



**Universidad de Oviedo**  
**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

Propuesta de intervención para la  
prevención de relaciones tóxicas en  
adolescentes

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN PEDAGOGÍA**

**Pablo Ramiro Gamón**

**Tutor/a: Soraya Calvo González**

**NOVIEMBRE 2022**

## Contenido

1. Introducción .....	2
2. Marco teórico .....	3
2.1. Violencia en la pareja y Violencia de género: enfoques y estado de la situación .....	3
2.2. Nuevos abordajes a partir del concepto "relación tóxica" .....	5
2.3. Impactos personales y sociales.....	6
2.3.1. Distorsiones cognitivas .....	6
2.3.2. Dependencia emocional .....	7
2.3.3. Desigualdades en el trabajo emocional .....	11
2.3.4. El impacto del uso y consumo de las tecnologías .....	12
3. Propuesta de intervención .....	13
3.1. Justificación/Detección de necesidades.....	13
3.2. Destinatarios.....	14
3.3. Objetivos .....	15
Objetivo general .....	15
Objetivos específicos.....	15
3.4. Metodología .....	15
3.5. Contenidos.....	16
3.6. Sesiones.....	17
3.7. Evaluación.....	28
4. Conclusiones. ....	28
Referencias bibliográficas .....	30
Anexos.....	34
Anexo I: Cuestionario Pre-test. ....	34
Anexo II: Cuestionario Post-test .....	36
Anexo III: Actividad 1. Sesión 2. Detrás de las letras .....	38

## **1. INTRODUCCIÓN**

En el siguiente trabajo se recoge una propuesta de intervención para la prevención de relaciones tóxicas en adolescentes. Se considera relación tóxica a toda aquella relación que perjudique de alguna manera a uno de los individuos que la forman, de modo que los miembros presentan comportamientos violentos de algún tipo hacia su pareja. Comenzaremos distinguiendo entre dos términos importantes para el desarrollo de la propuesta que son la violencia en la pareja y la violencia de género, donde veremos que dependiendo de quién sea el agresor y cómo influye en las personas que la sufren, estaremos hablando de un tipo o del otro; además se partirán de datos relevantes sobre la situación actual acerca de la violencia de género en España.

Una vez conocidos estos términos pasaremos a hablar del tema que nos acontece, las relaciones tóxicas. Partiendo de la definición de Andrade (2013), pasaremos a hablar de los posibles efectos que pueden tener en los propios individuos, desarrollando las distorsiones cognitivas, dependencias emocionales y las desigualdades en el trabajo emocional. Una vez concluidos estos apartados pasaremos a explicar el impacto que tienen las redes sociales en las parejas adolescentes.

Después de este acercamiento teórico sobre el tema, se desarrollará la justificación de la propuesta, los destinatarios, los objetivos, la metodología escogida, los contenidos, las actividades y cómo se evaluará la intervención. En cuanto a la justificación de la intervención, encontramos una serie de necesidades a cubrir tales como unos ideales y roles de género desigualitarios o problemas de autoestima, desconocimiento del trabajo emocional o falta de gestión emocional. Para ello, se escoge al alumnado de tercer curso de Educación Secundaria para el trasladar la intervención, para que la sea complementaria al currículo asturiano y que estos tengan una experiencia con la que partir. En cuanto a los objetivos, esta buscará dotar al alumnado adolescente de una formación para la prevención de las relaciones tóxicas mediante una explicación de contenidos de forma no presencial por Tiktok y una parte presencial, mediante dinámicas y actividades que se realizarán en las aulas. En cuanto a los temas que se tratarán se comenzará con el concepto de violencia de género, violencia en el noviazgo y relación tóxica; seguido de la gestión emocional y comunicación de sentimientos, autoconcepto y autoestima, concepto de trabajo emocional, acabando con los roles de género. Esta intervención se evaluará mediante cuestionarios pre-test y post-test analizando los datos mediante un análisis comparativo.

## **2. MARCO TEÓRICO**

Las relaciones tóxicas en adolescentes son una problemática actual que perjudican a los individuos que la forman en algún aspecto de sus vidas. Para el estudio de este tipo de relaciones es necesario comenzar con las diferencias entre violencia de género y violencia en pareja, ya que se pueden encontrar diferencias en la definición en cuanto a las edades en las que se desarrolla y las partes perjudicadas. Una vez conocidos estos conceptos, se definirá el concepto de relación tóxica seguido de cómo estas pueden afectar a los individuos psicológicamente. Además, se hablará del concepto de trabajo emocional y cómo el trabajo emocional desigual puede generar frustraciones en aquellas personas que buscan mantener, conservar y cuidar sus relaciones al ver que sus parejas no colaboran de la misma manera. Por último, se relacionarán las redes sociales con las relaciones de noviazgo, donde podremos observar cómo estas junto con las nuevas tecnologías afectan a las dinámicas relacionales.

### **2.1. VIOLENCIA EN LA PAREJA Y VIOLENCIA DE GÉNERO: ENFOQUES Y ESTADO DE LA SITUACIÓN**

Para comenzar a desarrollar el tema es necesario conceptualizar la violencia de género y la violencia en la pareja o en el noviazgo, ya que difieren especialmente en los agresores. Comenzando con la violencia de género, que la define el Instituto Nacional de Estadística (2022) como:

Se entiende por violencia de género todo acto de violencia física o psicológica (incluidas las agresiones a la libertad sexual, las amenazas, las coacciones o la privación arbitraria de libertad) que se ejerza contra una mujer por parte del hombre que sea o haya sido su cónyuge o esté o haya estado ligado a ella por una relación similar de afectividad aún sin convivencia. (p.2)

En esta definición, vemos una violencia unidireccional siendo el hombre la parte agresora y la mujer la parte agredida. Este agresor no tiene unos patrones que se den en todo momento, pero sí que guardan una serie de características comunes como “una inadecuada gestión de las emociones, impulsividad o celos patológicos, así como un miedo intenso a perder a su pareja” (Arias, 2018, como se citó en López-Barreira, 2020, p. 76). Según los datos del Ministerio de Igualdad (2022) entre el 2003 y el 22 de junio del 2022, 1150 mujeres fueron asesinadas a manos de sus parejas o sus exparejas, con una media anual de 57,5 mujeres; aunque en estos 20 años se han ido disminuyendo las cifras,

seguimos con unas cifras mejorables. En la Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género (EVDVG) del Instituto Nacional de Estadística (2022), se recoge una cantidad de 30141 casos de mujeres víctimas de violencia de género en España en el año 2021, de las cuales 661 casos (2,19%) son menores de 18 años, 955 casos (3,16%) tienen entre 18 y 19 años y 3346 casos (11,10%) tienen entre 20 y 24 años. Con estos últimos datos vemos que no se han dado gran cantidad de casos en la población adolescente y joven, pero se puede intentar cambiar las cosas desde la educación.

Por otra parte, debemos de tener en cuenta que en las relaciones de noviazgo se puede dar desde edades tempranas, la denominada violencia en el noviazgo. Health Canada (1995, como se citó en Pazos et al., 2014) la define como: “la violencia durante el noviazgo (dating violence) es definida como todo ataque intencional de tipo sexual, físico o psíquico, de un miembro de la pareja contra el otro en una relación integrada por jóvenes o adolescentes” (p.149). Estas situaciones de violencia son bidireccionales, los miembros de la pareja tienden a desarrollar unas conductas que son perjudiciales entre sí, en las que cualquiera de los miembros de la relación (Paíno-Quesada et al., 2020; Martínez-Gómez et al., 2021).

Habiendo conocido ambos términos, podemos distinguir tres tipos de violencia de género o de pareja: sexual, físico y psicológico. Comenzando con la violencia sexual, según Celis et al. (2015) consiste en “mantener algún tipo de interacción sexual con la pareja sin su pleno consentimiento, llevando consigo muchas veces la manipulación, la violencia física o la agresión verbal” (p.87). Este tipo de violencia se da principalmente relaciones estables donde el agresor utiliza diferentes tácticas para conseguir mantener relaciones sexuales con su pareja, que pueden ser verbales como el chantaje emocional, intimidaciones, formas aparentemente inocentes o la insistencia para hacer que esa persona, aunque no esté de acuerdo, ceda (Celis et al., 2015). Siguiendo con la violencia física, en ella se engloban “aquellas acciones cuya finalidad es dañar la integridad física del otro miembro de la pareja” (Celis et al., 2015, p. 86). En lo que respecta a la violencia psicológica, “suele valerse del lenguaje tanto verbal como gestual, con el objetivo de gritar, insultar, humillar, degradar, criticar constantemente, a otra persona sin tener necesariamente un fundamento para hacerlo” (Celis et al., 2015, p.86). Es importante destacar que este es el tipo de violencia que más se pasa por alto, que más sufren los y las adolescentes tiene un posible origen en los celos (Celis et al., 2015) y se asocia con factores como “la ira, impulsividad, la inestabilidad, la desconfianza, la inseguridad y la baja tolerancia a la frustración” (Celis et al., 2015, p.86). Actualmente, está en auge un

nuevo tipo de violencia con la fuerte influencia que tienen las redes sociales y las nuevas tecnologías, que comentaremos más adelante. Otros autores como Lara et al. (2019) incorporan la violencia económica que se basa en que el agresor gestiona el dinero de su pareja para conseguir que esta dependa de él, perjudicando a su autoestima y a su autonomía; y la violencia religiosa, que se basa en la imposición de la creencia religiosa del agresor minusvalorando las de la víctima.

Todos estos tipos de violencia no tienen un objetivo único como tal, Johnson y Ferraro (2000, como se citó en Martínez-Gómez et al. 2021) destaca que “tener el control es una de las principales razones por las que una persona agrede a su pareja” (p.3), esto nos deja entrever que una persona que agrede a su pareja se encuentra en una dinámica de dependencia emocional con esta, por lo que necesita establecer una dinámica de poder para evitar ser abandonados.

Es importante destacar la relación que tiene las situaciones de violencia con la asunción de roles de género que impone la sociedad que a su vez favorecen la desigualdad dentro de la pareja, ya que las mujeres deben de adoptar aptitudes de sumisión y los hombres de control o dominio (Martínez-Gómez et al. 2021).

## **2.2. NUEVOS ABORDAJES A PARTIR DEL CONCEPTO "RELACIÓN TÓXICA".**

Una vez conocidos los tipos de violencia que se dan en las parejas, hablaremos del concepto de relación tóxica. Para ello, vamos a partir de la definición de Andrade (2013), que las define por ser un tipo de relaciones caracterizadas por desarrollar una dependencia entre ambas partes, así como una circularidad y unas asociaciones inconscientes que afectan emocional y mentalmente a las expectativas sobre la pareja y del futuro de la relación; de modo que “el amor puede convertirse en necesidad y generar conflictos” (Moral et al., 2018, p.157). Partiendo de esta definición, observamos que en este tipo de relaciones las personas que la forman salen perjudicadas de alguna manera, desarrollando dependencias emocionales, aspectos típicos de relaciones de violencia.

Entre las causas por las que una persona se ve dentro de una relación tóxica, Andrade (2013) habla de cómo se dan casos en los que los integrantes no están suficientemente maduros emocionalmente, tienen un autoconcepto poco desarrollado, se dan fallos de comprensión y de comunicación o no tienen en cuenta los sentimientos de la otra persona o los propios. Las personas afectadas por estas relaciones desarrollan dependencias emocionales, generándoles vulnerabilidad emocional, distorsiones cognitivas, sentimientos negativos y un fuerte vacío emocional (Moral et al., 2018). Además, es

necesario comentar la importancia de las falsas creencias sobre el amor romántico que menciona Hernández (2020) que crea unas expectativas en la pareja imposibles de conseguir, pero que con su interiorización fomenta que las personas que sufren violencia dentro de sus relaciones ignoren esas conductas violentas, coacciones o métodos de control, confundiéndolas con demostraciones de amor.

### **2.3. IMPACTOS PERSONALES Y SOCIALES**

Para conocer la gravedad de las situaciones que buscamos evitar debemos de conocer cómo afectan a las personas que forman parte de este tipo de relaciones. En cuando a los diferentes efectos que estas tienen en los individuos cabe destacar cómo estos van desarrollando distorsiones cognitivas, dependencias emocionales y frustraciones causadas por las desigualdades en el trabajo emocional. Una vez conocidos estos tres términos, pasaremos a conocer cómo afectan las nuevas tecnologías a las relaciones de pareja.

#### **2.3.1. Distorsiones cognitivas**

Como se habló en la definición de relación tóxica, los individuos que sufren este tipo de relaciones desarrollan una serie de asociaciones inconscientes que afectan a los individuos, estas las denominamos distorsiones cognitivas.

Para empezar a hablar sobre este término partiremos de la definición de Caro (2007), que parafrasea los argumentos de Coyne y Gotlib (1983): “las distorsiones cognitivas serían errores sistemáticos en el pensamiento de un paciente que mantienen sus conexiones a pesar de la evidencia en contra” (p.148). Con esta breve conceptualización observamos uno de los principales problemas que surgen con este tipo de relaciones, la irracionalidad con la que actúan los individuos. Esta autora le añade a esta definición las ideas del autor Beck (1963) que comenta que estas “se realizan de una forma sistemática y que tienen como consecuencia un sesgo hacia nosotros mismos” (Caro, 2007, p.148) y que “persiste frente a la firme evidencia de lo contrario” (Caro, 2007, p.148). Con estas ideas claras, ya podemos saber cómo van a actuar estos sujetos a la hora de percibir estas distorsiones en estas relaciones tóxicas o de dependencia, teniendo en consideración que buscamos prever la aparición de estas situaciones.

En cuanto a los tipos de distorsiones Bedrosian y Beck (1980, como se citó en Caro, 2007) recoge los más frecuentes o los que considera más importantes: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobregeneralización, magnificación y minimización,

personalización, pensamiento absolutista-dicotómico y actitudes disfuncionales sobre el placer versus dolor.

Desarrollando estas distorsiones según Bedrosian y Beck (1980), la inferencia arbitraria consiste en un proceso en el que un individuo llega a la conclusión específica acerca de un acontecimiento o situación sin tener la certeza de que sea cierto, o incluso teniendo la información de que esa conclusión a la que ha llegado es falsa. Un ejemplo con el tema que nos acontece sería cuando una persona le dice a su pareja “nadie te quiere”, sin tener información que lo apoye. La abstracción selectiva consiste en situaciones en las que la persona se centra únicamente en un aspecto concreto de un contexto, dejando de lado el resto de las particularidades que lo definen; por ejemplo, cuando una persona no recibe respuesta a los mensajes y piensa “se ha enfadado conmigo”. La sobregeneralización consiste en sacar una conclusión general de un momento particular, hasta el punto de universalizarla al resto de situaciones similares. Un ejemplo sería el caso de una persona que una vez ha roto su relación con otra persona, piensa “nadie me va a querer jamás”. En cuanto a la magnificación y minimización se da en situaciones en las que la persona evalúa ciertas vivencias de su vida de forma equivocadas sobre la magnitud de estos. Por ejemplo, cuando se infravaloran las acciones que ha tenido una persona que ha hecho daño a otra, o cuando una persona exagera cuando se enfada con las actitudes de una persona. La personalización se da cuando una persona tiene el pensamiento de haber provocado una situación sin haber tenido información que lo corrobore. Un ejemplo sería el pensamiento de “mi novia ha llegado a casa enfadada, debe de estar enfadada conmigo”. En cuanto al pensamiento absolutista, dicotómico se da cuando una persona categoriza las situaciones en dos tipos, generalmente positivas y negativas sin contemplar situaciones intermedias. Un ejemplo sería cuando una persona considera que una persona solo puede le puede generar sentimientos de amor u odio. Por último, las actitudes disfuncionales sobre el placer versus el dolor serían los diferentes casos en los que las personas conciben la existencia de unos requisitos previos para poder ser felices, consideradas como irracionales. El ejemplo de esta situación sería una persona que cree que solo puede ser feliz únicamente con la aceptación social de los demás.

### **2.3.2. Dependencia emocional**

En la definición de relación tóxica se trata el concepto de dependencia emocional, pero antes de pasar a conceptualizarla debemos de partir de un término más general, la definición de dependencia sentimental o afectiva. Sirvent (2004, como se citó en Moral



et al., 2008) define la dependencia sentimental como “trastornos relacionales caracterizados por la manifestación de comportamientos adictivos en la relación interpersonal basados en una asimetría de rol y en una actitud dependiente en relación al sujeto del que se depende” (p. 152). Estas relaciones se caracterizan por: “elementos típicamente adictofílicos, tales como el vacío emocional, los síntomas de abstinencia o el craving, como por componentes vinculares y cognitivo-afectivos” (Valle, 2018, p. 27), así como “posesividad, desgaste energético intento, la persistencia en la vinculación, la voracidad del cariño, los sentimientos negativos y la preferencia por relaciones asimétricas en las que adoptar una posición subordinada” (Moral et al., 2017, p. 98). Además, Valle (2018) destaca la insaciable necesidad de la estar pareja, así como la obligación de agradar a la otra persona de la que depende, el sentimiento de estar enganchado a esa persona y la aparición de los sentimientos negativos de los que se ha hablado anteriormente.

Dentro de este término Moral (2008) desarrolla dos tipos de dependencias sentimentales; las primeras, denominadas dependencias relacionales genuinas en las que sitúa las dependencias sentimentales entre personas que no sufren ningún tipo de adicción y las segundas, que denomina coadicciones, ya que van acompañadas de otros trastornos adictivos. Las dependencias emocionales entrarían dentro de este primer grupo, que lo define Sirvent (2007, como se citó en Valle et al., 2018) como: “es un tipo de dependencia sentimental que se da entre dos sujetos no adictos y que se describe como un patrón crónico de demandas afectivas frustradas sobre una persona que intentan satisfacerse mediante relaciones interpersonales de apego patológico” (p. 28). Además, Mansukhani (2017) destaca que las personas que padecen de este tipo de dependencias les genera gran cantidad de ansiedad y miedo la idea que una persona las abandone, llegando hasta el punto de aguantar acciones perjudiciales con tal de evitarlo. Este autor acentúa la complejidad de este tipo de situaciones, comentando que no todas se manifiestan de la misma forma, incluso llegando al punto de simular la situación opuesta; por esta razón, para poder incluir y englobar todas aquellas situaciones las denomina patrones de vinculación patológica. Desarrolla dos variables que condicionan la aparición de este tipo de patrones, que son la regulación del yo y la seguridad. Sobre la primera variable, actualmente se definen dos formas regulación del yo; la primera de ellas, la autorregulación, consiste en el uso de diferentes medios o estrategias para regular las emociones negativas por cuenta de las personas que las sienten; y la co-regulación, que consiste en recurrir a otra persona para calmar estas emociones negativas o sentimiento

de ansiedad, ya sea hablando con él o viendo a esa persona (Mansukhani, 2017). La segunda variable, la seguridad, entendida como la “capacidad de sentirse seguras estando solas o acompañadas. Así, sabemos que hay personas que no se sienten seguras si están solas (física o emocionalmente) mientras que hay personas que no se sienten seguras en la relación con los demás” (Mansukhani, 2017, p. 192).

A raíz de estas variables, Mansukhani (2017) diferencia tres grandes tipos de patrones de vinculación patológica:

- **Patrones sumisos:** Este tipo de patrones se caracterizan por el temor de ser abandonados, que derivan en la adopción de actitudes de sumisión y complacencia hacia su pareja. Tienden a optar por co-regularse, ya que no tienen desarrolladas habilidades para auto-regular sus emociones. Además, son destacables sus sentimientos de ansiedad y de dudas respecto de su valor como persona. Se dan muchos casos de inferencias arbitrarias en las que afirman que no merecen ser amados o queridos. Este tipo de personas tienden a sufrir abusos en las relaciones, ya que soportarán gran cantidad de comportamientos dañinos por no cortar esa relación. Dentro de estos patrones sumisos encontramos tres subcategorías, los complacientes-cuidadores, que tienden a buscar el mantener satisfecha a su pareja, anteponiendo sus necesidades a las propias; los indefensos, que son personas que ceden con facilidad, optan por manifestar actitudes de sumisión e indefensión, por lo que su pareja tenderá a ocuparse de sus necesidades por esas actitudes. Este subtipo de patrón se suele deber a haber sufrido abusos infantiles o relación anterior de violencia o maltrato. Por último, el subtipo oscilante, que son personas que buscan complacer a los demás, pero también son conscientes de sus propias necesidades y tienen el sentimiento de que no son atendidas correctamente, por lo que varían sus sentimientos entre el temor y la inquietud por un posible abandono, y la molestia y la rabia por no recibir esos cuidados. Este tipo de personas cuando han cortado sus relaciones, tienden al uso de la sumisión para intentar recuperar ese vínculo, y son personas que “se auto-regula mal (como el resto de los subtipos sumisos) pero además también se co-regulan mal, no estando por tanto bien ni en una relación ni sin ella” (p.194).
- **Patrones dominantes:** Este tipo de patrones se caracterizan por mostrar miedo al abandono y a la aversión, que derivan en comportamientos que demostración de dominio en la pareja, así como predominancia de sentimientos de enfado. Tienden a co-regular sus emociones, pero siempre manteniendo dinámicas de control con esas segundas personas, y a tener comportamientos compulsivos y dependientes. Además,

este tipo de personas no se muestran tal y como son, ya que se escudan en unos comportamientos autónomos, mostrando que no necesitan estar en ninguna relación cuando realmente se da lo opuesto. Dentro de estos patrones dominantes, este autor los divide en tres subcategorías, los agresivos, “aquellas que muestran de forma directa su dominio y necesidad de control” (Mansukhani, 2017, p. 194), que suelen mostrar distorsiones cognitivas de varios tipos, así como comportamientos agresivos, que camuflan con unos comportamientos más agradables durante los primeros encuentros con la pareja; los pasivo-agresivos, “aquellas personas que ejercen su dominio desde el chantaje emocional y con un estilo indirecto, forma en la que expresan su necesidad de controlar a la otra persona” (Mansukhani, 2017, p. 195); y los cuidadores-codependientes, que buscan someter a su pareja para lograr que esta dependa completamente de esa persona.

- Patrones evitativos: Este tipo de patrones se caracterizan por el miedo a que otra persona le someta, hostigue o controle; por ello, tienden a distanciarse de los demás, lo que le genera tristeza en el individuo causado por esa soledad. La falta de relaciones personales genera que estos se muestren apáticos y desconfiados con la gente que les rodea. Además, estos patrones son similares con el anterior tipo en cuanto a que muestran un falso sentimiento de independencia, con la peculiaridad de que sienten sus relaciones como algo impuesto que no pueden evitar de ninguna forma, llevando a estas personas a tomar un grado bajo de implicación. Dentro de estos patrones evitativos encontramos tres subcategorías, los manifiestos, que se observa de forma tangible y clara la poca implicación que expresan; los emocionales, donde presentan un distanciamiento emocional con su pareja; y los suspicaces, que pasan a mostrar socialmente que están muy comprometidos con su relación, pero se queda en lo superficial, de modo que no llegan a intimar en sus relaciones porque consideran que no pueden confiar en los demás.

Una vez conocidos estos patrones cabe destacar que, en una situación de dependencia, los miembros de la pareja pueden mostrar uno de estos patrones, pero con el paso del tiempo pueden ir variando de uno a otro, y estos pueden mostrar patrones de tipo similar o diferente. Además, cabe destacar que en las situaciones en las que uno de los miembros de la relación tenga patrones dominantes, dependiendo del método de control que lleve a cabo, estará generando una situación de violencia en la pareja.

### **2.3.3. Desigualdades en el trabajo emocional**

En todos los ámbitos de la vida se debe de llevar a cabo un trabajo emocional, que se define como intentar regular un sentimiento o emoción ajena o propia, de modo que se busque gestionar esas emociones para lograr unas conexiones más significativas, cosa que realmente fortalece a la pareja, ya que en gran medida se demuestra esfuerzo en la relación, sea o no efectivo en el intento (Hochschild, 1979). Hay que tener en cuenta que este término no busca controlar o suprimir las emociones ajenas, ya que estos términos llevan implícito la prevención de ese sentimiento y el trabajo emocional busca lidiar con ellas, siendo este un esfuerzo que requiere “interés, dedicación y esfuerzo” (Hochschild, 1979, como se citó en Vicente, 2018, p. 69).

Vicente (2018) siguiendo las ideas de Duncombe (1993) comenta que el trabajo emocional “implicaría a las prácticas necesarias para establecer y conservar unas relaciones íntimas cercanas y cuidar el vínculo y los sentimientos ajenos, lo que incluye la expresión del amor y el cariño, entre otras cuestiones” (p. 70). Esta autora nos explica que para lograr una relación sana es necesario trabajar a diario ya sea mediante actividades o gestos que puedan mejorar o reforzar el vínculo, con el objetivo de que “la otra persona se sienta feliz, segura y acompañada” (Vicente, 2018, p. 70) y lo ejemplifica con acciones tales como “ocuparse de la salud del vínculo, tener una actitud que facilite la resolución de conflictos o hacer cosas para refrescar y fortalecer la intimidad de la pareja” (Vicente, 2018, p. 70). La necesidad de sentirse seguro en la pareja lo hemos visto anteriormente, es un concepto importante para prevenir la aparición de patrones de vinculación patológica y para el bienestar de la pareja, teniendo en consideración que para esto es primordial adoptar una actitud asertiva. Una vez establecido este concepto es necesario destacar que no siempre se dan situaciones idílicas en las que ambas partes aporten este tipo de trabajo a la relación, en algunos casos se darán situaciones en las que un miembro de la relación aporte más a la gestión del vínculo que la otra, lo que generará situaciones de desigualdades en el trabajo emocional, que a su vez les puede generar frustraciones (Vicente, 2018). Duncombe (1993) lo denomina como “desigualdad emocional”, y parte de la idea de que un miembro de la pareja va a desarrollar un papel activo en lo que al trabajo emocional se refiere y el otro un papel pasivo. Siguiendo con las ideas de Vicente (2018) la persona activa pretenderá llevar a cabo acciones para asegurar el bienestar de la relación y de los sentimientos de su pareja.; en cambio, la persona con el rol pasivo no llegará a actuar en gran medida. Además, la pasividad de

este segundo rol va a causar a la persona activa frustración, sentimiento de desatención, molestias, enfado, tensiones, sentimiento de pesadez o malestar; en la gran mayoría de las investigaciones sobre las relaciones heterosexuales, la mujer tiende a tomar el rol activo y el hombre el rol pasivo. Luego plantea que la problemática surge en la amplitud del concepto de trabajo emocional, ya que este abarca acciones de todo tipo, desde la preparación de escapadas a hablar con la otra persona sobre cómo se siente y en las relaciones los hombres tienden a minimizar este tipo de acciones, por lo que las mujeres van a tender a desarrollar algunas de las emociones nombradas anteriormente. Cabe destacar que, si estas frustraciones no se tratan con la pareja para una posible solución, la mujer o rol activo puede empezar a normalizar esas situaciones y pasar a cohibir sus necesidades, deseos y demandas; por lo que resultará perjudicada al no recibir ese trabajo emocional (Vicente, 2018). Frente a estas coyunturas estaremos ante casos de relaciones tóxicas, siempre y cuando estas personas salgan perjudicadas de alguna manera.

#### **2.3.4. El impacto del uso y consumo de las tecnologías**

Es innegable que actualmente en nuestra sociedad está conectada por las redes sociales, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías. La comunicación mediante las nuevas tecnologías es un elemento muy importante y generalizado en la socialización actual, ya que facilita y agiliza el proceso de creación de relaciones gracias a que permite la comunicación inmediata con la otra persona, ya sea facilitando el contacto para poder conocerse o para poder planificar encuentros en los que se puedan ver físicamente. Casado (2014) destaca la importancia que pueden tener las nuevas tecnologías dentro de la dinámica de comunicación de la pareja ya que “refuerzan la confianza en la comunicación como sustento del vínculo social en general y del íntimo en particular, incrementando las expectativas en torno a ella” (p.71). Además, esta autora pasa a comentar que los teléfonos móviles forman parte omnipresente de nuestro día a día, porque “permite conectar individuos, esferas y ámbitos” (Casado, 2014, p.63), de una forma amplia, rápida y cómoda (Rodríguez-Domínguez et al., 2017).

Sin embargo, estas también pueden tener efectos negativos en los individuos, como la dificultad para poder desconectar de esta tecnología o las frustraciones y molestias causadas por estas nuevas formas de comunicación (Casado, 2014). Además, también sirve como método de control de la pareja y facilitador de nuevas formas de violencia de género en la pareja (Marcos et al., 2019), llegando a generar nuevos tipos de violencia como la ciber-violencia. Esta la definimos como “todas aquellas conductas intencionadas

cuyo objetivo es hacer daño o causar un perjuicio principalmente por medio del teléfono celular e internet y en donde el abanico de víctimas y agresores se diversifica en sexo, edad y conductas” (Celis et al., 2015, p. 88). Hay que ser cauteloso, ya que el acoso y la violencia por las redes sociales abarca mucho más terreno al estar en todo momento dentro del teléfono móvil de la persona agredida al tener conectada su esfera pública con su esfera privada. Un ejemplo de ciber-violencia es el ciberacoso, donde se establecen dinámicas de poder en la relación, de modo que el agresor puede obtener el control de la ubicación de su pareja, conocimiento acerca de con quién se relaciona o de las contraseñas de sus redes sociales (Rodríguez-Domínguez et al., 2017). La autora Rodríguez-Domínguez et al. (2017) comenta que “ciertas variables que podrían ayudar a explicar el ciberacoso como los celos, la venganza, la ira, el odio o la antipatía” (p.19).

### **3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

#### **3.1. JUSTIFICACIÓN/DETECCIÓN DE NECESIDADES**

Una vez contemplada la información del marco teórico podemos ver que las personas integrantes de una relación tóxica que han sufrido situaciones de violencia, derivadas en dependencias emocionales, frustraciones o distorsiones cognitivas, pasan a desarrollar inseguridades y diversos desajustes emocionales (Andrade, 2013). En el apartado de las dependencias emocionales, comentamos que estas personas tienden a centrarse en las necesidades de su pareja, dejando las suyas sin atender por el miedo a ser abandonados (Mansukhani, 2017), por lo que encontramos una clara necesidad de formación para la gestión emocional. Además, uno de los factores que influyen en las personas para que permanezcan dentro de estas relaciones perjudiciales para estas, son unos posibles ideales sexistas y los roles de género, que hacen que las mujeres de la relación normalicen situaciones de violencia considerándolas como normales o quitándoles importancia, considerando violencia solo a los casos más graves (Moral et al., 2017); esto se puede deber al desconocimiento existente sobre el concepto de trabajo emocional (Vicente, 2018). Moral et al. (2017) también mencionaba en su investigación la importancia de dotar a los adolescentes de pautas o estrategias para poder distinguir las conductas abusivas, a raíz de los resultados obtenidos. Asimismo, en investigaciones como la de Pazos et al. (2014) o la de López-Barreira et al. (2020) se expone que las dependencias emocionales pueden ser causadas por factores individuales como tener una baja

autoestima o una deficiente gestión de sus emociones, por lo que la propuesta también trabajará estos aspectos.

Por último, la persona que sufra una relación tóxica tenderá a negar que lo está y será más complicado ayudarle, por esta razón será necesario difundir información sobre el tema, para que estas personas se vean reflejados de alguna manera en los contenidos y tomen conciencia de la situación que están viviendo.

Recogiendo todas las necesidades mencionadas, observamos varias necesidades a suplir:

- Problemas de autoestima que desembocan en dependencias emocionales.
- Desconocimiento acerca del concepto de trabajo emocional.
- Problemas para gestión de las emociones como el duelo, el rechazo o la soledad.
- Prevalencia de unos ideales desigualitarios acerca de los ideales y roles de género que afecta a las mujeres en las relaciones heterosexuales.

### **3.2. DESTINATARIOS**

Para garantizar una aplicación de la propuesta de manera universal y generalizada entendemos que debería formar parte del contenido trabajado en los centros educativos en los que se imparte educación obligatoria. Para ello se ha buscado información en la legislación asturiana actual, buscando qué edades establece para enseñar contenidos sobre educación afectivo-sexual. El Decreto por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias (2022) de la LOMLOE, sitúa la educación afectivo-sexual como parte de los saberes básicos para el alumnado de tercer y cuarto curso en asignaturas de Biología y Geología, Educación Física y Educación en Valores Cívicos y Éticos, entre otras; en cambio, tratan temas de igualdad de género, respeto a la diversidad sexual y de salud sexual y reproductiva.

Por otro lado, en los resultados obtenidos en la investigación de Rodríguez (2015), en la que se analizaba la prevalencia y las causas de la violencia en parejas de adolescentes asturianos y asturianas, nos indican que las primeras relaciones de pareja se dan entre los 13 y los 14 años (p.261). Por estas razones se ha escogido la franja de 14-15 años para la intervención, ya que de ese modo algunas de las personas participantes contarán con experiencia de la que poder partir, además de la formación que nos ofrecerá el currículum.

### **3.3. OBJETIVOS**

#### **Objetivo general**

- Dotar al alumnado adolescente de una formación para la prevención de las relaciones tóxicas.

#### **Objetivos específicos**

- (O1) Dotar a los participantes de información sobre las características y los factores de influencia en las relaciones tóxicas.
- (O2) Formar al alumnado en habilidades sociales tales como la empatía o el respeto para el desarrollo de relaciones sanas.
- (O3) Dotar al alumnado de estrategias para detectar y gestionar las relaciones tóxicas.
- (O4) Evaluar los conocimientos con los que parte el alumnado sobre relaciones tóxicas antes y después de la intervención.

### **3.4. METODOLOGÍA**

Para esta intervención se ha escogido que realice de forma presencial durante las sesiones en aquellos institutos que soliciten la aplicación de la formación como parte de su proyecto educativo de centro, y complementada con una parte no presencial a través de la explicación de los contenidos sobre educación afectivo-sexual en la red social Tiktok. Para ello, se planteará una metodología participativa, que “se basa en los procesos de intercambio (de conocimientos, experiencias, vivencias, sentimientos, etc.) y en la construcción colectiva de conocimientos que se propicia entre los sujetos que componen el grupo” (López-Noguero, 2005, p.57). Se busca que la metodología sea participativa porque esta nos permitirá que el alumnado trabaje de forma activa y que intervengan en sus propios aprendizajes, fomentando la creatividad y la comunicación entre los miembros del grupo (López-Noguero, 2005).

En cuanto a la parte presencial, esta intervención se divide en 7 sesiones en las que se trabajará realizando diferentes actividades y dinámicas para lograr los objetivos comentados anteriormente. Además, se pretende que estas actividades se desarrollen mediante un aprendizaje cooperativo puesto que “la finalidad de este tipo de metodología es que cada estudiante intente mejorar su aprendizaje y resultados pero también el de obtener por su cuenta una serie de competencias que le permitan crecer profesional y personalmente” (Habermas, 2008, como se citó en Quiles-Carrillo et al., 2018, p.472).



En cuanto a la parte no presencial, se explicará al alumnado que durante los días previos a las sesiones visualicen en sus casas una serie de vídeos subidos a la red social Tiktok. Estos vídeos consistirán en los contenidos de la intervención, a modo de píldoras de formación, y tendrán que ser subidos con anterioridad a las sesiones. De este modo durante las sesiones presenciales se pasarán a solventar las dudas que pudieran surgir durante el visionado de los contenidos y se comenzará con las dinámicas y las actividades. Se ha escogido esta red social por tener una interfaz intuitiva y sencilla para trabajar y “hace que las prácticas de enseñanza y aprendizaje sean más sociales, abiertas y colaborativas” (Escamilla-Fajardo et al.,2022, p.10).

Para el desarrollo de esta intervención serán necesarios profesionales de la educación con conocimiento sobre educación afectivo-sexual, que se verán apoyados por un equipo multidisciplinar formado por pedagogos, psicólogos, sexólogos, etc.; los profesionales encargados de la intervención serán los encargados de preparar los contenidos en Tiktok. Para ello, tendrán que consultar información sobre el funcionamiento de la plataforma y de las herramientas de edición de vídeo que ofrece; aunque si estos lo prefieren, podrán encontrar aplicaciones gratuitas como “capcut”. Estos profesionales podrán consultar vídeo tutoriales sobre cómo editar vídeos en Tiktok o en la aplicación “capcut” en YouTube.

### **3.5. CONTENIDOS**

Con la información expuesta en el apartado de justificación esta intervención tratará los siguientes temas:

- (C1) Concepto de violencia de género, violencia en el noviazgo y relación tóxica. En este tema se definirá el concepto de violencia de género, violencia en el noviazgo, los tipos de violencia, el concepto de relación tóxica y cómo cada una de ellas influyen en las personas que las sufren. Se aprovechará para hablar la importancia del feminismo para lograr prevenir las desigualdades dentro de las relaciones interpersonales que pueden desembocar en dependencias emocionales.
- (C2) Gestión emocional y comunicación de los sentimientos. En este tema se hablará de la importancia de no reprimir nuestras emociones y de validar cómo nos sentimos. Se hará hincapié de la importancia de la comunicación dentro de las relaciones interpersonales para prevenir relaciones tóxicas. Además, se expondrán emociones que los participantes puedan desconocer y estrategias para gestionar esas emociones.

- (C3) Autoconcepto y autoestima. En este tema se hablará del concepto de bienestar emocional, autoconcepto y autoestima, y la importancia que estos tienen para formar relaciones interpersonales sanas. Se recalcará la importancia que tienen para prevenir relaciones abusivas y de dependencia emocional, aclarando que el ser humano al ser un animal social por naturaleza es normal desarrollar un cierto grado de dependencia emocional, siempre y cuando evitamos llegar a mayores y que otra persona de alguna forma decida por nosotros (Mansukhani, 2017). Además, se introducirá la importancia del amor propio para el logro de un buen autoconcepto.
- (C4) Concepto de Trabajo emocional. En este tema se explicará el concepto de trabajo emocional y de la importancia que tiene para el mantenimiento y gestión de una relación, así como para lograr que ambas partes puedan desarrollarse integralmente.
- (C5) Roles de género. En este tema se explicará qué son los roles de género y cómo influyen en las personas de esta sociedad. Además, se comentará la importancia de tener una visión feminista para poder prevenir aquellas frustraciones dentro de sus relaciones de pareja (Vicente, 2018).

### **3.6. SESIONES**

Las sesiones serán semanales y se ha escogido el martes durante la hora de tutoría, empezando el 18 de abril de 2023 para empezar con la intervención.

Los profesionales elaborarán los contenidos durante la semana anterior a la primera sesión, en este caso desde el 10 de abril al 15 de abril para tener los vídeos ya preparados. Estos vídeos se subirán semanalmente en el día de la semana que escoja el profesional que lo desarrolle, en este caso se ha elegido el viernes para que si un alumno/a quiere ver los contenidos durante el fin de semana pueda consultarlo si este lo desea. Se podría adelantar la fecha de subida o subir todos los vídeos a la vez a Tiktok dependiendo del tiempo que tenga el grupo, para salir de dudas le podemos consultar al alumnado sobre el tiempo libre que disponen.

Para la parte no presencial (NP) se avisará al alumnado el día de subida de los vídeos a Tiktok para que los vean antes de cada sesión, cuando estos escojan.

Tabla 1. Calendario de la intervención. Elaboración propia.

	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
<b>Abril 2023</b>	<b>10 -15: CREACIÓN DE LA CUENTA DE TIKTOK Y ELABORACIÓN DE LOS VÍDEOS</b>						<b>16</b>
	<b>17</b>	<b>18</b> Desarrollo Sesión 1	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> Subida de los videos del C1 a Tiktok	<b>22</b>	<b>23</b>
	<b>24 (NP):</b> Ver C1	<b>25</b> Desarrollo Sesión 2	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> Subida de los videos del C2 a Tiktok	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>Mayo 2023</b>	<b>1 (NP):</b> Ver C2	<b>2</b> Desarrollo Sesión 3	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b> Subida de los videos del C3 a Tiktok	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>8 (NP):</b> Ver C3	<b>9</b> Desarrollo Sesión 4	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> Subida de los videos del C4 a Tiktok	<b>13</b>	<b>14</b>
	<b>15 (NP):</b> Ver C4	<b>16</b> Desarrollo Sesión 5	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b> Subida de los videos del C5 a Tiktok	<b>20</b>	<b>21</b>
	<b>22 (NP):</b> Ver C5	<b>23</b> Desarrollo Sesión 6	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	<b>29(NP):</b> Ver C1- C5	<b>30</b> Desarrollo Sesión 7	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Tabla 2. Sesión 1. Elaboración propia.

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>SESIÓN 1: PRESENTACIÓN</b>
<b>OBJETIVOS</b>	O4
<b>CONTENIDOS</b>	C1
<b>DURACIÓN</b>	1 hora
<b>MATERIALES</b>	Cuestionarios pre-test (Anexo I)
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<p>En esta primera toma de contacto los profesionales explicarán a los participantes de cómo se trabajará en las sesiones posteriores. Comenzará con la presentación de los profesionales que desarrollarán la intervención y la presentación de los títulos de los temas que abordarán cada día. Después, se explicará que es necesario que el alumnado descargue Tiktok en el caso de que no tengan la aplicación descargada, ya que será necesario para que vean los contenidos explicados en la cuenta de Tiktok que preparen los profesionales. En esta sesión se pedirá que vean los vídeos correspondientes al tema de concepto de relación tóxica, violencia de género y violencia en el noviazgo, y que si surgen dudas o si tienen alguna experiencia que quieran compartir con el grupo, las escriban en la sección de comentarios para poder hablar de ellas en la siguiente sesión.</p> <p>Una vez concluidas las explicaciones se pasarán los cuestionarios pre-test para conocer la información inicial con la que cuenta el alumnado.</p>

Tabla 3. Sesión 2. Elaboración propia

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>SESIÓN 2: RELACIONES TÓXICAS, VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO</b>
<b>OBJETIVOS</b>	O1 y O3
<b>CONTENIDOS</b>	C1
<b>DURACIÓN</b>	1 hora
<b>MATERIALES</b>	<p>Fotocopias de la actividad 1 (Anexo III)</p> <p>Dispositivo multimedia para la reproducción de las canciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Pienso en tu mirá”: <a href="https://bit.ly/3fVdDBP">https://bit.ly/3fVdDBP</a></li> <li>- “De aquí no sales”: <a href="https://bit.ly/3UxcLCp">https://bit.ly/3UxcLCp</a></li> <li>- “Déjala que baile”: <a href="https://bit.ly/3Es7mqB">https://bit.ly/3Es7mqB</a></li> <li>- “No vales más que yo”: <a href="https://bit.ly/2FEFcv7">https://bit.ly/2FEFcv7</a></li> </ul> <p>Pizarra</p>
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<p>Al principio de la sesión se solventarán las dudas que haya puesto el alumnado en la sección de comentarios de los vídeos del primer tema. Una vez planteadas las dudas de Tiktok, se preguntará al grupo si les ha surgido alguna otra cuestión que no hayan comentado.</p> <p>Habiendo respondido a todo lo anterior, se planteará la pregunta de con qué se han quedado una vez vistos los materiales, qué han entendido como relación tóxica y se apuntarán las respuestas a la pizarra a modo de lluvia de ideas. Después, se repartirán las letras de varias canciones para comenzar la actividad 1.</p> <p><u>Actividad 1 “Detrás de las letras”:</u></p> <p>Se repartirán las letras de canciones “Pienso en tu mirá” y “de aquí no sales” de Rosalía, “Déjala que baile” de Melendi y “No vales más que yo” de la Oreja de Van Gogh. Se explicará que en las siguientes canciones tienen que buscar situaciones de violencia de pareja y relaciones tóxicas, imaginando la historia que hay detrás de las letras. Se reproducirán esas canciones en clase para que las vayan escuchando mientras las van leyendo y tomando notas o subrayando de forma individual en las letras de las canciones que se han repartido. Después, se dividirán a los participantes en grupos de 3 o 4 personas para que compartan lo que han escrito entre ellos e intercambien ideas y hacer una posterior puesta en común.</p> <p>Para concluir esta sesión, se recordará al alumnado que visualicen los materiales correspondientes a la gestión emocional, y si tienen dudas o alguna experiencia que quieran compartir con el grupo lo escriban en los comentarios.</p>

Tabla 4. Sesión 3. Elaboración propia

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>SESIÓN 3: GESTIÓN EMOCIONAL</b>
<b>OBJETIVOS</b>	O2
<b>CONTENIDOS</b>	C2
<b>DURACIÓN</b>	1 hora y cuarto
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folios</li> <li>- Material de escritura.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<p>En esta sesión, comenzará como la sesión anterior, respondiendo a las cuestiones de la caja de comentarios y se preguntará al grupo si hay alguna cosa de los contenidos del segundo tema que se quiera aclarar.</p> <p>Una vez vistas las dudas, se pasará a presentar la nueva dinámica que se llevará a cabo en el resto de las sesiones, presentando la actividad 1 “¿Cómo me siento hoy?”</p> <p><u>Actividad 1 “¿Cómo me siento hoy?”:</u></p> <p>Al principio de la sesión, cada alumno/a comentará como se siente ese día, con el fin de iniciar una rutina en la que cada persona intente distinguir las emociones propias, compartiéndolas con el grupo aula e intentando encontrar por qué sientes esa emoción pidiendo que estos intenten especificar al máximo y vayan más allá de decir si están “bien” o “mal”.</p> <p>Una vez se ha hablado con todos los participantes preguntando por su estado de ánimo de ese día, se repartirán folios para el desarrollo de las dos siguientes actividades.</p> <p><u>Actividad 2 “¿Qué sientes?”:</u></p> <p>En esta actividad el profesional leerá una serie de supuestos y pedirá al alumnado que imaginen esa situación, piensen cómo se sentirían y cómo gestionarían esa emoción. El profesional leerá cada supuesto de uno en uno, dejando unos minutos para que los participantes respondan. Los supuestos serían:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Has salido a montar en bicicleta con tu amigo, la carretera está un poco mojada y este se cae al suelo.</li> </ol>

2. La profesora de matemáticas te pregunta la por los deberes del día anterior, pero se te olvidó hacerlos porque estuviste jugando todo el día con tu hermana.
3. Después de mucho esfuerzo, obtuviste la máxima puntuación en tu juego favorito.
4. Tu mejor amigo o amiga te confiesa que le gusta la misma persona que a ti.
5. Has quedado con tu grupo de amigos para cenar, pero han pasado 10 minutos de la hora acordada y no llegan.
6. Le has pedido a tus padres de ir de visita al circo el fin de semana, pero te dicen que no porque tienes exámenes pronto.
7. Habías quedado con tu amigo en el centro comercial para dar una vuelta por las rebajas del Black Friday, pero no ha venido y no te ha avisado.
8. Te apetecía ir a dar una vuelta con tus amigos de noche, pero sabes que a tu novio/a no le gustará que andes por ahí a esas horas.

Una vez leídos todos los supuestos y dependiendo del tiempo restante se preguntará al alumnado por alguna de las respuestas que haya escrito, haciendo una puesta en común para que estos vean que pueden haber llegado a diferentes respuestas. Después, se pedirá al grupo que den la vuelta al folio para la siguiente actividad.

### Actividad 3 “Algo que no soporto”:

El profesional pedirá a los participantes que escriban 3 cosas que no les guste, les moleste o que no soporten, especificando que tienen total libertad para escribir lo que sientan, que expliquen qué emoción les genera y cómo la gestionarían. Por ejemplo, un participante puede escribir que no le gusta esperar por las mañanas a por el autobús cuando llega tarde porque le genera frustración, o que no le gustan las arañas porque le dan miedo. En el caso de que encuentren dificultades se puede reducir el número de cosas a buscar. Una vez escritas las respuestas se hará una puesta en común y se escribirán las respuestas en la pizarra, relacionando aquella cosa que el participante no le guste con la emoción que le genere.

Para concluir esta sesión, se recordará al alumnado que visualicen los materiales correspondientes al autoconcepto y autoestima, y si tienen dudas o alguna experiencia que quieran compartir con el grupo lo escriban en los comentarios.

Tabla 5. Sesión 4. Elaboración propia

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>SESIÓN 4. AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA</b>
<b>OBJETIVOS</b>	O1 y O2
<b>CONTENIDOS</b>	C3
<b>DURACIÓN</b>	1 hora
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folios</li> <li>- Material de dibujo: lápices, goma, lápices de colores.</li> <li>- Proyector</li> <li>- Ordenador</li> <li>- Vídeo “AUTOESTIMA - Corto Oficial (Dirigido por Pep Filmmaker)” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I">https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I</a>)</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<p>Al comienzo de la sesión se comenzará preguntando a los asistentes por su estado de ánimo de ese momento, pasando a responder a las cuestiones del apartado de comentarios de los vídeos del tercer tema y se preguntará al grupo si hay alguna cosa de los contenidos que se requiera aclarar, se leerán las experiencias que han compartido en los comentarios de los vídeos correspondientes de esta sesión. Acto seguido se repartirá un folio para participante y se explicará la actividad 1.</p> <p><u>Actividad 1 “Esto me gusta”:</u></p> <p>En esta actividad se pedirá al alumnado que dibujen en un folio algo que les guste o que consideren que les represente de alguna manera, se pedirá que pongan su nombre en un lateral y escriban cuatro rasgos positivos suyos. Se dejará que los participantes hagan esa tarea durante 15-20 minutos, después, pasarán sus dibujos a sus compañeros para que escriban cuatro cosas que aprecian o les gusta de esa persona. Se pasarán los dibujos por la clase hasta que vuelva a la persona que lo dibujó. Una vez hecho esto se hará una puesta en común de lo que han ido escribiendo y se planteará la pregunta acerca de algún comentario que les haya llamado especialmente la atención o algo que les haya gustado escuchar.</p> <p>Esta actividad se puede ajustar dependiendo del número de alumnos/as que haya en la clase, escogiendo solamente voluntarios en la puesta en común, haciendo que escojan los tres comentarios que más les han gustado, etc.</p> <p>Una vez concluida la actividad se explicará a los participantes a continuación verán un corto sobre el que tendrán que debatir, y deberán prestar atención para responder a las siguientes preguntas que se escribirán en la pizarra:</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué opináis del vídeo? ¿Cómo os ha hecho sentir?</li> <li>- ¿Qué es la figura negra que está detrás de Sara? ¿Por qué influye tanto en su estado de ánimo?</li> <li>- ¿Cómo influye esa baja autoestima en el día a día de Sara? ¿Qué puede hacer Sara para mejorar su situación?</li> </ul> <p>Para concluir esta sesión, se recordará al alumnado que visualicen los materiales correspondientes al trabajo emocional, y si tienen dudas o alguna experiencia que quieran compartir con el grupo lo escriban en los comentarios.</p>
--	--

Tabla 5. Sesión 5. Elaboración propia

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>SESIÓN 5. TRABAJO EMOCIONAL</b>
<b>OBJETIVOS</b>	O2
<b>CONTENIDOS</b>	C4
<b>DURACIÓN</b>	1 hora.
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folios</li> <li>- Material de dibujo</li> <li>- Pizarra y tizas/rotuladores</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<p>Como en la sesión anterior, se preguntarán a los participantes por sus estados de ánimo de ese día uno por uno, pasando a responder las dudas del apartado de comentarios de los vídeos correspondientes al tema 4, seguido de la pregunta sobre si es necesario solventar alguna otra duda correspondiente a esos materiales o si alguna persona ha compartido alguna experiencia en los comentarios.</p> <p>Habiendo solventado las dudas anteriores se llevará a cabo una actividad de reflexión, la actividad 1.</p> <p><u>Actividad 1 “Reflexión: La regadera”</u></p> <p>Se pedirá al grupo que imaginen que tienen una planta en casa a su cargo y se les planteará la siguiente pregunta “¿hace falta regar una planta todos los días para que no se seque?”. Después de dejar responder al alumnado se les planteará dos cuestiones más: “¿qué pasa si un día no la riego? ¿se seca de un día para otro?”. Se</p>

espera que las respuestas a estas cuestiones sean algo similar a “por un día no pasa nada, pero no puedes dejar de regar la planta porque se secará y se morirá”. En el momento en el que se consiga esta respuesta se comparará el regar las plantas con las relaciones afectivas, explicando: “las relaciones afectivas son como las plantas, se tienen que cuidar y regar a diario para que puedan crecer sanas y fuertes. Este concepto de regar y cuidar las plantas en las relaciones se denomina trabajo emocional”. Esta actividad finaliza con una explicación al alumnado acerca de la importancia de cuidar las relaciones afectivas de una forma diaria para que se puedan mantener en el tiempo.

#### Actividad 2 “el mecánico/el gerente”

Se pedirá al alumnado que se imagine que tiene un coche o un negocio, que lo dibuje en un folio y que escriban 3 o 4 acciones que sean necesarias para mantenerlo. A los 10 – 15 minutos se preguntará al grupo por voluntarios para que lean qué han escogido y las acciones de mantenimiento necesarias para su negocio/coche. Una vez han compartido sus respuestas, se pedirá que de la misma forma que han buscado aquellas necesidades del negocio que se han imaginado busquen de manera individual aquellas necesidades que pueda tener una relación de pareja. Cuando acaben de buscar esas 3 o 4 necesidades para el mantenimiento de la pareja, se dividirá al alumnado en grupos de 4 o 5 personas en función de la clase, pondrán en común sus respuestas y se pedirá que hagan una lista de todo lo que han escrito. Después de dejar un margen de tiempo y cuando el/los profesionales observen que los grupos han ido acabando pasarán a compartir las listas que han desarrollado, escribiendo las respuestas en la pizarra marcando las que más se han ido repitiendo.

Para concluir esta sesión, se recordará al alumnado que visualicen los materiales correspondientes a los roles de género, y si tienen dudas o alguna experiencia que quieran compartir con el grupo lo escriban en los comentarios

Tabla 6. Sesión 6. Elaboración propia

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>SESIÓN 6. ROLES DE GÉNERO</b>
<b>OBJETIVOS</b>	O1, O2 y O3
<b>CONTENIDOS</b>	C5
<b>DURACIÓN</b>	1 hora
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra y tizas o rotuladores</li> <li>- Proyector</li> <li>- Ordenador</li> <li>- Video “NI MÁS NI MENOS ¿Qué es la igualdad de género?”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j7f_c5XhX4s">https://www.youtube.com/watch?v=j7f_c5XhX4s</a> </li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	<p>Como en la sesión anterior, se preguntarán a los participantes por sus estados de ánimo de ese día uno por uno, pasando a responder las dudas del apartado de comentarios de los vídeos correspondientes al tema de roles de género, seguido de la pregunta sobre si es necesario solventar alguna otra duda correspondiente a esos materiales o si alguna persona ha compartido alguna experiencia en los comentarios.</p> <p>El profesional comenzará directamente con la actividad 1.</p> <p><u>Actividad 1 “Hombre y mujer ideal”:</u></p> <p>El profesional dividirá la pizarra en dos columnas y escribiendo en una “mujer ideal” y en la otra “hombre ideal”. Acto seguido se lanzará la siguiente pregunta “¿Qué características debe de tener la mujer ideal?” y se irán escribiendo las respuestas en la columna correspondiente hasta que no surjan más ideas. Después, se desarrollará el mismo proceso respondiendo a la pregunta de “¿Qué características debe de tener el hombre ideal?”. Cuando se llenen ambas columnas, el profesional pasará a analizar las respuestas para comprobar la influencia o el impacto que los roles de género tienen sobre el grupo con el que estamos trabajando. Después, el profesional pasará a plantear la siguiente reflexión “¿realmente existen unos patrones fijos para un hombre o una mujer</p>

	<p>ideal?”. La actividad finalizará con el profesional diciendo los roles de género que nos imponen no deben de limitar nuestra forma de ser.</p> <p><u>Actividad 2 “Visualización del vídeo “NI MÁS NI MENOS ¿Qué es la igualdad de género?”</u></p> <p>El profesional explicará que a continuación verán el vídeo “NI MÁS NI MENOS ¿Qué es la igualdad de género?” y después tendrán que responder a dos cuestiones sobre el vídeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Vosotros/as conocíais esta situación de desigualdad? ¿qué opináis al respecto?</li> <li>- ¿Creéis que es posible lograr una sociedad en la que hombres y mujeres lleguen a tener los mismos derechos? ¿por dónde creéis que se debería empezar?</li> </ul> <p>El profesional buscará que los participantes reflexionen sobre la influencia de los roles de género desiguales en las relaciones afectivas y comprendan la importancia que pueden tener lograr unos roles de género igualitarios.</p> <p>Para concluir esta sesión, pedirá al alumnado que revisen los contenidos para contestar el cuestionario final.</p>
--	---

*Tabla 7. Sesión 7. Elaboración propia*

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	<b>SESIÓN 7. SESIÓN FINAL</b>
<b>OBJETIVOS</b>	O4
<b>CONTENIDOS</b>	C1, C2, C3, C4 y C5
<b>DURACIÓN</b>	40 minutos
<b>MATERIALES</b>	Cuestionario post-test (Anexo II)
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>	En esta última sesión se preguntarán a los participantes por sus estados de ánimo de ese día uno por uno y se preguntará si algo de lo que han dado en alguna de

	<p>las sesiones les ha creado algún tipo de duda. Una vez concluida esta parte se planteará la pregunta de “si ahora mismo entrara un compañero/a que no ha estado en ninguno de los talleres, ¿cuáles creéis que son las ideas más importantes de estos talleres?”, se irían escribiendo las respuestas de los participantes en la pizarra para observar sus aprendizajes.</p> <p>En el momento que no surjan más ideas, se comentará que para conocer sus opiniones respecto a sus talleres tendrán que rellenar un cuestionario (post-test). Una vez han acabado se agradecerá su atención y su participación a lo largo de todas las sesiones.</p>
--	--

### **3.7. EVALUACIÓN**

La evaluación de esta intervención se llevará a cabo mediante cuestionarios pre-test y post-test. En este primer cuestionario (Anexo I) se evaluarán los conocimientos iniciales del alumnado acerca de educación afectivo-sexual que hayan recibido anteriormente, el uso de la plataforma en la que se facilitarán los contenidos, si tienen móvil propio y qué saben sobre relaciones tóxicas. En este segundo cuestionario post-test (Anexo II) se evaluará cómo han variado los conocimientos de los participantes después de haber desarrollado la intervención. Además, en este segundo cuestionario se incorporarán preguntas a modo de encuesta de satisfacción. Estos cuestionarios serán anónimos y para marcar las respuestas del alumnado se pedirá que escriban su fecha de nacimiento para poder señalarlos.

Los resultados obtenidos se evaluarán comparando las respuestas del pre-test con las del post-test haciendo un análisis comparativo de la información de los ítems, para comprobar si se cumplen los objetivos establecidos.

## **4. CONCLUSIONES.**

El concepto de relación tóxica puede resultar complicado de estudiar debido a sus similitudes con el concepto de violencia en pareja. Es necesario hacer la distinción entre violencia de género, violencia en el noviazgo y relación tóxica, considerando que en las tres se dan actos violentos de una pareja actual o expareja, con la diferencia que en esta primera estos actos son propios del hombre hacia la mujer (Instituto Nacional de Estadística, 2022); este segundo concepto está más delimitado por la edad de las parejas,

dando la posibilidad de que una de las partes ejerciera violencia sobre la otra sin especificar el género del agresor (Pazos et al., 2014); y este último especifica que estas relaciones afectan a sus integrantes de forma que desarrollan dependencias emocionales mutuas y distorsiones cognitivas (Andrade, 2013). A este concepto de relaciones tóxicas, atribuimos las frustraciones causadas por un desigual trabajo emocional, ya que puede causar un desgaste psicológico cuando esta persiste en el tiempo, así como frustraciones, molestias o enfados, entre otras (Vicente, 2018). Por último, se contemplan las nuevas tecnologías como herramientas para la mejora de la comunicación dentro de la pareja (Casado, 2014); sin embargo, pueden ser usadas de forma negativa dando lugar a dinámicas de pareja abusivas (Marcos et al., 2019), así como un nuevo tipo de violencia denominada ciber-violencia.

Habiendo revisado esta información, se encuentran las necesidades que satisfará nuestra intervención, comenzando con la prevalencia de ideales y roles de género que perjudica a las mujeres en las relaciones heterosexuales, el desconocimiento acerca del concepto de trabajo emocional, problemas de autoestima y problemas para la correcta gestión de emociones tales como duelo, rechazo o de la soledad. Centrando la intervención en la edad de 14 y 15 años, podremos trabajar complementando el currículum asturiano y con un alumnado que ya ha experimentado alguna relación de pareja para poder partir de su experiencia. Esta se encargará de dotar al alumnado de una formación para la prevención de relaciones tóxicas, primando una metodología participativa para realizar las dinámicas dentro del aula, acompañado de las explicaciones de los contenidos en la red social Tiktok. Siguiendo con la estructura de la intervención, esta se dividirá en 7 sesiones en las que se trabajará el concepto de violencia de género, violencia en el noviazgo y relación tóxica, la gestión emocional, el autoconcepto y la autoestima, el concepto de trabajo emocional y los roles de género.

La evaluación se llevará a cabo para comprobar si se consiguió el objetivo general, de modo que con cuestionarios pre y post-test podremos averiguar si los conocimientos con los que parten varían respecto a los conocimientos con los que acaban la intervención, viendo si hemos logrado nuestros objetivos y acabando con la encuesta de satisfacción para conocer la opinión de los participantes sobre el taller que han cursado.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, J.A., Castro, D.P., Giraldo, L.A., y Martínez, L.M. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 17(2), 1-14.
- Canal GobAragon. (21 de mayo de 2019). *NI MÁS NI MENOS ¿Qué es la igualdad de género?* [Archivo de Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=j7f\\_c5XhX4s](https://www.youtube.com/watch?v=j7f_c5XhX4s)
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Desclée de Brouwer.
- Casado, E. (2014). Tramas de género en la comunicación móvil. En pareja en A. Lasén y E. Casado (Eds.), *Mediaciones tecnológicas: Cuerpos, afectos, subjetividades* (pp. 57-74). Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Celis, A., y Rojas, J.L. (2015). Violencia en el noviazgo desde la perspectiva de varones adolescentes. *Informes Psicológicos*, 15(1), 83-104. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv15n1a05>
- Decreto 59 de 2022 [con fuerza de ley]. Por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias. 30 de agosto de 2022. B.O.P.A. No. 169.
- Domènech, P. [Pep Filmmaker]. (17 de marzo de 2016). *AUTOESTIMA - Corto Oficial (Dirigido por Pep Filmmaker)* [Archivo de Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=F\\_qGR7Qgj7I](https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I)
- Duncombe, J., y Marsden, D. (1993). Love and intimacy: the gender division of emotion and 'emotion work': A neglected aspect of sociological discussion of heterosexual relationships. *Sociology*, 27 (2), 221-241. <https://doi.org/10.1177/0038038593027002003>
- Hernández, Y.A., Castro, A.L., y Barrios, E.E. (2020). Creencias del amor romántico en adolescentes: una intervención desde la investigación-acción. *Sinectica: revista electrónica de educación*, 55, 1-12. [https://doi.org/10.31391/S2007-7033\(2020\)0055-007](https://doi.org/10.31391/S2007-7033(2020)0055-007)
- Hochschild, A. (1979). Emotion Work, Feeling Rules and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 85 (3), 551-575. <https://doi.org/10.1086/227049>

- INE. (2022). *Estadística de Violencia doméstica y Violencia de Género. Año 2021*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística. [https://www.ine.es/prensa/evdvg\\_2021.pdf](https://www.ine.es/prensa/evdvg_2021.pdf)
- La Oreja de Van Gogh. (4 de noviembre de 2016). *No Vales Más Que Yo (audio)* [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=G-evIhIGzkl>
- Lara, E.Z., Aranda, C., Zapata, R.M, Bretones, C., y Alarcón, R. (2019). Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v11.n1.21864>
- López-Barreira, A., y Moral-Jiménez, M.V. (2020). Dependencia emocional en agresores de pareja asistentes a un programa de intervención de penas y medidas alternativas: estudio piloto. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 20(1), 75-88.
- López-Noguero, F. (2005). *Metodología participativa en la Enseñanza Universitaria*. Narcea.
- Mansukhani, A. (2017). Los patrones de vinculación patológica: más allá de la dependencia emocional. En M. A. Cabello-García, F.J. del Río y F. Cabello-Santamaría (compiladores), *Avances en Sexología Clínica*, 191-200. Editorial Sotavento.
- Marcos, M., y Isidro, A. I. (2019). El fantasma del control y los celos: violencia de género durante el noviazgo. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 411-424. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1476>
- Martínez-Gómez, J. A., Bolívar-Suárez, Y., Rey-Anaconda, C. A., Ramírez-Ortiz, L. C., Lizarazo-Ojeda, A. M. y Yanez-Perúñuri, L. Y. (2021). Esquemas Tradicionales de Roles Sexuales de Género, Poder en las Relaciones y Violencia en el Noviazgo. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12(1), 1-16. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.01.041>
- Melendi. (17 de mayo de 2018). *Déjala Que Baile* [Archivo de vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yda62tNSLsQ>



- Ministerio de Igualdad. (2022). Mujeres víctimas mortales por violencia de género en España a manos de sus parejas o exparejas. Datos provisionales. *Estadística de Víctimas Mortales por Violencia de Género*. <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/home.htm>
- Moral, M.V., y Sirvent, C. (2008). Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revista Española de Drogodependencias*, 33(2), 150-167. [https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/22382/v33n2\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/22382/v33n2_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Moral, M.V., García, A., Cuetos, G. y Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(2), 96-107. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2017.08.009>
- Moral, M.V., Sirvent, C., Ovejero, A., y Cuetos, G. (2018). Dependencia emocional en las relaciones de pareja como Síndrome de Artemisa: modelo explicativo. *Terapia psicológica*, 36(3), 156-166. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082018000300156>
- Paíno-Quesada, S. G., Aguilera-Jiménez, N., Rodríguez-Franco, L., Rodríguez-Díaz, F. J., y Alameda-Bailén, J. R. (2020). Adolescent Conflict and Young Adult Couple Relationships: Directionality of Violence. *International Journal of Psychological Research*, 13(2), 36–48. <https://doi.org/10.21500/20112084.4364>
- Pazos, M., Oliva, A. y Hernando, A. (2014). Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(3), 148-159. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(14\)70018-4](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(14)70018-4)
- Quiles-Carrillo, L., Fombuena-Borrás, V., Boronat-Vitoria, T., Balart-Gimeno, R. y Montanes, N. (2018). Aprendizaje cooperativo en las prácticas de laboratorio de la asignatura “Ciencia de Materiales”. En V. Vega Carrero y E. Vendrell Vidal (coord.), *IN-RED 2018: IV Congreso Nacional de Innovación Educativa y Docencia en Red* (pp. 471-479). Universidad politécnica de Valencia.

- Rodríguez, S. (2015). Violencia en parejas jóvenes: primeros datos sobre incidencia de victimización y perpetración en Asturias. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 25, 251-275. DOI: [https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2015.25.11](https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.11)
- Rodríguez-Domínguez, C., Durán-Segura, M., y Martínez-Pecino, R. (2017). Ciberagresores en el noviazgo adolescente y su relación con la violencia psicológica, el sexismo y los celos. *Health and Addictions*, 18 (1), 17-27. <https://doi.org/10.21134/haaj.v18i1.329>
- Rosalía. (24 de julio de 2018). *PIENSO EN TU MIRÁ (Cap.3: Celos)* [Archivo de Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=p\\_4coiRG\\_BI](https://www.youtube.com/watch?v=p_4coiRG_BI)
- Rosalía. (22 de enero de 2019). *DE AQUÍ NO SALES (Cap.4: Disputa)* [Archivo de Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vy4lZs8fVRQ>
- Valle, L., y Moral, M.V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2018.01.013>
- Vicente, A. (2018). “Detalles”, frustraciones y desconciertos: El trabajo emocional en las parejas jóvenes heterosexuales. *RES. Revista Española de Sociología*, 27(1), 67-81. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2018.4>

## ANEXOS

### ANEXO I: CUESTIONARIO PRE-TEST.

Fecha de nacimiento.....

Responde a las preguntas del cuestionario con una X dentro del . No hay respuestas incorrectas.

1. ¿Has tenido clases, talleres o charlas de educación afectivo-sexual antes?

Si  No

2. En caso positivo, ¿de qué temas hablaban esas clases, talleres o charlas?

.....  
.....  
.....

3. ¿Tienes teléfono móvil o tableta propio?

Si  No

4. En caso negativo, ¿tu padre, madre o tutor tiene un teléfono móvil disponible para que puedas utilizar?

Si  No

5. ¿Usas la red social Tiktok?

Si  No

6. En el caso de que uses Tiktok, ¿cuánto tiempo le dedicas al día?

Menos de 30 minutos  Entre 30 minutos y 1 hora  Entre 1 y 2 horas

Más de 2 horas

7. ¿Tienes o has tenido novio/a?

Si  No

8. ¿Sabes lo que es una relación tóxica?

Si  No

9. En caso positivo, ¿podrías explicar con tus palabras qué es?

.....  
.....  
.....  
.....

10. A lo largo del día, ¿sabes qué emociones sientes en todo momento?

Siempre  Casi siempre  Algunas veces  Casi nunca  Nunca

11. ¿Sabes qué es el trabajo emocional?

Si  No

12. En caso positivo, ¿podrías explicar con tus palabras qué es?

.....  
.....  
.....  
.....

13. ¿Qué entiendes por autoestima?

.....  
.....  
.....

14. ¿Qué entiendes por roles de género?

.....  
.....  
.....

15. ¿Consideras que eres capaz de distinguir las emociones que sientes a lo largo del día?

Si  No

**ANEXO II: CUESTIONARIO POST-TEST**

Fecha de nacimiento.....

Responde a las preguntas del cuestionario con una X dentro del . Queremos saber tu opinión.

Repasando los contenidos que hemos visto en las sesiones:

1. ¿Sabes lo que es una relación tóxica?

Si No

2. En caso positivo, ¿podrías explicar con tus palabras qué es?

.....  
.....  
.....  
.....

3. ¿Sabes qué es el trabajo emocional?

Si No

4. En caso positivo, ¿podrías explicar con tus palabras qué es?

.....  
.....  
.....  
.....

5. ¿Qué entiendes por autoestima?

.....  
.....  
.....

6. ¿Consideras que eres capaz de distinguir las emociones que sientes a lo largo del día?

Si No

En cuanto a tu opinión acerca de los talleres:

7. ¿Echas en falta algún tema que no hemos comentado a lo largo de las sesiones?

.....  
.....

8. ¿Qué sesión te ha gustado más o te ha parecido más útil? ¿Por qué?

.....  
.....  
.....

9. ¿Se ha dicho algo en este taller que te haya ofendido o no te haya gustado nada?

.....  
.....  
.....

10. A lo largo de las sesiones, ¿te has encontrado cómodo/a?

- Siempre  Casi siempre  Algunas veces  Casi nunca  Nunca

11. Del 1 al 10, ¿cómo puntuarías lo aprendido en estos talleres?

- 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

12. ¿Qué te ha parecido ver las explicaciones de los contenidos por Tiktok?

.....  
.....  
.....  
.....

Si quieres dejarnos algún comentario, lo tendremos en cuenta para mejorar

.....  
.....  
.....  
.....

¡Muchas gracias por tu participación!

### **ANEXO III: ACTIVIDAD 1. SESIÓN 2. DETRÁS DE LAS LETRAS**

Pienso en tu mirá – Rosalía

Me da miedo cuando sales

Sonriendo pa' la calle

Porque todos pueden ver

Los hoyuelitos que te salen

Y del aire cuando pasa

Por levantarte el cabello

Y del oro que te viste

Por amarrarse a tu cuello

Y del cielo y de la luna

Porque tú quieras mirarlo

Hasta del agua que bebes

Cuando te mojas los labios

Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pecho

Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pecho

Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pecho

Pienso en tu mirá

Pienso en tu mirá

Me da miedo cuando sales

Sonriendo pa' la calle

Porque todos pueden ver

Los hoyuelitos que te salen

Me da miedo cuando sales

Sonriendo pa' la calle

Porque todos pueden ver

Los hoyuelitos que te salen

Tan bonita que amenaza

Cuando callas me das miedo

Tan fría como la nieve

Cuando cae desde el cielo

Cuando sales por la puerta

Pienso que no vuelves nunca  
Y si no te agarro fuerte  
Siento que será mi culpa  
Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pecho  
Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pe'  
Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pecho  
Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pe'  
Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pecho  
Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el (pienso en tu mirá, pienso en tu mirá)  
Pienso en tu mirá, tu mirá clavá es una bala en el pecho  
Pienso en tu mirá  
Pienso en tu mirá  
Me da miedo cuando sales  
Sonriendo pa' la calle  
Porque todos pueden ver  
Los hoyuelitos que te salen  
Me da miedo cuando sales  
Sonriendo pa' la calle  
Porque todos pueden ver  
Los hoyuelitos que te salen

De aquí no sales – Rosalía

Yo que tanto te camelo  
Y tú me la vienes haciendo  
Que tú, de aquí, no sales

Mucho más a mí me duele  
De lo que a ti te está doliendo  
Conmigo, no te equivoques

Con el revés de la mano  
Yo te lo dejo bien claro



Amargas penas, te vendo  
Caramelos, también, tengo

Déjala que baile – Alejandro Sanz, Arkano y Melendi

Hoy que la tierra no es plana  
Ni la ciencia ya es de herejes  
Hoy que no marcan tendencia  
Más las pinturas rupestres  
Hoy que no tienen sentido  
Las palomas mensajeras  
Ahora que por fin las redes unen al planeta  
Ella no es la princesa delicada  
Que ha venido a este party a estar sentada  
Ella no es solamente lo que ves  
A ella ni tú ni nadie le para los pies  
Déjala que baile con otros zapatos  
Unos que no aprieten cuando quiera dar sus pasos  
Déjala que baile con faldas de vuelo  
Con los pies descalzos dibujando un mundo nuevo  
Déjala que baile  
Ella es destino, ella es origen  
Es el relato y la escritura que conviven  
Ella es principio y ella es final  
Baila con ella en esta fiesta que es global  
Hoy que no hay duelos a muerte  
Cada vez que alguien te irrite  
Para poder desahogarnos  
Hemos inventado Twitter  
Si pensamos diferente  
Ya no huele a disputa  
Los filósofos no brindan con cicuta

Ella no es la princesa delicada  
Que ha venido a este party a estar sentada  
Ella no es solamente lo que ves  
A ella ni tú ni nadie le para los pies  
Déjala que baile con otros zapatos  
Unos que no aprieten cuando quiera dar sus pasos  
Déjala que baile con faldas de vuelo  
Con los pies descalzos dibujando un mundo nuevo  
Déjala que baile  
Ella es destino, ella es origen  
Es el relato y la escritura que conviven  
Ella es principio y ella es final  
Baila con ella en esta fiesta que es global  
Oye, escucha  
Es la lucha  
A rimar  
Déjala que baile en esta fiesta  
Con la idea de liberarse de una moral impuesta  
De no culpabilizarse por buscar la respuesta  
Si tiene que casarse que sea con su protesta  
Este solo es mi humilde modo de decir  
Que aquel que busca un florero es que no cuida su jardín  
Así que olvida todo lo aprendido y sal a bailar  
Pues ninguna estrella pide permiso para brillar  
Déjala que baile con otros zapatos  
Unos que no aprieten cuando quiera dar sus pasos  
Déjala que baile con faldas de vuelo  
Con los pies descalzos dibujando un mundo nuevo  
Déjala que baile  
Déjala que baile

No vales más que yo – La Oreja de Van Gogh

Hoy he despertado en el suelo del salón  
Con la mirada esquivando un nuevo sol  
Que acariciaba mi mejilla con temor  
Afuera discutían golondrinas y un avión  
Pero el silencio en casa era ensordecedor  
Estas paredes saben bien lo que pasó  
Ya no quiero tus disculpas, no quiero escuchar tu voz  
No quiero nada, solo un poco de valor  
Para decirte que no eres mejor que yo  
Se acabó, tu mano al viento dibujando un cinturón  
Tu voz cobarde excusando al tirador  
Tus condolencias explicando la razón  
Y por eso me voy y por eso te digo  
Ni el mismo diablo me hubiera hecho el daño que me has hecho tú  
Y por eso me voy, por eso te maldigo  
Pero antes quisiera decirte a la cara, una vez sin temor  
Que tú no vales más que yo  
Bajo las costuras sigo siendo de papel  
Te di mi alma escrita en cada atardecer  
Te di mi vida y la arrugaste sin leer  
Llevo tus fantasmas tatuados en mi piel  
Y tu desprecio paseando en el andén  
De mi memoria que no pierde nunca el tren  
Ni una noche más en vela esperando al cazador  
Desorientado por la niebla y el alcohol  
Mientras al alba cae vacío un cargador  
Se acabó mirar al suelo cuando cruzo el callejón  
De tus miserias, como si fuera mi error  
En mi tristeza nadie manda más que yo  
Y por eso me voy y por eso te digo  
Ni el mismo diablo me hubiera hecho el daño que me has hecho tú

Y por eso me voy, por eso te maldigo

Pero antes quisiera decirte a la cara, una vez sin temor

Que en tu viaje al olvido, por el camino infinito verás

Verás como el viento, que guarda mis gritos, te escupe a la cara todo mi dolor

Cuando tú sientas frío en un rincón de los siglos

Oirás lo que siempre le dice la luna al cobarde del sol

Que tú no vales más que yo

Que tú no vales más que yo

Que tú no vales más que yo