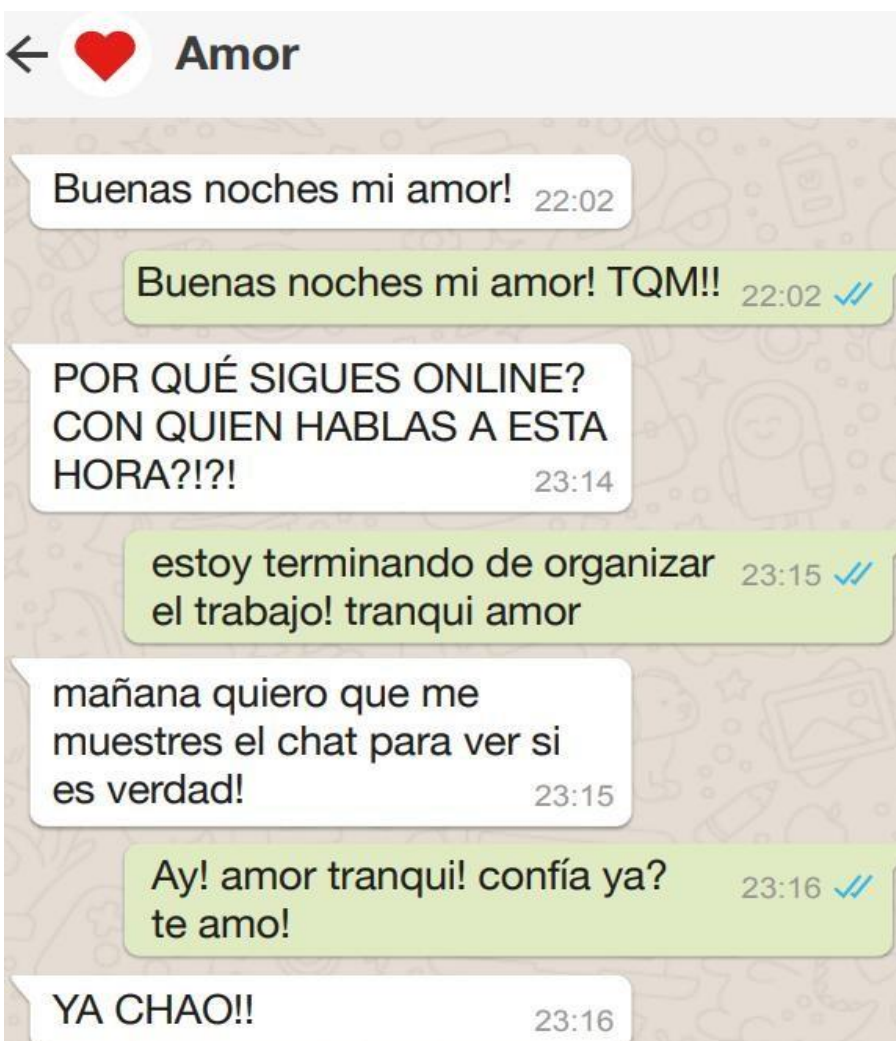
Anexo 4. Sesión 4: Celos (I) “Escenas de películas y series a través de las cuales se representan situaciones de celos”

- FoQ-Fer siente celos de un chico que habla con David - YouTube
- Te doy mis ojos (Fragmento 07) - YouTube
- El Barco - Gamboa pilla a Ulises y Ainhoa - YouTube
- "Porque estoy celosa" - YouTube

Anexo 5. Sesión 5: Celos (II): Modelo A-B-C Ellis



Anexo 6. Sesión 6: TIC (I): Imágenes que plasman el control de la pareja.



Anexo 7. Sesión 8: Recursos de ayuda. Diálogo de mi pareja.

Hace un día soleado de verano, mi novia y yo nos vamos a vestir ya que hemos decidido salir con sus padres a comer. Veo de repente que se pone una falda y un top, que justamente le he regalado el mes pasado por su cumpleaños. Me pongo muy nervioso, porque veo que va muy provocativa, entonces le digo:

-Julia, así no puedes salir. Creo que vas demasiado provocativa, y sólo quiero tenerte yo para mí y para mirarte. ¡¡Quítate eso, ya!!

Anexo 8. Adaptación de la escala de percepción de violencia en personas jóvenes.

Marcar con una X las afirmaciones que se considera que implican una conducta violenta y su gravedad siendo (5) muy grave y (0) nada grave en una pareja joven.

- 1- Le dice con quién debe salir y con quién no.
- 2- Le dice que cambie su forma de vestir, peinarse, maquillarse.
- 3- Quiere saber todo lo que hace, dónde está o con quién cuando no están juntos.
- 4- Le vigila sus llamadas, los mensajes del móvil o del correo electrónico.
- 5- No quiere que vea a sus amigos.
- 6- Acusa de coquetear cuando habla con otras personas.
- 7- Se presenta sin avisar a los lugares que frecuentas.
- 8- Critica el aspecto de su pareja, su forma de vestir o pensar.
- 9- Se burla y dice cosas que hacen daño.
- 10- Niega sus errores o nunca le pide disculpas.
- 11- Da plantones sin explicaciones.
- 12- Acusa de “anticuada/o”, pone en duda sus sentimientos o le critica.
- 13- No existen preocupaciones por el método anticonceptivo.
- 14- Decide por su cuenta sin consultarle ni pedirle opinión.
- 15- Ha puesto trampas para averiguar hasta qué punto le quiere.
- 16- Habla mal sobre las mujeres/hombres delante de él/ella.
- 17- Revisa sin su permiso objetos personales.
- 18- Amenaza con dejar la relación cuando no se hace lo que la pareja quiere.
- 19- Surgen los celos si llaman por teléfono a la otra persona.
- 20- Impone normas y reglas en la relación (días, horarios, tipos de salida.)
- 21- Te hace más de diez llamadas perdidas y mensajes al día.
- 22- Hace cosas que sabe que a la otra persona le avergüenzan.
- 23- Ignora sus enfados o los considera una tontería.
- 24- Cuando se dejó la relación, amenazó con hacerle algo si no volvían.
- 25- Promete que cambiará cuando dejan la relación.

Anexo 9. Escala de mitos, falacias y creencias erróneas sobre el amor romántico (Luzón et al., 2010)

Marca la afirmación que consideres más semejante a tu forma de pensar.

- 1-
 - a. No importa los defectos de la pareja, si se ama de verdad los cambiará.
 - b. Digan lo que digan, las personas no cambian, ni siquiera por amor.
- 2-
 - a. En alguna parte, hay alguien predestinado para cada persona
 - b. Lo de “la media naranja” es un cuento que no te crees.
- 3-
 - a. Si tu pareja tendiese/ tiende a mostrar los celos injustificados, existe un problema y son incompatibles con el amor.
 - b. Si tu pareja tiende a mostrar celos injustificados, es normal, es una prueba de amor.
- 4-
 - a. En el amor no hay secretos, amarse significa saberlo todo el uno del otro.
 - b. No hace falta saber y contar todo para amarse de verdad.
- 5-
 - a. No es cierto que en las parejas “cuanto más discuten más se quieren”
 - b. Es cierto el refrán que dice “de novios, cuanto más reñidos, más queridos”
- 6-
 - a. Amar a tu pareja y hacerle daño son incompatibles.
 - b. Como se suele decir “quién bien te quiere, te hará sufrir”
- 7-
 - a. Cuando dos personas se enamoran es que están hechas la una para la otra.
 - b. Que dos personas se enamoren no es garantía de que estén hechas la una para la otra.
- 8-
 - a. El amor lo perdona todo.
 - b. No es cierto que haya que perdonarse todo por amor.
- 9-
 - a. Encontrar el amor significa encontrar a la persona que dará sentido a tu vida.
 - b. El amor en pareja no es lo único que da sentido a la vida de una persona.
- 10-
 - a. No existe un único amor verdadero.
 - b. Sólo se ama de verdad una vez en la vida.
- 11-
 - a. Casarse o vivir juntos para siempre es la meta del amor.
 - b. Lo de “y vivieron felices y comieron perdices” es un cuento que tú no te crees.
- 12-
 - a. Amarse de verdad es necesario, pero no suficiente para que una relación funcione.
 - b. El amor de verdad lo resiste todo, confiando en él se superan todos los obstáculos.
- 13-
 - a. En el verdadero amor, la pasión del inicio dura siempre.
 - b. Se puede seguir enamorado sin sentir la misma pasión del principio.
- 14-
 - a. Por amor sería capaz de darlo todo sin esperar nada a cambio.
 - b. Por amor sería capaz de implicarme y dar, pero no a cualquier precio.
- 15-
 - a. Prefiero renunciar a la persona que amo antes que dejar de ser yo mismo/a.
 - b. Cambiaría incluso algo que me gusta de mí para conseguir a la persona que amo.
- 16-
 - a. Quién encuentra el amor de verdad ha hallado a la persona que le hará feliz en la vida.
 - b. Encontrar la felicidad es cosa de uno/a mismo/a.
- 17-
 - a. Es verdad que en el amor “los polos puestos se atraen y se entienden mejor”
 - b. Cuantas más cosas tengan en común, mejor se entienden las parejas.
- 18-
 - a. Para sentir que tu vida está completa no es necesario “el amor de pareja”.
 - b. El “amor de pareja” es muy importante porque lo necesitas para sentirte completo/a en la vida.

Anexo 10. Listado de situaciones para identificar la percepción del riesgo en conductas controladoras a través de las TIC.

Listado de situaciones para identificar la percepción del riesgo en conductas controladoras a través de las TIC.

Se deben puntuar las afirmaciones según tu punto de vista, del 1 al 4: siendo 1: "nada adecuado" 2: "algo adecuado" 3: "bastante adecuado", 4: "muy adecuado"

En una relación sentimental mi pareja me llama continuamente.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

Pido explicaciones a mi pareja cuando no me contesta a los mensajes y sale "en línea"

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

Raúl y Felisa han establecido una relación sentimental hace apenas un mes, ella le llama cada vez que no le responde a los mensajes.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

Pedro y María llevan saliendo 5 años, él muestra su enfado cuando María no bloquea de sus redes sociales a un amigo con el que salió en la facultad.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

Santi y Luis tienen una relación y afirman que por amor se deben compartir todas las claves de los sitios webs.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

...

Ane exige a su pareja que debe compartir con ella su contraseña de las redes sociales.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

Me eliminé mi cuenta de Instagram ya que me causaba muchos problemas con mi pareja.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

Julio siente celos porque su pareja sale etiquetada en una foto con un amigo en una fiesta.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

Lucía tiene 15 años y le dice a su pareja Samira que como no borre una foto en la que le han comentado "guapisima", se terminará su relación.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado

En una pareja no se deben tener la clave del móvil de la otra persona.

1 2 3 4

nada adecuado muy adecuado