

# Relaciones sanas

**Programa educativo para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven**



**Laura Lara**

**Implementadoras del programa:  
Daniela Cañete y Elsa Valdés**

*Relaciones sanas. Programa educativo para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven*

Laura Lara

Implementadoras del programa: Daniela Cañete y Elsa Valdés

Primera edición: octubre, 2025  
Ediciones Universidad Autónoma de Chile  
<http://ediciones.uaautonoma.cl>

© Universidad Autónoma de Chile  
Avenida Pedro de Valdivia 425, Providencia  
Santiago, Chile

ISBN digital: 978-956-417-131-9

**Corrección de textos**

Andrea Uribe

**Diseño y diagramación**

Ediciones Universidad Autónoma de Chile



Este material puede ser copiado y redistribuido por cualquier medio o formato, además se puede remezclar, transformar y crear a partir del material siempre y cuando se reconozca adecuadamente la autoría y las contribuciones se difundan bajo la misma licencia del material original.

Este libro ha sido sometido a un proceso de evaluación por pares externos (referato doble ciego) realizado por académicas con grado de doctor, especialistas en el área.

# Índice

<b>Índice</b> .....	3
<b>Prólogo</b> .....	5
<b>Introducción</b> .....	9
<b>Consideraciones prácticas</b> .....	13
<b>Sesiones</b> .....	21
Sesión 1. Creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia ...	23
Sesión 2. Relaciones de pareja sanas .....	35
Sesión 3. Violencia en las relaciones de pareja .....	45
Sesión 4. Conductas sanas en las propias relaciones.....	57
<b>Sobre las autoras</b> .....	65
<b>Implementadoras del programa</b> .....	67
<b>Agradecimientos</b> .....	69
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	71
<b>Anexos</b> .....	75





# Prólogo

Este libro es una actualización de la obra publicada en 2020, fruto del trabajo realizado en el marco del proyecto de investigación Fondecyt Regular *Prevención de la violencia en las relaciones de pareja adolescente. Nuevas tecnologías de la comunicación y creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia* (ANID/CONICYT 1210959). En la versión anterior (Lara & Providell, 2020), se presentó una propuesta de taller; en esta nueva versión, ofrecemos un ajuste a dicha propuesta, basado en las modificaciones surgidas a raíz de este nuevo proyecto de investigación.

El resultado final es producto tanto de una revisión exhaustiva de la bibliografía sobre los elementos clave para llevar a cabo intervenciones en este ámbito como de la evaluación por parte de expertos y expertas en la temática, además de los profesionales de centros educativos donde se han realizado las intervenciones. La puesta en práctica de estas sesiones ha permitido ajustar varios aspectos del taller antes propuesto, que ahora se presenta como un programa educativo, lo que ha resultado en avances importantes que se detallan a continuación.

Uno de los principales ajustes ha sido la adaptación de cada sesión a una duración aproximada de 45 minutos, en línea con la realidad de

los centros educativos. Este ajuste facilita su implementación, ya que coincide con el tiempo estándar dedicado a una clase. En nuestra experiencia, las sesiones se han llevado a cabo principalmente durante las horas de Orientación y/o Consejo de Curso. Aunque en nuestro caso las sesiones tuvieron una duración ligeramente mayor, contar con esta flexibilidad permite su adaptación a los horarios académicos habituales.

Otro avance relevante es la inclusión de preguntas clave que facilitan la discusión con los y las participantes. A lo largo de las sesiones, se identificó la necesidad de proporcionar preguntas explícitas que orienten de manera más clara a las personas que implementan el programa, sobre todo para facilitar su puesta en práctica por personas que no sean expertas en la temática. Estas preguntas funcionan como una guía que asegura que las discusiones se desarrollen de manera adecuada.

Además, algunos materiales han sido actualizados, como la selección de canciones, y se ha creado nuevo material educativo complementario. Estos recursos pueden utilizarse con fines preventivos, tanto dentro del programa como de manera independiente. Entre ellos, destaca una serie de cuatro cortometrajes, disponibles en la página *web* del proyecto: [www.violenciapareja.com](http://www.violenciapareja.com). Cada uno de estos cortometrajes (que duran, cada uno de ellos, alrededor de cinco minutos), focaliza en alguno de los aspectos clave de la violencia de pareja adolescente: celos y control (Lara, 2024a), la intimidad en el mundo virtual (Lara, 2024b), el ciclo de la violencia (Lara, 2024c) y humillación y manipulación (Lara, 2024d). Además, se ha desarrollado una guía adicional dirigida a las familias, titulada «Relaciones sanas. Guía dirigida a familias para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven», que puede servir como un recurso de apoyo tanto para las familias como para los profesionales que implementan el programa (Lara, 2025).

Por último, la efectividad de esta intervención ha sido evaluada mediante un diseño cuasiexperimental. Sus resultados pueden consultarse en la página *web* del proyecto, donde se detallan las implicaciones y los alcances del programa.



# Introducción

La adolescencia marca el comienzo de las relaciones románticas (Leen et al., 2013), por lo que la capacidad para la intimidad emocional se convierte en una de las principales preocupaciones para las y los adolescentes (Collins et al., 2009). Durante estas primeras experiencias, las y los jóvenes aprenden patrones relacionales que más tarde se consolidarán, incluyendo posibles dinámicas violentas. Aunque históricamente se ha prestado más atención a la violencia en parejas establecidas, la violencia en las relaciones jóvenes está adquiriendo una relevancia creciente (López-Cepero et al., 2014), no solo por la violencia que puede ocurrir durante estas primeras relaciones, sino porque es entonces cuando se aprenden y reproducen patrones que afectarán futuras relaciones.

Por esta razón, evitar que se instauren comportamientos violentos en las relaciones de las y los adolescentes se ha vuelto una preocupación prioritaria, especialmente entre profesionales de la educación. Para erradicar la violencia en las parejas adultas, es crucial que las intervenciones aborden todos los subtipos de violencia desde sus primeras manifestaciones (Lara, 2016). Los programas de prevención surgen con este objetivo, actuando tanto en el ámbito de la prevención primaria (antes de que el problema aparezca) como en la secundaria (cuando se han identificado signos iniciales de abuso).

Estos programas buscan impedir que las dinámicas abusivas se desarrollen en las relaciones de los jóvenes.

El contexto escolar se posiciona como un espacio ideal para implementar estas iniciativas preventivas. En algunos países, como Estados Unidos, los programas de prevención forman parte del currículo escolar, evidenciando la importancia de intervenir tempranamente. De hecho, estudios recientes, como el metaanálisis de Rue et al. (2017), han demostrado que las intervenciones realizadas en el ámbito escolar son eficaces para reducir la violencia en las relaciones adolescentes.

A pesar de la voluntad de implementar estos programas, el personal educativo a menudo se enfrenta a limitaciones, ya sea por falta de tiempo, de conocimientos o de recursos económicos. Aunque existen talleres y actividades organizados por asociaciones o servicios especializados, muchas veces no llegan a todos los centros educativos o su aplicación resulta inviable debido a su complejidad o altos costos. Por este motivo, la publicación de este programa pretende ofrecer a la comunidad educativa y a las organizaciones que trabajan con adolescentes un recurso accesible, que permita implementar actividades preventivas, de manera autónoma, en los centros educativos.

Somos conscientes de la gran responsabilidad que recae en los agentes educativos, y del esfuerzo y tiempo que implica su labor diaria. Por ello, hemos tratado de presentar una propuesta simplificada, detallando cada sesión de manera clara, para que el programa sea asequible tanto en términos de tiempo como de recursos. Cada centro puede adaptar las sesiones según sus necesidades y particularidades.

En este programa hablamos intencionalmente de *violencia de pareja* y no de *violencia de género*. Esta decisión ha sido tomada por varias razones, sin que ello niegue la importancia de la violencia de género. De hecho, el objetivo final es prevenir que esta se desarrolle. En primer lugar, la literatura nos indica que, en las relaciones adolescentes, la

violencia tiende a ser bidireccional, es decir, ambos géneros pueden ejercer violencia (Coker et al., 2014), aunque las consecuencias suelen ser más graves para las mujeres (Lawrence et al., 2012). Además, existe un debate sobre si la violencia que ejercen las mujeres es reactiva o bidireccional. Sin embargo, para que los programas de prevención sean eficaces, debemos considerar que tanto chicos como chicas pueden ejercer violencia (Capaldi et al., 2018).

Otro motivo es la inclusión de parejas de cualquier orientación sexual, dado que la violencia de pareja ocurre independientemente del sexo de sus miembros (Danet et al., 2014). Además, algunos adolescentes, especialmente aquellos que más se beneficiarían de estos programas, muestran resistencia cuando se aborda la violencia de género. Estudios como el de Flood (2019) indican que los chicos pueden reaccionar con hostilidad o a la defensiva cuando se les presentan iniciativas contra la violencia hacia las mujeres. Por ello, consideramos fundamental incluir a los chicos como agentes clave en la prevención de la violencia de pareja, sin poner el foco exclusivamente en las víctimas.

Este programa se compone de sesiones prácticas en las que no se exponen teorías complejas a los participantes. El objetivo es que los y las adolescentes aprendan a partir de la reflexión y la construcción propia del conocimiento. Las actividades propuestas están diseñadas para resultar atractivas y relevantes para ellos y ellas, facilitando así la transferencia de lo aprendido a su vida cotidiana.

El programa se enfoca en cambiar actitudes que puedan derivar en violencia dentro de la pareja, en identificar comportamientos negativos y en desarrollar conductas que promuevan relaciones saludables. Se trata de un programa preventivo destinado a un público amplio, en el que la violencia en la pareja puede no estar aún presente, aunque algunos participantes pueden mostrar signos incipientes de actitudes violentas. Incluso en quienes aún no han tenido pareja o no han enfrentado conflictos, las actitudes de aceptación de la violencia pueden predisponer a que esta surja cuando se den ciertas condiciones.

El contenido de las sesiones ha sido cuidadosamente seleccionado a partir de la evidencia disponible. La violencia de pareja es un fenómeno complejo y multicausal, que requiere políticas públicas integrales que aborden sus factores culturales (por ejemplo, el sexismo o la desigualdad), familiares (como la exposición a la violencia en el hogar) e individuales (como el consumo de sustancias o la agresividad). No obstante, este programa se enfoca en los factores que pueden ser abordados mediante intervenciones preventivas dentro del ámbito educativo.

En cada sesión se incluye una breve explicación teórica dirigida a los profesionales que lo impartan, para proporcionar un marco conceptual que respalde los contenidos, sin abrumar a quienes ejerzan como facilitadores con teoría excesiva. Sin embargo, invitamos a quienes deseen profundizar en estos aspectos a consultar las referencias recomendadas y los recursos disponibles en la página *web* del proyecto.

Este programa se complementa con la «Guía para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven» (Lara et al., 2020), un recurso adicional dirigido a adolescentes, disponible en formato digital de manera gratuito. Este documento puede ser entregado a los participantes del programa, permitiéndoles profundizar en los contenidos trabajados en las sesiones.

Finalmente, queremos establecer que este trabajo es parte del proyecto de investigación «Prevención de la violencia en las relaciones de pareja adolescente. Nuevas tecnologías de la comunicación y creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia» (ANID/CONICYT Fondecyt Regular 1210959), dando continuidad al proyecto anterior: «Violencia en las relaciones de pareja joven. Nuevas tecnologías de la comunicación y creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia» (ANID/CONICYT Fondecyt Iniciación 11180663), ambos dirigidos por la doctora Laura Lara.



# Consideraciones prácticas

A continuación, se presentan algunos aspectos importantes que deben tenerse en cuenta antes de poner en marcha el programa. Recomendamos revisar detenidamente estos puntos generales para asegurar su correcta implementación.

## Destinatarios

El programa ha sido diseñado para adolescentes de entre 13 y 19 años, quienes cursan los cuatro años de educación media (de 1° a 4° medio) en centros educativos de Chile. Como se menciona en el prólogo, este enfoque ha permitido ajustar la propuesta y verificar su efectividad en este grupo etario. Sin embargo, el programa, por sus características y diseño, puede aplicarse a población de mayor edad, especialmente a adultos emergentes.

No obstante, no se recomienda aplicar el programa a jóvenes menores de 12 años, ya que tanto los contenidos como la metodología no serían adecuados para esa etapa de desarrollo. Esto no implica que no se puedan realizar actividades preventivas con participantes más jóvenes; de hecho, es sumamente recomendable, pero las

intervenciones deben ajustarse a las características evolutivas de las personas de menor edad. Por ejemplo, en este grupo de menor edad, las acciones podrían centrarse en promover una cultura escolar de respeto y disminución de agresiones, creando actitudes de rechazo hacia la violencia y de apoyo a las víctimas (Rue et al., 2017).

Además, el programa también puede implementarse fuera del entorno escolar, en cualquier organización o asociación que trabaje con adolescentes, como grupos culturales, deportivos, religiosos, scouts o entidades de carácter social, siempre que existan adultos responsables con formación para llevar a cabo las labores educativas. Aunque esta propuesta ha sido desarrollada para un contexto chileno, puede adaptarse fácilmente a otros países, ajustando el vocabulario y los contenidos que lo requieran.

Las sesiones han sido diseñadas considerando la división del grupo de adolescentes en subgrupos de aproximadamente seis integrantes, basándose en un tamaño promedio de clase de unos treinta estudiantes. Se recomienda cambiar los subgrupos en cada sesión, promoviendo así la diversidad y el intercambio de opiniones. Para formar estos subgrupos, las personas encargadas del programa pueden realizar la división de manera aleatoria o a través de dinámicas lúdicas que fomenten la participación activa.

## Materiales

Se presentan materiales para cinco subgrupos, aunque estos pueden ajustarse dependiendo de las particularidades de cada contexto. Para que el factor económico no sea un impedimento, hemos procurado que los materiales necesarios sean de fácil acceso y, preferiblemente, estén disponibles a través de los recursos propios de los centros (pizarra, cartulinas, plumones, impresiones, etc.).

Es importante tener en cuenta que, si se implementa en un contexto no escolar, se deben llevar materiales suficientes para que todos y todas quienes participen puedan escribir durante algunas de las actividades (lápices y hojas). Esto evitará retrasos y pérdida de interés si deben esperar a que otros compañeros o compañeras terminen de usar los materiales. Además, algunos de los materiales propuestos pueden sustituirse por otros que cumplan la misma función; por ejemplo, si no se dispone de pizarra, pueden utilizarse cartulinas.

Todos los recursos necesarios (como historias, conversaciones, etc.), que se indican en cada una de las actividades, están disponibles en este documento. También se especifica cómo acceder a ellos si fuera necesario. Recomendamos plastificar los recursos en caso de que se vayan a utilizar en diferentes grupos o para múltiples sesiones, reduciendo así los costos económicos y ambientales. Excepto cuando los materiales requieren ser escritos, todo puede reutilizarse.

Aunque las sesiones están diseñadas para realizarse en una sala de clases, también pueden llevarse a cabo en cualquier espacio adecuado, incluso al aire libre, siempre y cuando sea lo suficientemente amplio para permitir el trabajo en subgrupos y se garantice un entorno silencioso y con la privacidad necesaria.

Es relevante señalar que, desde la versión inicial hasta la implementada, hemos realizado algunos ajustes en los materiales, para actualizarlos y adaptarlos a los tiempos que corren (las canciones, por ejemplo). Esto refleja la necesidad de mantener contenidos significativos y vigentes para los y las jóvenes.

Además, como mencionamos en el prólogo, hemos desarrollado una serie de videos educativos que pueden utilizarse tanto como parte de la implementación del programa, para complementar o sustituir algunos materiales, como de forma independiente. Estos videos están disponibles en la página web del proyecto: [www.violenciapareja.com](http://www.violenciapareja.com).

## Personal

Para la implementación del programa recomendamos que dos personas actúen como facilitadoras. Aunque en nuestra experiencia contamos con psicólogas capacitadas para llevar a cabo las sesiones, el objetivo de este libro es que cualquier persona del personal educativo o responsable pueda implementar el programa de forma autónoma. El papel de los y las facilitadores es crucial para guiar de manera efectiva el aprendizaje en grupo (Zarzar Charur, 2001).

Si solo se dispone de una persona, la implementación aún es viable, pero dependerá del tamaño del grupo y de las características particulares (por ejemplo, si el grupo tiene antecedentes de resistencias o dificultades). Además, las habilidades de la persona que facilite el programa jugarán un papel importante en su éxito. Sin embargo, no se recomienda tener muchas personas implementando el programa al mismo tiempo, ya que esto podría intimidar a los y las participantes.

Además, si hay adultos presente que no son facilitadores, es aconsejable que también participen en las actividades, en lugar de ser meros observadores. Esto fomenta una atmósfera de mayor confianza y evita que los y las adolescentes se sientan cohibidos. Durante nuestra experiencia, establecimos una alianza con el profesorado de las salas donde realizamos el programa, asegurándonos de que los objetivos y actividades estuvieran claros antes de la implementación. Esta colaboración ayudó a crear un ambiente participativo y facilitó que los y las adolescentes se sintieran cómodos y comprometidos con las actividades.

## Temporalización

El programa se estructura en cuatro sesiones, con tiempos variables según factores como las características de los y las participantes (por ejemplo, su edad, disposición o el tamaño del grupo), las particularidades del centro donde se implementa (como la disponibilidad horaria o de personal) y las habilidades de las personas facilitadoras (como su capacidad de comunicación o de manejo del grupo). Sin embargo, es imprescindible contar con un mínimo de 45 minutos por sesión para realizar las actividades propuestas.

Cada sesión ha sido ajustada a una duración aproximada de 45 minutos, lo cual fue necesario para facilitar su implementación en los centros educativos, donde este tiempo suele coincidir con una hora lectiva estándar. En nuestra experiencia, se llegó a un acuerdo con los centros educativos para realizar el programa durante las clases dedicadas a Orientación o Consejo de Curso, comenzando un poco antes para asegurar un desarrollo adecuado.

El tiempo asignado a cada actividad dentro de las sesiones es flexible y puede ajustarse a las necesidades y los recursos de cada contexto. No obstante, no recomendamos dividir una sesión en varios momentos diferentes, ya que cada una está diseñada para ejecutarse de forma continua, con una actividad inicial, que introduce a cada tema, la actividad central y el cierre interconectados para cumplir con el objetivo.

En la planificación de cada sesión, además de las actividades principales, se ha asignado tiempo para adaptarse a las necesidades específicas de cada grupo. Las personas responsables de implementar el programa podrán realizar los ajustes que consideren necesarios. A continuación, se describen los elementos que deben considerarse en todas las sesiones:

**Comienzo.** Antes de comenzar cada sesión, es necesario introducir lo que se va a realizar en ella. En la primera sesión, las personas

facilitadoras deben presentarse, explicar brevemente en qué consiste el programa y responder a las preguntas que puedan surgir. La familiaridad con el grupo influirá en cómo se realiza esta presentación. En las sesiones siguientes, se recomienda destinar tiempo al principio para retomar lo tratado previamente, permitiendo que los y las participantes expresen sus dudas o reflexiones. Para este comienzo, se estiman aproximadamente cinco minutos, incluyendo la adaptación y captación de la atención de los y las participantes.

**Desarrollo.** Cada sesión incluye tres actividades principales, cuya realización lleva, aproximadamente, 35 minutos en total. Aunque se asigna un tiempo específico a cada actividad, este es flexible, pues dependerá de las características del grupo. También debe tenerse en cuenta el tiempo necesario para formar y reagrupar los subgrupos, relacionado al tamaño del grupo y a la técnica de agrupación que se utilice. Recomendamos que las puestas en común se realicen en un formato de círculo o semicírculo, ya que esto facilita el contacto visual y crea un ambiente propicio para la participación.

**Finalización.** Al final de cada sesión, se deben reservar unos cinco minutos para concluir y atender posibles situaciones que hayan surgido. El papel de las personas facilitadoras del programa en las sesiones plenarias es crucial: no deben expresar sus opiniones, sino facilitar que los y las participantes reflexionen, ayudándolos a reconducir el debate si es necesario. Tras la última actividad de cada sesión, las personas encargadas de la implementación resumirán las conclusiones a las que los y las participantes llegaron, agradeciendo su participación. Este tiempo también es útil para tratar cuestiones más personales que puedan haber surgido durante la sesión. Es importante que las personas que implementan el programa estén atentas a los y las participantes que hayan podido experimentar violencia en sus relaciones, ya que pueden surgir relatos de experiencias personales. En estos casos, es recomendable ofrecer un espacio privado para hablar con la persona afectada y, si es

necesario, derivarla a la dirección del centro o a los recursos de apoyo pertinentes. Recomendamos tener preparados los contactos de los servicios de prevención de violencia en cada territorio para asegurar la correcta derivación y apoyo.

## **Evaluación de la efectividad del programa**

Para evaluar la efectividad de la intervención presentada, llevamos a cabo un trabajo más extenso, que incluyó la participación de un grupo control. Este grupo estuvo formado por estudiantes que no participaron en el programa y fue evaluado en las mismas variables y durante el mismo periodo que el grupo experimental, con el objetivo de comprobar que los cambios observados se debieron a la intervención y no a otros factores externos. En nuestro caso, se utilizó a estudiantes de los mismos centros educativos, lo que permitió garantizar la similitud entre los grupos.

La evaluación se realizó antes y después de la implementación del programa, utilizando cuatro cuestionarios diferentes, que midieron las conductas violentas en las relaciones de pareja joven de manera general (Lara & López-Cepero, 2021) y en el uso de nuevas tecnologías de la comunicación (Lara, 2020), así como los mitos del amor (Lara & Gómez-Urrutia, 2021) y las actitudes de aceptación de la violencia (Lara & Gómez-Urrutia, 2022). Es importante señalar que los dos primeros cuestionarios están centrados en la violencia que se ejerce y recibe en las relaciones de pareja, por lo que solo deben ser completados por aquellos y aquellas participantes que hayan tenido o tengan pareja en el momento de la evaluación. Los otros dos cuestionarios pueden ser respondidos por todos y todas.

En nuestra implementación, los cuestionarios fueron aplicados antes de las sesiones propuestas y nuevamente tras su finalización. Los cuestionarios, así como los resultados detallados de la evaluación de la efectividad del programa, están disponibles en la página *web* del proyecto: [www.violenciapareja.com](http://www.violenciapareja.com)

No obstante, somos conscientes de que quienes implementan programas en centros educativos o con jóvenes no siempre disponen del tiempo necesario para llevar a cabo una evaluación tan detallada. Por esta razón, proponemos una versión reducida de la evaluación al final de este documento, centrada en las creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia (ver tabla 1 en apartado de Anexos). Esta versión puede aplicarse antes y después de la implementación del programa, para evaluar su efectividad. La decisión de centrarnos en las actitudes hacia la aceptación de la violencia de pareja y los mitos del amor facilita la evaluación, ya que no requiere que los y las participantes hayan tenido una relación de pareja previa para completar los cuestionarios.



# Sesiones





# **Sesión 1.**

## **Creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia**

La primera sesión se centra en la identificación de creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia, y su conexión con el desarrollo de dinámicas abusivas en las relaciones de pareja.

Los estudios disponibles demuestran cómo las creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia en las relaciones están asociadas con una mayor probabilidad de ser tanto víctima como agresor (Lara & Gómez-Urrutia, 2021; Lara & Gómez-Urrutia, 2022; Rey Anacona, 2008). Estos hallazgos subrayan la fuerte relación entre dichas creencias y la violencia en parejas jóvenes, posicionándolas como uno de los factores de riesgo más relevantes (Wang, 2016). Por este motivo, los programas psicoeducativos han centrado sus esfuerzos en modificar estos factores de riesgo en la población joven, identificando dichas creencias como variables clave debido a su relación con la violencia y los cambios significativos observados tras las intervenciones (Muñoz-Rivas et al., 2011). En esta sesión, el objetivo es evidenciar el peligro que implica aceptar estas creencias y cómo estas pueden contribuir al desarrollo de dinámicas abusivas.

Para la realización de esta sesión, se han seleccionado diez ítems que representan las creencias distorsionadas más aceptadas entre adolescentes, extraídas del cuestionario de «Mitos sobre el amor romántico» (Lara & Gómez-Urrutia, 2021) y del cuestionario de «Aceptación de la violencia en las relaciones de pareja» (Lara & Gómez-Urrutia, 2022). A partir de la información recopilada durante los proyectos de investigación que dieron origen a este programa, se identificaron las creencias con mayor prevalencia (Lara, 2021). De esta manera, se seleccionaron dos ítems por cada dimensión de ambos cuestionarios. El cuestionario de «Mitos sobre el amor romántico» está compuesto por dos grandes dimensiones: por un lado, los mitos que idealizan el amor, y, por otro, los que vinculan el amor con el maltrato. El cuestionario de «Aceptación de la violencia» evalúa tres grandes aspectos: control, abuso emocional y violencia física.

Del cuestionario «Mitos sobre el amor romántico» se seleccionaron:

- Dos mitos que idealizan el amor: «Todos tenemos una media naranja» y «El amor verdadero lo puede todo», pertenecientes a la dimensión Idealización.
- Dos mitos que vinculan el amor con el maltrato: «El amor lo perdona todo» y «Los celos son una prueba de amor», pertenecientes a la dimensión que vincula el amor con el maltrato.

Del cuestionario «Actitudes de aceptación de la violencia» se seleccionaron:

- Dos actitudes de aceptación del control: «Me gustaría que mi pareja me preguntara qué he hecho cada minuto del día» y «Me sentiría bien si mi pareja me pidiera que no hablara con alguien del sexo opuesto (o del mío en relaciones homosexuales)», pertenecientes a la dimensión Control.

- Dos actitudes de aceptación de violencia emocional: «No es un problema si mi pareja me insulta en frente de otros/as» y «Me da lo mismo que mi pareja haga algo solamente para ponerme celoso/a», pertenecientes a la dimensión Abuso psicológico y verbal.
- Dos actitudes de aceptación de violencia física: «Es aceptable que mi pareja me pegue (patear, morder o pegar con el puño)» y «Es apropiado que mi pareja me golpee o trate de golpear me con un objeto», pertenecientes a la dimensión Abuso físico.



## Pauta de trabajo

### COMIENZO DE LA SESIÓN

*(Duración: 5 minutos)*

En primer lugar, dado que se trata de la primera sesión, las personas responsables de implementar el programa se presentarán y explicarán brevemente en qué consiste el programa. Se detallará la duración (cuatro sesiones), la temporalización (días y horarios) y el objetivo general, que es promover relaciones de pareja sanas. Además, es crucial exponer las normas básicas para el desarrollo de las sesiones, destacando el respeto por las opiniones de todos y todas, la importancia de no juzgar, de utilizar una comunicación asertiva y de no compartir fuera del grupo las experiencias personales que se discutan.

## **ACTIVIDAD INICIAL**

### **Evaluación de las creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia**

*(Duración: 10 minutos)*

#### **OBJETIVOS**

- \* Introducir a los y las participantes en las dinámicas que se utilizarán durante el programa.
- \* Identificar las creencias distorsionadas que los y las jóvenes mantienen sobre el amor y la violencia en las relaciones de pareja (mitos sobre el amor romántico y actitudes de aceptación de la violencia).

#### **DESARROLLO**

Para esta actividad, se recomienda que los y las participantes se ubiquen en semicírculo. Las personas facilitadoras indicarán a cada participante que se presente y mencione lo que considera una característica negativa de una relación de pareja, refiriéndose a un aspecto que no toleraría en su relación actual o futura, así como un aspecto positivo que considere indispensable. Las personas facilitadoras iniciarán la actividad con un ejemplo de algo positivo (levantando una tarjeta verde) y algo negativo (levantando una tarjeta roja). Luego, pasarán las tarjetas al primer participante, quien hará lo mismo, y así sucesivamente hasta que todos y todas hayan participado.

#### **Materiales:**

- > Una tarjeta roja y una tarjeta verde

## ACTIVIDAD CENTRAL

Conexión entre las creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia y las dinámicas abusivas en las relaciones de pareja

*(Duración: 15 minutos)*

### OBJETIVO

- \* Establecer la relación entre las creencias distorsionadas sobre el amor y las dinámicas abusivas que pueden surgir en las relaciones de pareja.

### DESARROLLO

Las personas facilitadoras seleccionarán una historia para cada dimensión de las propuestas en esta actividad, buscando que esté en sintonía con las características negativas de las relaciones mencionadas por los y las participantes en la actividad inicial. Cabe destacar que estas dimensiones corresponden a las de los cuestionarios utilizados para evaluar la efectividad del programa.

Se dividirá al grupo en cinco subgrupos. A cada uno de ellos se le entregará por escrito una historia inconclusa, seleccionada de las presentadas al final del desarrollo de esta actividad. Cada grupo deberá leer la historia y reflexionar sobre cómo la finalizaría si los y las protagonistas estuvieran de acuerdo con la creencia distorsionada correspondiente. Tras esto, deberán organizarse para representar, a través de una actuación, la historia y el final que hayan elegido.

Tras explicar la actividad, las personas encargadas del programa representarán una de las historias que no haya sido seleccionada, para ejemplificar las instrucciones. Es importante que en la representación quede claro el vínculo entre las creencias distorsionadas y el desarrollo de dinámicas abusivas en las relaciones de pareja.

Es necesario mencionar que, en ciertos casos, algunos y algunas adolescentes pueden mostrar resistencia a realizar la presentación.

En estos casos, no se les debe forzar a realizarla. En su reemplazo, se les puede ofrecer la opción de narrar cómo creen que se desarrollaría la historia sin necesidad de representarla.

Una vez que los subgrupos hayan finalizado sus preparativos, el grupo entero se reunirá nuevamente para que cada subgrupo presente su historia y su desenlace frente a todos y todas (dos minutos por presentación).

## **DIMENSIÓN: IDEALIZACIÓN DEL AMOR**

### **Todos tenemos una media naranja**

Patricio está contento porque quedó en la carrera y universidad que él quería, sin embargo, esto significa que debe irse a vivir a otra ciudad para estudiar. Lleva cuatro años de relación con Constanza, quien no está de acuerdo con que se vaya a otra ciudad a estudiar, ya que considera que su relación no funcionará a distancia. Constanza decide hablar con Patricio para decirle que si él se va a estudiar a otro lugar, no podrán continuar juntos, ya que el amor a distancia no resulta. Si Patricio considera que Constanza es su media naranja, ¿cómo creen que terminará esta historia?

### **El amor verdadero lo puede todo**

Javiera y Cristián son pololos desde hace un año, sin embargo, durante este tiempo Javiera le ha sido infiel a Cristián en varias ocasiones, tras las cuales él, aunque le duele la situación, la perdona, porque la quiere mucho. El pasado fin de semana, Javiera, a pesar de prometerle que no volvería a pasar, estuvo con otra persona. Ahora, Cristián se siente traicionado y no sabe qué hacer. Si Cristián considera que el amor verdadero lo puede todo, ¿cómo creen que acabaría esta historia?



## **DIMENSIÓN: VINCULACIÓN AMOR/MALTRATO**

### **El amor lo perdona todo**

Roberto fue a la fiesta de bienvenida de curso, bebió más de la cuenta y se enojó porque vio a su pareja, Sebastián, conversando con un compañero. Bruscamente se lo llevó fuera de la fiesta y le pegó una cachetada. Si Roberto considera que el amor lo perdona todo, ¿cómo creen que terminará esta historia?

### **Los celos son una prueba de amor**

Juan tiene una junta con sus excompañeros y excompañeras de colegio donde se encontrará con su ex, Marta. Fernanda, su actual pareja, le prohíbe que hable con ella, ya que, si están juntos ahora, él no tiene nada que hablar con Marta. Si Fernanda piensa que los celos son una prueba de amor, ¿cómo creen que terminará esta historia?

## **DIMENSIÓN: CONTROL**

### **Me gustaría que mi pareja me preguntara qué he hecho cada minuto del día**

Javiera está muy enojada porque llamó a su pareja para juntarse en la noche, sin embargo, él le dijo que como no habían quedado en nada, ya se comprometió a salir con sus amigos. Ella está molesta porque él no le avisó que saldría y menos que se iría de fiesta con otras personas. Considerando que Javiera cree que su pareja le debería avisar y contar todo lo que hace o piensa hacer durante el día, ¿cómo creen que terminará esta historia?

### **Me sentiría bien si mi pareja me pidiera que no hablara con alguien del sexo opuesto (o del mío, en relaciones homosexuales)**

Esteban le pide a Paz que deje de hablar por Facebook e Instagram con otros chicos, ya que si ahora están juntos, ella no tiene por qué estar conversando con otros que no sean él. Si Esteban considera que está bien pedirle a su pareja no hablar con el sexo opuesto, ¿cómo creen que podría terminar esta historia?

## **DIMENSIÓN: ABUSO PSICOLÓGICO Y VERBAL**

### **No es un problema si mi pareja me insulta en frente de otros/as**

Carlos se junta con sus amigos y pasan a buscar a Valentina. Se atrasan, ya que Carlos no encuentra la dirección donde quedaron de juntarse. Cuando logran dar con la ubicación, Valentina está muy enojada y comienzan a discutir frente a todos. Ella le dice: «¿Cómo puedes ser tan estúpido? Llevo rato esperándote, te mande mi ubicación por WhatsApp». Si Carlos considera que no es un problema si su pareja le insulta en frente de otros/as, ¿cómo creen que terminaría esta historia?

### **Me da lo mismo que mi pareja haga algo solamente para ponerme celoso/a**

Martina pasa a buscar a Benjamín. Cuando lo encuentra, lo ve hablando con unas chicas con las que coquetea y no presta atención a Martina cuando llega, diciéndole que espere, que está ocupado. Si a Martina le da lo mismo que su pareja haga algo solamente para ponerla celosa, ¿cómo crees que terminará esta historia?

## **DIMENSIÓN: ABUSO FÍSICO**

### **Es aceptable que mi pareja me pegue (patear, morder o pegar con el puño)**

Tamara está discutiendo con Josefa porque no quiere que salga de fiesta con sus amigas. Ella le dice que irá igual pues tiene todo el derecho de salir con quien quiera. Josefa se va, Tamara la agarra del brazo y se lo aprieta fuertemente para retenerla. Josefa le dice que le está haciendo daño y que le duele. Si Tamara considera que es aceptable pegarle a su pareja, ¿cómo creen que terminará esta historia?

**Es apropiado que mi pareja me golpee o trate de golpearme con un objeto**

Camilo está jugando Fortnite en el computador sin prestar atención a Francisca mientras esta le habla. Francisca insiste en reiteradas ocasiones hasta que, molesta, le tira el control de la televisión para que él la mire. Si Francisca considera que es apropiado golpear o tratar de golpear a su pareja con un objeto, ¿cómo creen que terminaría esta historia?

## **ACTIVIDAD DE CIERRE**

### **Reflexión grupal sobre el vínculo entre creencias distorsionadas y violencia**

*(Duración: 10 minutos)*

#### **OBJETIVOS**

- \* Extrapolar a la vida cotidiana la relación establecida entre las creencias distorsionadas sobre el amor y la violencia y las dinámicas abusivas.
- \* Analizar la normalización de estas situaciones.

#### **DESARROLLO**

Se abrirá una conversación con el grupo completo, invitando de forma abierta a todos y todas a compartir sus opiniones sobre la actividad. Se sugiere plantear preguntas como:

- ¿Qué les parecieron las historias trabajadas?
- ¿Les resultaron familiares o conocidas?
- ¿Habían escuchado alguna vez los mitos trabajados?
- ¿Cómo creen que lo trabajado se aplica en la vida diaria?

Se espera que de forma espontánea surjan cuestiones relacionadas con la vida real y la normalización de las situaciones trabajadas. Si no emergen de manera natural, la conversación será guiada para garantizar que al menos se contemplen las siguientes dos ideas clave:

- 1. Vinculación de las creencias trabajadas en la sesión con situaciones de la vida real:** ya sea situaciones que hayan vivido los y las participantes, que les hayan sucedido a otras personas que conocen o que hayan visto en los medios de comunicación (películas, series de televisión, etc.).
- 2. Normalización y uso de dichas creencias:** se espera que los y las participantes se den cuenta de que estas creencias, en ocasiones, son utilizadas para justificar o permitir dinámicas abusivas en las relaciones de pareja. El objetivo es que los y las participantes puedan verbalizar ejemplos que ilustren estas situaciones.

A continuación, se presenta un listado de preguntas que pueden servir para guiar la reflexión. Estas preguntas son una propuesta que puede adaptarse según el funcionamiento del grupo:

- ¿Creen que estas historias suceden en la vida real?
- ¿Conocen a alguien que haya pasado por este tipo de relaciones?
- Reflexionemos sobre estos mitos: ¿el amor lo puede todo?, ¿lo perdona todo?, ¿los celos son parte del amor?, ¿hay límites en el amor?
- ¿Consideran que estas historias son violentas? ¿Qué tipo de violencia o situaciones les llamaron más la atención?
- ¿Qué significa referirse a la pareja como «mi tóxico» o «tóxica»? ¿Creen que ese término refleja daño, aunque se le dé un tono cariñoso? ¿Qué implica decir que amas a alguien que también te daña?

#### **Materiales:**

- > No se requieren

## **FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN**

*(Duración: 5 minutos)*

Finalizar resumiendo las principales conclusiones a las que se ha llegado durante la actividad de cierre y atender cualquier situación que pueda surgir entre los y las participantes a lo largo de la implementación.



## **Sesión 2.**

# **Relaciones de pareja sanas**

La segunda sesión se enfoca en identificar las características de las relaciones de pareja sanas y cómo los medios de comunicación influyen, tanto positiva como negativamente, en las percepciones que los y las adolescentes tienen sobre estas. Hay componentes clave que son indispensables para una relación saludable, los cuales actúan como factores protectores para evitar la violencia y potenciar comportamientos de buen trato entre los miembros de la pareja. Estos componentes incluyen el respeto mutuo, la confianza, la justicia/igualdad, el apoyo emocional, la preservación de identidades separadas, una buena comunicación y la sensación de alegría y cariño compartido (University of Washington, s.f.).

En contraposición, los medios de comunicación a menudo transmiten mensajes que, de manera implícita o explícita, tienden a normalizar actitudes que justifican la violencia en las relaciones de pareja. Por ejemplo, promueven creencias como la idealización del amor incondicional, el control de la pareja o los celos como prueba de amor. Este tipo de mensajes, presentes en canciones, películas, series y memes, influyen en las expectativas de los y las adolescentes, generando imágenes y creencias que refuerzan la violencia y crean

expectativas poco realistas sobre las relaciones (Hefner et al., 2017; Lippman et al., 2014).

Diversos estudios han analizado la influencia de los medios de comunicación en las relaciones de pareja joven, demostrando cómo estos transmiten imágenes y creencias sobre el amor romántico (Hefner et al., 2017; Lippman et al., 2014), lo que genera expectativas poco realistas en los y las adolescentes y puede dar lugar a dinámicas negativas en sus relaciones (Vaterlaus et al., 2018). Si bien estos mensajes se difunden a través de diferentes formatos, como la publicidad, las películas o las series, para ajustarnos a la duración de las sesiones del programa, nos hemos centrado en dos formatos que consideramos especialmente relevantes para los y las jóvenes: las canciones y los memes.

En lo que respecta a las canciones, se ha evidenciado que los contenidos que presentan violencia o tratos abusivos pueden fomentar pensamientos y comportamientos violentos en los y las adolescentes (Anderson et al., 2003), especialmente cuando transmiten una imagen negativa de la mujer (Hormigos et al., 2018). En cuanto a los memes, hemos optado por centrarnos en aquellas imágenes verbo-visuales de carácter estático que circulan en la red con contenido humorístico, un fenómeno que se ha convertido en un código de comunicación cotidiano y universal entre la juventud (Shifman, 2013). Estos memes, aunque muchas veces son percibidos como simples bromas, pueden reforzar creencias erradas sobre las relaciones de pareja, como el control, los celos o la agresión física (Ballesteros, 2016).

La propuesta de canciones y memes que presentamos para utilizar en las actividades puede modificarse a criterio de quienes implementen el programa. Sin embargo, consideramos que las canciones seleccionadas representan un repertorio familiar para los y las adolescentes, abarcando diferentes estilos musicales, con el objetivo de no estigmatizar ningún género específico. Las canciones elegidas transmiten mensajes erróneos sobre las relaciones de pareja,



sin caer en un contenido extremadamente vulgar. Dejamos a criterio de las personas facilitadoras realizar los ajustes que consideren necesarios.

En cuanto a los memes, se ha procurado que reflejen ideas distorsionadas sobre las relaciones de pareja de una manera que no provoque rechazo entre los y las adolescentes, abordando diversos aspectos problemáticos como las agresiones físicas, los celos, el control o la fusión de identidades en la pareja. No obstante, si se decide modificar los memes propuestos, recomendamos seguir algunas precauciones: evitar ridiculizar las situaciones que se presentan, no utilizar imágenes reales de menores de edad y asegurar que los mensajes transmitidos aborden una variedad de temas, para evitar trivializar las conductas abusivas.



## **Pauta de trabajo**

### **COMIENZO DE LA SESIÓN**

*(Duración: 5 minutos)*

Se comienza situando a los y las participantes, preguntándoles cómo se han sentido en relación con los temas tratados en la sesión anterior (si tienen algo que añadir, si surgieron dudas, etc.). Tras esto, se introduce brevemente el contenido de la sesión.

## **ACTIVIDAD INICIAL**

### **Identificación de las características de las relaciones de pareja sanas**

*(Duración: 10 minutos)*

#### **OBJETIVOS**

- \* Identificar los componentes clave que deben estar presentes en una relación de pareja sana.
- \* Promover el desarrollo de relaciones de pareja basadas en el respeto y la igualdad.

#### **DESARROLLO**

Para esta actividad, se requiere una pizarra o un material visual donde se puedan registrar las ideas de los y las participantes de forma que todos puedan verlas. El objetivo es que cada participante proponga una característica que considere fundamental para una relación de pareja saludable y, además, señale un aspecto negativo que no toleraría en una relación.

Uno de los facilitadores puede iniciar dando un ejemplo, para aclarar la dinámica. Por ejemplo, una característica positiva podría ser «el respeto mutuo», mientras que una negativa podría ser «los celos constantes». A partir de ahí, se pasa la palabra al resto del grupo, para que cada quien aporte sus ideas. Las características mencionadas se escribirán en dos columnas: una con las características positivas y otra con las negativas.

Una vez que todos y todas hayan participado, se revisan las respuestas obtenidas y se seleccionan las características que se mencionan con mayor frecuencia. En caso de que no se haya mencionado alguna de las características clave identificadas en la literatura científica (como el apoyo emocional, la buena comunicación o la igualdad), este será el momento de introducirlas de forma sutil. Se

puede hacer, por ejemplo, mencionando: «parece que hemos olvidado algo importante, ¿qué tal la confianza o la comunicación clara en la pareja? ¿Creen que eso también es esencial?».

Es importante estar atentos a aquellas características que no deberían aparecer, pero que, sin embargo, hayan sido señaladas por los y las participantes. Por ejemplo, si algún participante indica que los celos o el control forman parte de una relación sana, se recomienda abrir la discusión de manera abierta, sin juicios, preguntando al grupo si comparten esa visión. Si el rechazo a estas ideas no surge de manera espontánea, es mejor dejarlo para una reflexión posterior en la actividad de cierre, sin insistir en el momento para evitar resistencias.

Al final de la actividad inicial, es recomendable resumir las características mencionadas por los y las participantes, vinculándolas con el objetivo del programa: promover relaciones saludables basadas en el respeto y el buen trato, al tiempo que se desarrollan habilidades para identificar lo que no es aceptable en una relación de pareja.

**Materiales:**

- > Pizarra
- > Tiza o plumón para pizarra

*(Duración: 15 minutos)*

**OBJETIVOS**

- \* Identificar las características de las relaciones de pareja que los medios de comunicación transmiten.
- \* Analizar cómo los mensajes transmitidos por los medios de comunicación influyen sobre el establecimiento de relaciones violentas.

## **DESARROLLO**

Para esta actividad, cada subgrupo recibirá dos elementos: un meme impreso a color y la letra de una canción. También se les proporcionará una hoja de papel para que anoten sus reflexiones.

La actividad comienza con la indicación de que los y las participantes deben observar con detenimiento tanto las imágenes de los memes como las letras de las canciones entregadas. A partir de este análisis, se les pide que discutan entre ellos y lleguen a un acuerdo sobre cuál es el mensaje principal que creen que transmite tanto el meme como la canción. Esta discusión busca que identifiquen cómo los medios de comunicación pueden normalizar actitudes de aceptación de la violencia o presentar creencias erradas sobre las relaciones de pareja. Una vez que cada subgrupo haya alcanzado un consenso sobre el mensaje principal, deben escribirlo en la hoja de papel.

Cuando todos los subgrupos hayan completado el análisis, se reunirá al grupo completo. Cada subgrupo mostrará el meme que le tocó analizar y compartirá con el grupo las ideas que han extraído de su discusión, explicando cómo interpretan el mensaje que este transmite. Después de esta presentación, indicarán cuál es la canción que han analizado, tras lo cual las personas facilitadoras del programa reproducirán dicha canción para que todos puedan escucharla. Esto permitirá a los y las participantes relacionar el contenido discutido con la música. Una vez finalizada la reproducción, el subgrupo compartirá las conclusiones consensuadas sobre la letra y el mensaje de la canción, enfatizando en cómo creen que esta influye en la percepción de las relaciones de pareja.

### **Materiales:**

- > Memes impresos a color (cinco memes, uno para cada grupo)
- > Letras de las canciones impresas (cinco canciones, una para cada grupo). Por motivos de derecho de autor no hemos podido reproducirlas en este documento, pero las letras se encuentran disponibles en Internet. Las canciones que proponemos son las siguientes: «Yo no soy celoso» (Bad Bunny), «Eres mía» (Romeo Santos), «Ultraviolence» (Lana del Rey, se presenta la letra en español y en inglés), «11 pm» (Maluma) y «Amor tóxico» (Christian Nodal)
- > Canciones y un reproductor de audio (se pueden utilizar los teléfonos celulares de las personas encargadas del programa)
- > Cinco hojas de tamaño carta u oficio, una por grupo, para anotar las ideas centrales

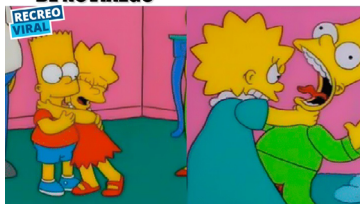
## **MEMES**

Cuando estás en una relación y lentamente te empiezas a convertir en la persona con la que estás saliendo

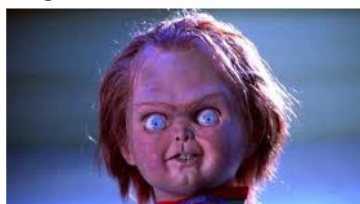


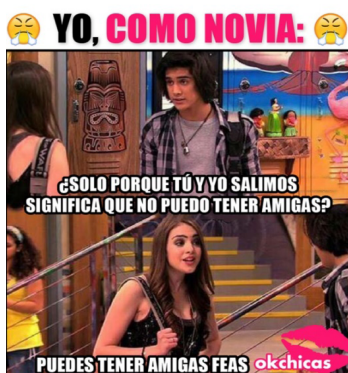
### **PRIMEROS MESES DE NOVIAZGO**

**YA EN CONFIANZA**



- ¿Quién es él?
- Amor cálmate es solo un amigo
- A pero yo también fui tu amigo primero





## ACTIVIDAD DE CIERRE

*(Duración: 10 minutos)*

### OBJETIVOS

- \* Asociar las características de relaciones de pareja sanas con las características promovidas por los medios de comunicación.
- \* Profundizar en la promoción de relaciones de pareja sanas mediante el análisis crítico de los mensajes transmitidos en los medios.

### DESARROLLO

El final de la sesión se enfoca en profundizar en las características clave que deberían estar presentes en una relación de pareja sana y contrastarlas con las que los medios de comunicación suelen presentar, muchas veces de manera distorsionada o poco realista.

A partir de las actividades previas, se realizará un plenario en el que se discutirá abiertamente qué entendemos por una relación de pareja sana, identificando sus componentes fundamentales y cómo estas características aportan al bienestar emocional y a la calidad de

vida. La conversación debe centrarse en analizar cómo los mensajes transmitidos por los medios de comunicación, como los memes y las canciones analizados, distorsionan o contradicen estas ideas de relaciones saludables, normalizando conductas tóxicas o violentas.

Es crucial que durante el plenario se aborden ciertas ideas clave. Si estas no surgen espontáneamente de los y las participantes, las personas que implementan el programa deben reconducir la conversación hacia ellas. Se debe hacer visible que, de forma cotidiana y a través de diferentes medios (como redes sociales, memes, canciones, películas o noticias), recibimos mensajes que justifican la violencia en las relaciones de pareja, ya sea de forma explícita o implícita.

Para guiar la reflexión, los facilitadores pueden plantear preguntas que estimulen la participación y permitan que los y las participantes identifiquen estos mensajes en contenidos actuales. Incluso pueden utilizar ejemplos recientes de los medios de comunicación para fomentar el debate. A continuación, se presentan algunas preguntas sugeridas para guiar la conversación, que pueden ser adaptadas según la dinámica del grupo:

- ¿Qué tipo de relación refleja la canción que analizaste?
- ¿Qué frases específicas de la canción reflejan este tipo de relación?
- ¿Consideras que las relaciones que muestran estas canciones son sanas? ¿Por qué?
- ¿Qué señales de alerta observas en las canciones analizadas?
- Si dedicases esta canción a tu pareja, ¿qué mensaje estarías transmitiendo?
- ¿Cómo te sentirías si alguien te dedicara esta canción?
- Si tu pareja o una persona cercana te enviara alguno de los memes analizados, ¿qué crees que te estarían queriendo decir?

## FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN

*(Duración: 5 minutos)*

Al finalizar, se deben presentar de manera clara las principales conclusiones a las que se ha llegado durante la actividad de cierre. Es importante revisar y resumir las ideas clave discutidas, relacionadas con la identificación de las características de las relaciones de pareja sanas y el análisis crítico de los mensajes de los medios de comunicación. Además, se debe abrir un espacio breve para atender cualquier duda o cuestión que haya surgido durante la sesión.

### **Materiales:**

- > No se requieren



## **Sesión 3.**

# **Violencia en las relaciones de pareja**

En esta tercera sesión, el foco está puesto en la identificación de pensamientos y conductas violentas dentro de las relaciones de pareja. En la sesión anterior, se centró la atención en los mensajes transmitidos por los medios de comunicación a través del análisis de canciones y memes. En esta sesión, el objetivo es reconocer y analizar estos pensamientos y conductas violentas, utilizando, primero, una serie de televisión, y, luego, identificándolos en el uso de las nuevas tecnologías de la comunicación.

El uso de las nuevas tecnologías, como redes sociales y aplicaciones de mensajería, ha abierto nuevos canales para ejercer control y violencia hacia la pareja, convirtiéndose en un factor preocupante entre jóvenes. Este tipo de violencia digital se ha generalizado y, en muchos casos, normalizado dentro de las relaciones adolescentes (Lara, 2020). Dado el extendido uso de estas tecnologías entre la población adolescente, es crucial abordar y visibilizar este tipo de violencia dentro del contexto de las relaciones de pareja.

Es importante resaltar que las tecnologías permiten formas de control que son más difíciles de detectar. Las parejas pueden

monitorizarse constantemente a través de redes sociales y aplicaciones de mensajería, generando dinámicas de poder que pueden pasar desapercibidas.



## **Pauta de trabajo**

### **COMIENZO DE LA SESIÓN**

*(Duración: 5 minutos)*

Se inicia situando a los y las participantes, preguntando cómo se han sentido en cuanto a los temas tratados en la sesión anterior (si quieren añadir algo, si tienen alguna duda, etc.).

### **ACTIVIDAD INICIAL**

Identificación de pensamientos y conductas violentas en las relaciones de pareja

*(Duración: 10 minutos)*

### **OBJETIVO**

- \* Identificar conductas y pensamientos violentos en las relaciones de pareja.

### **DESARROLLO**

Se proyectará el tráiler de la serie estadounidense *You*, seleccionada por la representación clara de pensamientos y conductas violentas en una relación de pareja. Tras la visualización, los y las participantes

deben identificar al menos tres pensamientos y tres conductas emitidas por el protagonista que pueden asociarse con la violencia en la pareja.

Las personas facilitadoras escribirán estos pensamientos y conductas en una pizarra o cartulina, organizando la información en dos columnas: a la izquierda, los pensamientos; a la derecha, las conductas. Para facilitar la visualización y diferenciación, se recomienda usar colores distintos para cada columna. Esta actividad busca fomentar una reflexión inicial sobre las señales de violencia en las relaciones, haciendo visible tanto el pensamiento como el comportamiento violento.

#### **Materiales:**

- > Tráiler de la serie You  
<https://bit.ly/2XZFJiM> (desde los 4:00 hasta los 5:55 minutos)
- > Reproductor audiovisual para ver el tráiler
- > Una pizarra o una cartulina
- > Dos plumones de diferente color

## **ACTIVIDAD CENTRAL**

### **Violencia a través de las nuevas tecnologías de la comunicación**

*(Duración: 15 minutos)*

#### **OBJETIVOS**

- \* Identificar la violencia de pareja ejercida a través del uso de las nuevas tecnologías de la comunicación.
- \* Tomar conciencia de la normalización de la violencia en las relaciones de pareja que se ejerce a través de las nuevas tecnologías de la comunicación.

## DESARROLLO

En primer lugar, se proporcionarán cinco conjuntos de conversaciones simuladas en WhatsApp, las cuales contendrán ejemplos de violencia normalizada en las relaciones de pareja adolescente. Estos diálogos incluirán aspectos como control, agresión, celos, castigo emocional y humillaciones.

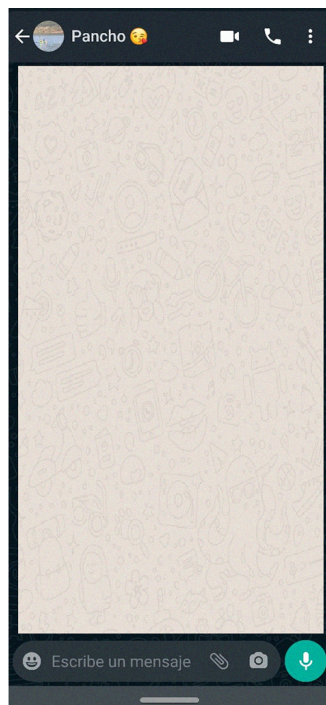
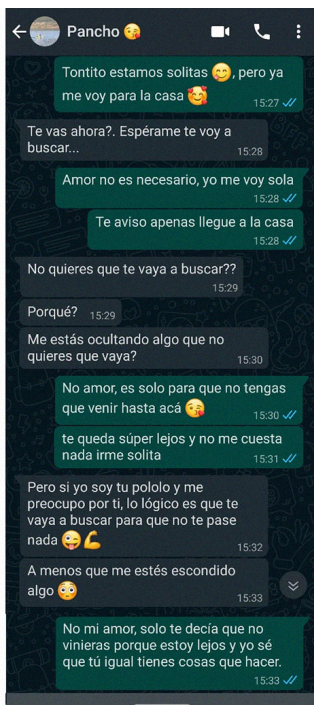
Cada subgrupo de participantes recibirá tres imágenes con conversaciones preformadas, más una cuarta imagen en blanco para que continúen la conversación, desarrollando un final que promueva una relación sana. La tarea consiste en que el subgrupo complete el mensaje desde el punto de vista del interlocutor que aparece en verde en la conversación de WhatsApp.

Posteriormente, cada subgrupo compartirá las conversaciones que han trabajado, incluyendo el final que han creado en conjunto. Al exponer su trabajo, los y las participantes explicarán brevemente las decisiones que tomaron para elaborar la conversación y cómo creen que influye en el desarrollo de una relación saludable. Esta actividad permite reconocer cómo el uso de nuevas tecnologías puede ser un vehículo para conductas violentas y cómo se pueden redirigir estas situaciones hacia dinámicas positivas.

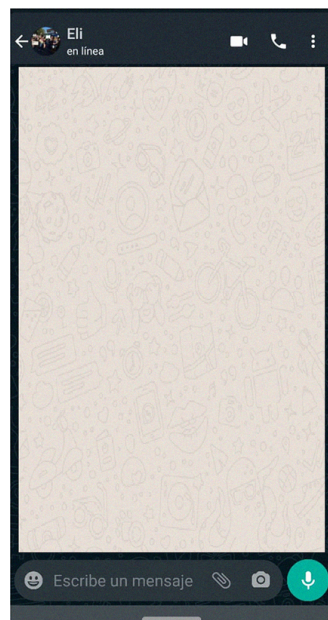
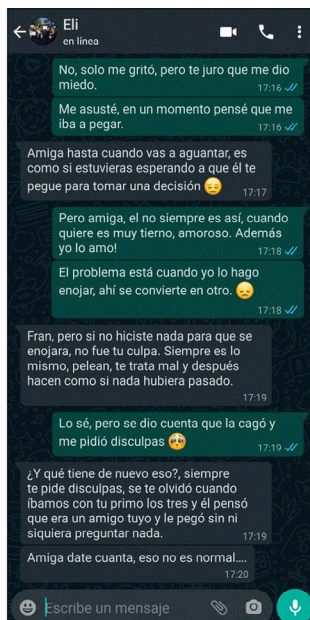
### **Materiales:**

- > Conversaciones de WhatsApp impresas a color (cinco conversaciones, una por grupo) y cinco imágenes de WhatsApp vacías para que puedan completar la conversación

## CONVERSACIÓN 1

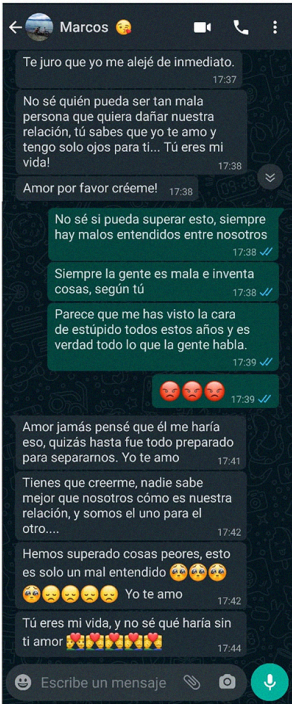
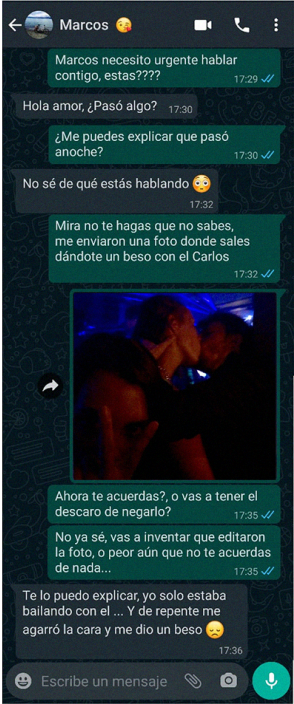


## CONVERSACIÓN 2

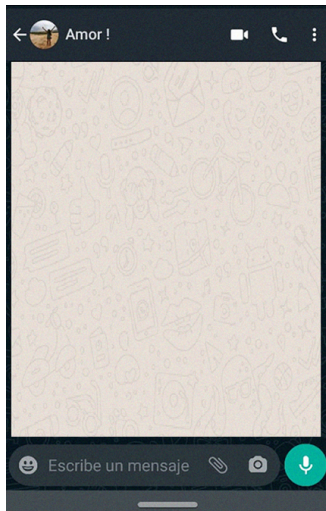
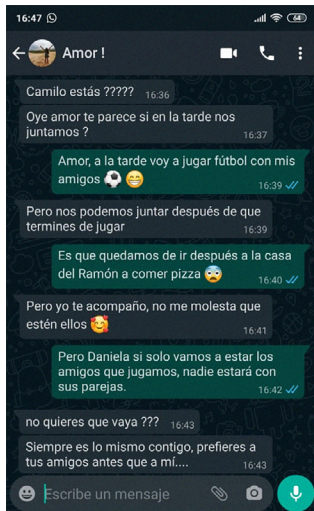




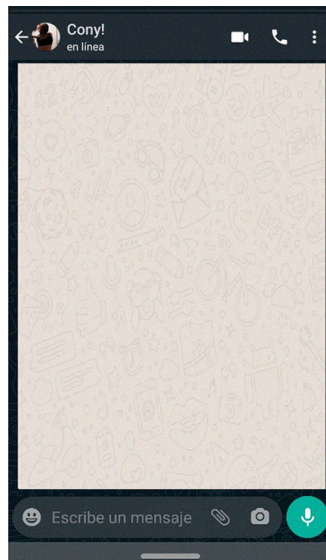
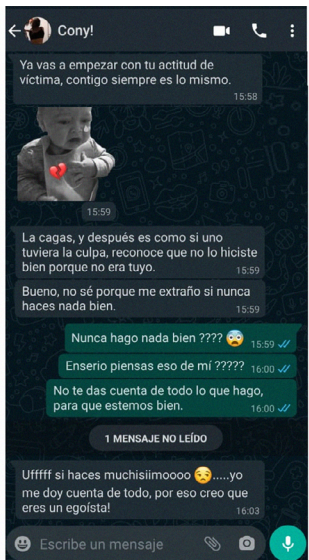
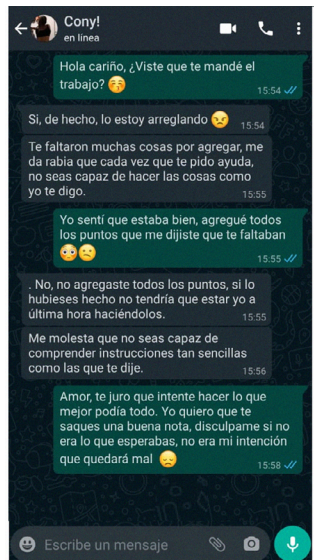
### CONVERSACIÓN 3



## CONVERSACIÓN 4



## CONVERSACIÓN 5





## **ACTIVIDAD DE CIERRE**

### **Plenario en torno a la violencia en las redes**

*(Duración: 10 minutos)*

#### **OBJETIVO**

- \* Reflexionar sobre la identificación de las conductas y pensamientos violentos que se producen en las relaciones de pareja, especialmente a través de las redes sociales y las nuevas tecnologías.

#### **DESARROLLO**

Para concluir la sesión, se desarrollará una discusión grupal en formato plenario. El propósito de esta conversación es que los y las participantes conecten reflexivamente los análisis realizados en la actividad inicial (sobre los pensamientos y conductas violentas observadas en el tráiler) con lo trabajado en la actividad central (a partir de las conversaciones en WhatsApp).

Se busca que las y los participantes identifiquen las similitudes entre ambas actividades, profundizando en cómo los comportamientos violentos pueden estar normalizados tanto en las relaciones presenciales como en aquellas mediadas por las nuevas tecnologías. Además, se debe fomentar la reflexión sobre cómo estas actitudes violentas pueden estar presentes en su propia vida, ya sea como perpetradores o receptores, incluso sin ser conscientes de ello.

El objetivo es que las y los participantes extrapolen estos comportamientos a situaciones reales, tales como experiencias propias

o de su entorno (amigos/as, series, películas, etc.), y discutan cómo estas dinámicas de control, celos, abuso y agresividad se normalizan, especialmente a través de las tecnologías de la comunicación, y cómo pueden cambiarse para construir relaciones más saludables.

En caso de que los y las participantes no compartan espontáneamente una experiencia, las personas facilitadoras pueden contar alguna historia personal o conocida para facilitar el debate y promover la reflexión.

A continuación, algunas preguntas orientadoras que pueden ser utilizadas para guiar la conversación:

- ¿Reconocen este tipo de relaciones en su entorno? ¿Las han observado entre amigos, familia o en su colegio?
- ¿Qué conductas o pensamientos les llamaron más la atención? ¿Se identifican con alguna de las partes de la conversación analizada? ¿Por qué?
- ¿Creen que este tipo de situaciones se normalizan al hablar a través de mensajes de texto?
- Si estas conversaciones se dieran cara a cara, ¿las categorizarían como violencia grave?

**Materiales:**

- > No se requieren

## **FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN**

*(Duración: 5 minutos)*

Para concluir la sesión, se presentarán las conclusiones principales extraídas de la actividad de cierre, destacando los pensamientos y conductas identificadas como violentas tanto en las relaciones de pareja como en el uso de las nuevas tecnologías.

Se hará un breve resumen de los puntos clave debatidos durante el plenario, destacando cómo las tecnologías de la comunicación pueden perpetuar patrones de violencia, y cómo es importante estar alerta a estas dinámicas para promover relaciones más sanas.

Finalmente, las personas facilitadoras deberán atender cualquier situación que haya surgido durante la implementación de la sesión, ya sea a nivel grupal o personal, recordando que pueden buscar apoyo adicional en recursos que les sean indicados (internos o externos, como orientación escolar o servicios de apoyo especializados).



## **Sesión 4.**

# **Conductas sanas en las propias relaciones**

La última sesión se centra en el cierre del programa a través del establecimiento de compromisos que permitan la transferencia a la vida cotidiana del conocimiento y habilidades adquiridas durante las sesiones.

Las decisiones o compromisos asumidos consigo mismo/a —especialmente en la adolescencia— generan aspiraciones personales que influyen en el desarrollo a corto y largo plazo. Así, se espera que, mediante estos compromisos, los y las participantes puedan aplicar los conocimientos y las habilidades adquiridas a sus propias realidades y relaciones de pareja.

Por otro lado, es fundamental evaluar si han existido cambios tras la implementación del programa, ya que esta evaluación ofrecerá información valiosa a las instituciones encargadas para futuras decisiones y acciones a seguir. Como se mencionó en el apartado de evaluación de la efectividad, en nuestra experiencia se aplicó una batería de cuestionarios antes y después del programa, que además incluyó un grupo control. Sin embargo, comprendemos que

puede ser complicado aplicar cuestionarios tan extensos, ya que requieren sesiones adicionales y conocimientos sobre su correcta interpretación y análisis.

Para intervenciones que no persiguen un objetivo de investigación, no es necesario un diseño de evaluación tan exhaustivo. Aun así, consideramos importante que se evalúe, al menos en cierta medida, la efectividad del programa, para saber si tuvo algún impacto. Proponemos aplicar el cuestionario presentado en la tabla 1 (disponible en Anexos) tanto en la primera como en la última sesión. Esto permitirá a las personas responsables analizar la efectividad comparando las respuestas de los y las participantes al inicio y al final del programa. Es importante tratar la información personal de forma confidencial, sin compartirla con terceros/as, y analizar los datos de manera grupal, sin identificar a ningún o ninguna participante.

Si el programa se implementa adecuadamente, es esperable observar cambios positivos en las respuestas de los y las participantes, reflejados en una disminución de los mitos del amor romántico, las actitudes de aceptación de la violencia y las conductas violentas en las relaciones de pareja. No obstante, también puede ocurrir que no se produzcan cambios o que, en algunos casos, las respuestas empeoren. En estas situaciones, será necesario analizar detenidamente la falta de efectividad del programa o, en el caso de efectos negativos, considerar intervenciones adicionales. Una posible razón para la falta de cambios inmediatos puede ser la resistencia que las actitudes y conductas violentas muestran al cambio, como indican varios estudios (Cornelius & Resseguie, 2007).

Es importante tener en cuenta que, a veces, los efectos del programa no se perciben de forma inmediata, que el cambio puede requerir un mayor tiempo de consolidación (Sánchez-Jiménez et al., 2018). Además, justo después de finalizar el programa, los y las adolescentes pueden ser más conscientes de las actitudes y los comportamientos violentos que antes no identificaban, lo que

puede reflejarse en sus respuestas. En nuestra experiencia, muchos adolescentes comentaron, en la última sesión, que ahora eran capaces de reconocer aspectos violentos en sus propias actitudes y conductas que antes no detectaban.

En caso de que los resultados no sean los esperados, la encuesta de satisfacción sugerida al final del programa puede proporcionar retroalimentación valiosa sobre los aspectos que han podido fallar. Si los resultados empeoran significativamente tras la intervención, recomendamos contactar con organizaciones especializadas en la prevención de la violencia de pareja para abordar la situación y solicitar una intervención externa, en caso de ser necesario.



## **Pauta de trabajo**

### **COMIENZO DE LA SESIÓN**

*(Duración: 5 minutos)*

Se inicia la sesión preguntando a los y las participantes cómo se han sentido respecto a los temas tratados en la sesión anterior, permitiendo que compartan cualquier duda, comentario o reflexión adicional. Tras esto, se introduce el contenido de la sesión actual y lo que se va a trabajar.

## **ACTIVIDAD CENTRAL**

### **Compromisos personales para desarrollar relaciones de pareja sanas**

*(Duración: 25 minutos)*

#### **OBJETIVOS**

- \* Identificar los cambios o aprendizajes adquiridos tras la participación en el programa.
- \* Establecer compromisos personales orientados a cultivar relaciones de pareja sanas y libres de violencia.

#### **DESARROLLO**

Se entregará a cada participante una hoja con un diseño de pergamino donde deberán escribir:

- Los cambios o aprendizajes obtenidos durante el desarrollo del programa.
- Un compromiso personal (o varios) para cultivar relaciones de pareja sanas y libres de violencia.

Una vez completado este ejercicio, cada participante recibirá una cinta roja para anudar el pergamino, simbolizando el compromiso adquirido. Este acto refuerza el sentido de responsabilidad individual y fomenta la aplicación de lo aprendido en su vida cotidiana.

## **FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA**

*(Duración: 15 minutos)*

El cierre del programa estará enfocado en tres aspectos clave:

1. Reflexionar sobre los cambios individuales observados desde la primera hasta la última sesión (se sugiere que los facilitadores o



facilitadoras pregunten sobre las diferencias percibidas entre la evaluación inicial y la final).

2. Resumir las ideas principales desarrolladas a lo largo del programa.
3. Agradecer la participación de los y las adolescentes, destacando su involucramiento y sus aportes durante las sesiones.

Además, se reservarán algunos minutos para conocer las opiniones y retroalimentación de los y las participantes acerca del programa. Aunque esta parte es abierta, algunas preguntas sugeridas para guiar la discusión son:

- ¿Qué les han parecido las sesiones en general?
- ¿Hubo algo que les llamó particularmente la atención?
- ¿Les han resonado los temas tratados?
- ¿Cuál de los temas les ha impactado más o qué tema les ha hecho replantear alguna idea previa?






Finalmente, tras concluir el programa y agradecer la participación, será importante atender cualquier situación individual que haya emergido durante la implementación, ofreciendo el apoyo y los recursos necesarios.

#### **NOTA:**

Si se desea profundizar más en la evaluación, se puede aplicar una encuesta de satisfacción para obtener retroalimentación detallada sobre la ejecución del programa. A continuación, se sugiere un modelo de encuesta de satisfacción que recoge aspectos clave, como el desempeño de las personas facilitadoras, la adecuación de los contenidos, los recursos y materiales empleados, y la utilidad y pertinencia del programa en general. Esta encuesta es flexible, permitiendo que las personas responsables la adapten según el contexto y las necesidades particulares de cada grupo.

## ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

A continuación, te pedimos que contestes la siguiente encuesta, que nos permitirá evaluar el programa realizado. Los colores representan tu grado de satisfacción, desde muy insatisfecho/a (rojo) hasta muy satisfecho/a (verde oscuro).

				
Muy insatisfecho/a	Insatisfecho/a	Neutral	Satisfecho/a	Muy satisfecho/a

### Contenidos

				
---	---	---	---	---

Los encontré interesantes

Son adecuados para jóvenes de mi edad

Sirven para prevenir la violencia en la pareja

### Facilitadores/as

(personas que impartieron el programa)

				
---	---	---	---	---

Presentan conocimientos adecuados

Respetan las opiniones de todos y todas

Fomentan la participación

### Recursos y materiales (canciones, memes, conversaciones de WhatsApp, etc.)

				
---	---	---	---	---

Fueron adecuados a los contenidos

Fueron variados y entretenidos

Fueron útiles para trabajar los contenidos

---

### Opinión general sobre el programa



---

Fue interesante

---

Fue útil para aplicarlo en la vida real

---

Recomendaría este programa a  
otros/as jóvenes

---

Finalmente, por favor, añade lo que consideres necesario en cuanto a la realización del programa (algo que no te gustó, algo que te gustó mucho, algo que quieras resaltar, etc.).

## Evaluación efectividad del programa

La evaluación de la efectividad del programa es fundamental para conocer el impacto de la intervención. Finalizada la implementación, se recomienda aplicar la tabla 1 (disponible en Anexos) y comparar las respuestas obtenidas en esta última sesión con las recogidas al inicio, en la primera sesión.



## Sobre las autoras

### **Dra. Laura Lara**

Licenciada en Psicología, máster oficial en Intervención y Mediación Familiar y doctora en Psicología por la Universidad de Sevilla (España). Docente e investigadora universitaria, cuenta con una amplia trayectoria en el estudio de la adolescencia y la juventud, así como en la dirección de proyectos y publicaciones relacionadas con las relaciones de pareja. Este programa es el resultado de uno de los proyectos de investigación que lidera actualmente, centrado en la prevención de la violencia de pareja joven.



# Implementadoras del programa

## Daniela Cañete

Licenciada en Psicología por la Universidad Santo Tomás (Chile). Se desempeña como coordinadora técnica del proyecto. Trabaja como psicóloga clínica en consulta particular y como psicóloga educacional en centros educativos de primera infancia.

## Elsa Valdés Cabello

Licenciada en Psicología por la Universidad Santo Tomás de Talca (Chile), magíster en Psicología Social con mención en Metodología de la Investigación por la Universidad de Talca (Chile) y máster en Gestión de Recursos Humanos, Trabajo y Organizaciones por la Universidad Miguel Hernández de Elche (España). Colabora en proyectos de investigación y posee amplia experiencia en el ámbito clínico.





# Agradecimientos

La primera edición de este programa fue revisada por orientadores/as y psicólogos/as que desempeñan sus funciones en centros educativos de Chile. Sus aportes han sido en extremo valiosos, dado que este programa ha sido diseñado para ser implementado de manera autónoma, principalmente por profesionales con sus características. Sus comentarios y sugerencias nos permitieron mejorar este documento, mientras que la retroalimentación positiva nos ha motivado aún más, ya que son personas como ellos y ellas quienes podrían desarrollarlo en sus respectivos contextos. Agradecemos especialmente a los y las profesionales que han dado su consentimiento para que sus nombres sean mencionados: María Eliana Rojas Ossa, Diego Felipe Escobar Vera, Ximena del Carmen Donoso Bravo, Verónica Espinoza Soto, Valeria J. Correa Aguayo, Rocío Villalobos Rojas, Patricio Maureira Rojas y Carlos Peñaloza.

La nueva edición del programa que se presenta en este libro es el resultado de la implementación y el ajuste de la primera versión publicada. En esta ocasión, además de la revisión realizada por el equipo investigador y expertos/as en la temática, contamos con la colaboración de las duplas psicosociales de los centros educativos donde se llevó a cabo la intervención. Queremos agradecer especialmente a María Verónica Letelier, Olga Abrigril Cifuentes,

Héctor Cáceres Muñoz, Alejandro Valdés Muñoz, María José Medel y Joel Oses Oses, por sus valiosas revisiones y aportes. Asimismo, extendemos nuestro más sincero agradecimiento a todos/as los/as profesionales que nos acompañaron durante la implementación del programa en los centros educativos, así como, por supuesto, a los/as adolescentes que participaron. Sin ustedes, este libro no habría sido posible.

# Referencias bibliográficas

- Anderson, C. A., Carnagey, N. L., & Eubanks, J. (2003). Exposure to violent media: The effects of songs with violent lyrics on aggressive thoughts and feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 960-971. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.960>
- Ballesteros Doncel, E. (2016). Circulación de memes en WhatsApp: ambivalencias del humor desde la perspectiva de género. *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 35, 21-46. <https://doi.org/10.5944/empiria.35.2016.17167>
- Capaldi, D. M., Shortt, J. W., Tiberio, S. S., & Low, S. (2018). Violence begets violence: Addressing the dual nature of partner violence in adolescent and young adult relationships. En D. A. Wolfe & J.R. Temple (Eds.), *Adolescent dating violence: Theory, research, and prevention* (pp. 341-364). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811797-2.00014-1>
- Coker, A. L., Clear, E. R., Garcia, L. S., Asaolu, I. O., Cook-Craig, P. G., Brancato, C. J., Williams, C. M., Bush H. M., & Fisher B. S. (2014). Dating violence victimization and perpetration rates among high school students. *Violence Against Women*, 20(10), 1220-1238. <https://doi.org/10.1177/1077801214551289>
- Collins, W. A., Welsh, W. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Cornelius, T. L., & Resseguie, N. (2007). Primary and secondary prevention programs for dating violence: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 12(3), 364-375. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.09.006>
- Dank, M., Lachman, P., Zweig, J. M., & Yahner, J. (2014). Dating violence experiences of lesbian, gay, bisexual, and transgender youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(5), 846-857. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9975-8>
- Flood, M. (2019). *Engaging men and boys in violence prevention*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-44208-6>

- Hormigos, J., Gómez, M., & Perelló, S. (2018). Música y violencia de género en España: estudio comparado por estilos musicales. *Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 25(76), 75-98. <https://doi.org/10.29101/crcs.v25i76.4291>
- Hefner, V., Firschau, R. J., Norton, K., & Shevel, G. (2017). Happily ever after? A content analysis of romantic ideals in Disney princess films. *Communication Studies*, 68(5), 511-532. <https://doi.org/10.1080/10510974.2017.1365092>
- Lara, L. (2016). Violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y adultos emergentes. En P. Gaspar y O. Arellano (Eds.), *Violencias: un desafío para el Chile de hoy* (pp. 45-52). RIL editores.
- Lara, L. (2020). Cyber Dating Abuse: Assessment, prevalence and relationship with offline violence in young Chileans. *Journal of Social and Personal Relationship*, 37(5), 1681-1699. <https://doi.org/10.1177/0265407520907159>
- Lara, L. (2021). Prevalencia de actitudes y conductas de violencia en las relaciones de pareja adolescente. En A. Martos Martínez, A. B. Barragán Martín, M. M. Molero Jurado, M. M. Simón Márquez y J. J. Gázquez Linares (Comps.), *Avances de investigación en salud a lo largo del ciclo vital: nuevos retos y actualizaciones* (pp. 173-182). Editorial DYKINSON.
- Lara, L. (2024a, 24 de mayo). *Cuando los celos y el control se disfrazan de amor* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=sCAzNavtsj0&t=4s>
- Lara, L. (2024b, 24 de mayo). *El peligro de compartir contenido íntimo en las relaciones de pareja* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=DfGgIQOZIC8&t=1s>
- Lara, L. (2024c, 24 de mayo). *El ciclo de la violencia de pareja* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=aGlbhae0bto>
- Lara, L. (2024d, 24 de mayo). *Relaciones tóxicas: el impacto de la humillación y la manipulación* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hUjRp7QqkM&t=3s>
- Lara, L. (2025). *Relaciones sanas. Guía dirigida a familias para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven*. Ediciones Universidad Autónoma de Chile.
- Lara, L., & Gómez-Urrutia, V. (2021). Development and validation of the romantic love myths questionnaire. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(21-22), NP12342-NP12359. <https://doi.org/10.1177/0886260519892958>
- Lara, L., & Gómez-Urrutia, V. (2022). Development and validation of the acceptance of dating violence questionnaire. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 1110-1130. <https://doi.org/10.1177/02654075211054154>
- Lara, L., & López-Cepero, J. (2021). Psychometric properties of the dating violence questionnaire: Reviewing the evidence in Chilean youths. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(5-6), 2373-2392. <https://doi.org/10.1177/0886260518760612>
- Lara, L., & Providell, L. (2020). *Relaciones sanas. Taller para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven*. Ediciones Universidad Autónoma de Chile. <https://doi.org/10.32457/ISBN9789568454791952020-ED1>

- Lara, L., Providell, L., & Labra, P. (2020). *Relaciones sanas. Guía para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven*. Ediciones Universidad Autónoma de Chile. <https://repositorio.uaautonoma.cl/handle/20.500.12728/6741>
- Leen, E., Sorbring, E., Mawer, M., Holdsworth, E., Helsing, B., & Bowen, E. (2013). Prevalence, dynamic risk factors and the efficacy of primary interventions for adolescent dating violence: An international review. *Aggression and Violent Behavior, 18*(1), 159-174. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.11.015>
- Lippman, J. R., Ward, L. M., & Seabrook, R. C. (2014). Isn't it romantic? Differential associations between romantic screen media genres and romantic beliefs. *Psychology of Popular Media Culture, 3*, 128-140. <https://doi.org/10.1037/ppm0000034>
- López-Cepero, J., Rodríguez-Franco, L., Rodríguez-Díaz, F. J., & Bringas, C. (2014). Violencia en el noviazgo y violencia del compañero íntimo: una revisión bibliográfica y bibliométrica. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, 66*(1), 1-17.
- Muñoz-Rivas, M. J., Gámez-Guadix, M., Fernández-González, L., & González, M. P. (2011). Validation of the Attitudes about Aggression in Dating Situations (AADS) and the Justification of Verbal/Coercive Tactics scale (JVCT) in Spanish adolescents. *Journal of Family Violence, 26*, 575-584. <https://doi.org/10.1007/s10896-011-9391-3>
- Rey Anacona, C. A. (2008). Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. *Avances en Psicología Latinoamericana, 26*, 227-241.
- Rue, L., Polanin, J. R., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2017). A meta-analysis of school-based interventions aimed to prevent or reduce violence in teen dating relationships. *Review of Educational Research, 87*, 7-34. <https://doi.org/10.3102/0034654316632061>
- Sánchez-Jiménez, V., Muñoz-Fernández, N., & Ortega-Rivera, J. (2018). Efficacy evaluation of "Dat-e Adolescence": A dating violence prevention program in Spain. *PLoS ONE, 13*(10), e0205802. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205802>
- Shifman, L. (2013). Memes in a digital world: Reconciling with a conceptual troublemaker. *Journal of Computer-Mediated Communication, 18*, 362-377. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12013>
- University of Washington. (s.f.). *Healthy vs. unhealthy relationships*. University of Washington. <https://wellbeing.uw.edu/resources/healthy-vs-unhealthy-relationships/>
- Vaterlaus, J. M., Tulane, S., Porter, B. D., & Beckert, T. E. (2018). The perceived influence of media and technology on adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescent Research, 33*(6), 651-671. <https://doi.org/10.1177/0743558417712611>
- Wang, L. (2016). Factors influencing attitude toward intimate partner violence. *Aggression and Violent Behavior, 29*, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.06.005>
- Zarzar Charur, C. (2001). *La didáctica grupal*. Editorial Progreso.





## **Anexos**

En este apartado presentamos todos los recursos mencionados en cada una de las sesiones, para que puedan ser utilizados en la implementación del programa.





**Tabla 1**  
**Evaluación de creencias distorsionadas**  
**sobre el amor y la violencia**

Nombre y apellido:		
Ítems	De acuerdo	Desacuerdo
1. Todos tenemos una media naranja		
2. El amor verdadero lo puede todo		
3. El amor lo perdona todo		
4. Los celos son una prueba de amor		
5. Me gustaría que mi pareja me preguntara qué he hecho cada minuto del día		
6. Me sentiría bien si mi pareja me pidiera que no hablara con alguien del sexo opuesto (o del mío, en relaciones homosexuales)		
7. Me da lo mismo que mi pareja haga algo solamente para ponerme celoso/a		
8. No es un problema si mi pareja me insulta en frente de otros/as		
9. Es aceptable que mi pareja me pegue ( patear, morder o pegar con el puño)		
10. Es apropiado que mi pareja me golpee o trate de golpear me con un objeto		



## Dimensión: Idealización del amor

### **Todos tenemos una media naranja**

Patricio está contento porque quedó en la carrera y universidad que él quería, sin embargo, esto significa que debe irse a vivir a otra ciudad para estudiar. Lleva cuatro años de relación con Constanza, quien no está de acuerdo con que se vaya a otra ciudad a estudiar, ya que considera que su relación no funcionará a distancia. Constanza decide hablar con Patricio para decirle que si él se va a estudiar a otro lugar, no podrán continuar juntos, ya que el amor a distancia no resulta. Si Patricio considera que Constanza es su media naranja ¿cómo creen que terminará esta historia?

### **El amor verdadero lo puede todo**

Javiera y Cristián son pololos desde hace un año, sin embargo, durante este tiempo Javiera le ha sido infiel a Cristián en varias ocasiones, tras las cuales él, aunque le duele la situación, la perdona, porque la quiere mucho. El pasado fin de semana, Javiera, a pesar de prometerle que no volvería a pasar, estuvo con otra persona. Ahora, Cristián se siente traicionado y no sabe qué hacer. Si Cristián considera que el amor verdadero lo puede todo, ¿cómo creen que acabaría esta historia?



### **El amor lo perdona todo**

Roberto fue a la fiesta de bienvenida de curso, bebió más de la cuenta y se enojó porque vio a su pareja, Sebastián, conversando con un compañero. Bruscamente se lo llevó fuera de la fiesta y le pegó una cachetada. Si Roberto considera que el amor lo perdona todo, ¿cómo creen que terminará esta historia?

### **Los celos son una prueba de amor**

Juan tiene una junta con sus excompañeros y excompañeras de colegio donde se encontrará con su ex, Marta. Fernanda, su actual pareja, le prohíbe que hable con ella, ya que, si están juntos ahora, él no tiene nada que hablar con Marta. Si Fernanda piensa que los celos son una prueba de amor, ¿cómo creen que terminará esta historia?

### **Me gustaría que mi pareja me preguntará qué he hecho cada minuto del día**

Javiera está muy enojada porque llamó a su pareja para juntarse en la noche, sin embargo, él le dijo que como no habían quedado en nada, ya se comprometió a salir con sus amigos. Ella está molesta porque él no le avisó que saldría y menos que se iría de fiesta con otras personas. Considerando que Javiera cree que su pareja le debería avisar y contar todo lo que hace o piensa hacer durante el día, ¿cómo creen que terminará esta historia?



## Dimensión: Control

### **Me sentiría bien si mi pareja me pidiera que no hablara con alguien del sexo opuesto (o del mío, en relaciones homosexuales)**

Esteban le pide a Paz que deje de hablar por Facebook e Instagram con otros chicos, ya que si ahora están, juntos ella no tiene por qué estar conversando con otros que no sean él. Si Esteban considera que está bien pedirle a su pareja no hablar con el sexo opuesto, ¿cómo creen que podría terminar esta historia?

### **No es un problema si mi pareja me insulta en frente de otros/as**

Carlos se junta con sus amigos y pasan a buscar a Valentina. Se atrasan, ya que Carlos no encuentra la dirección donde quedaron de juntarse. Cuando logran dar con la ubicación, Valentina está muy enojada y comienzan a discutir frente a todos. Ella le dice: «¿cómo puedes ser tan estúpido? Llevo rato esperándote, te mandé mi ubicación por WhatsApp». Si Carlos considera que no es un problema si su pareja le insulta en frente de otros/as, ¿cómo creen que terminaría esta historia?



**Me da lo mismo que mi pareja haga algo solamente para ponerme celoso/a**

Martina pasa a buscar a Benjamín. Cuando lo encuentra, lo ve hablando con unas chicas con las que coquetea y no presta atención a Martina cuando llega, diciéndole que espere, que está ocupado. Si a Martina le da lo mismo que su pareja haga algo solamente para ponerla celosa, ¿cómo crees que terminará esta historia?



## Dimensión: Abuso físico

### **Es aceptable que mi pareja me pegue (patear, morder o pegar con el puño)**

Tamara está discutiendo con Josefa porque no quiere que salga de fiesta con sus amigas. Ella le dice que irá igual pues tiene todo el derecho de salir con quien quiera. Josefa se va, Tamara la agarra del brazo y se lo aprieta fuertemente para retenerla, Josefa le dice que le está haciendo daño y que le duele. Si Tamara considera que es aceptable pegarle a su pareja, ¿cómo creen que terminará esta historia?

### **Es apropiado que mi pareja me golpee o trate de golpearme con un objeto**

Camilo está jugando Fortnite en el computador sin prestar atención a Francisca mientras esta le habla. Francisca insiste en reiteradas ocasiones hasta que, molesta, le tira el control de la televisión para que él la mire. Si Francisca considera que es apropiado golpear o tratar de golpear a su pareja con un objeto, ¿cómo creen que terminaría esta historia?



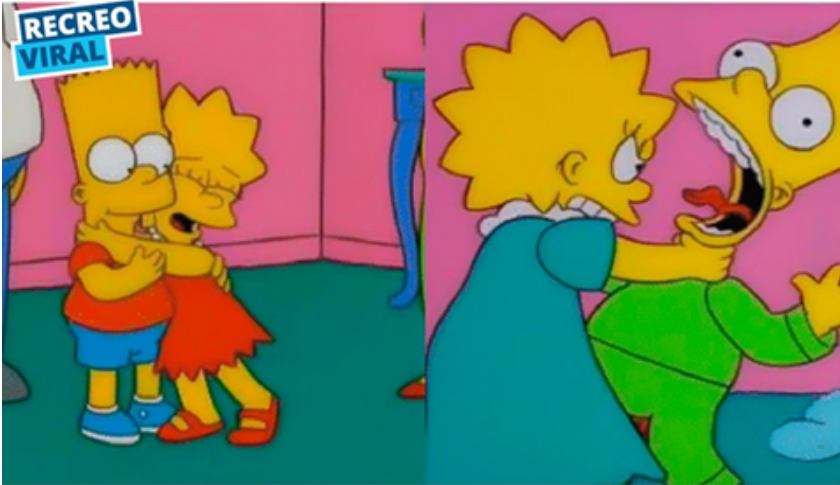
Cuando estás en una relación y lentamente te empiezas a convertir en la persona con la que estás saliendo





**PRIMEROS MESES  
DE NOVIAZGO**

**YA EN CONFIANZA**

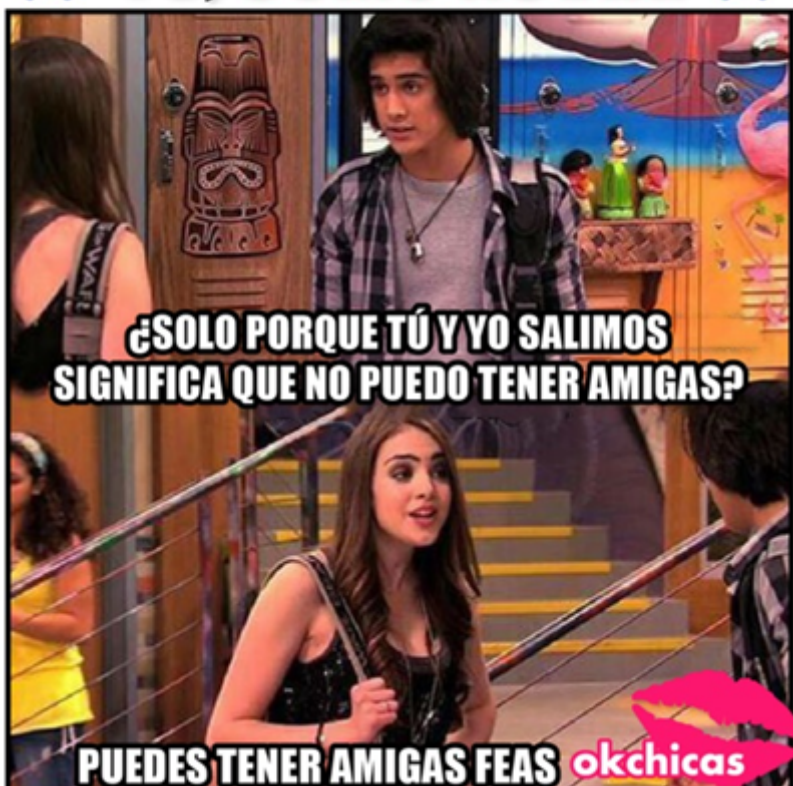




- **¿Quién es él?**
- **Amor cálmate es solo un amigo**
- **A pero yo también fui tu amigo primero**

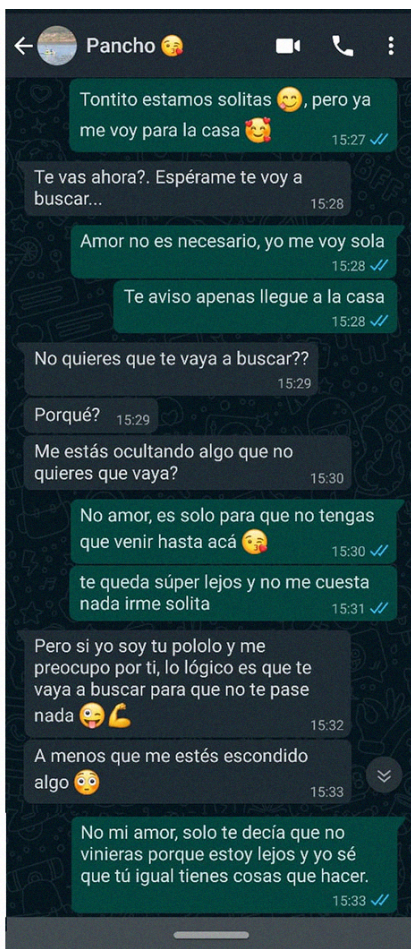


🙄 **YO, COMO NOVIA:** 🙄





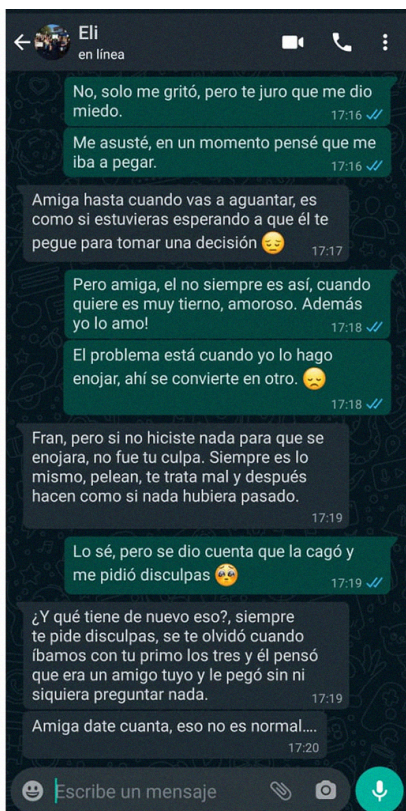
## Conversación 1



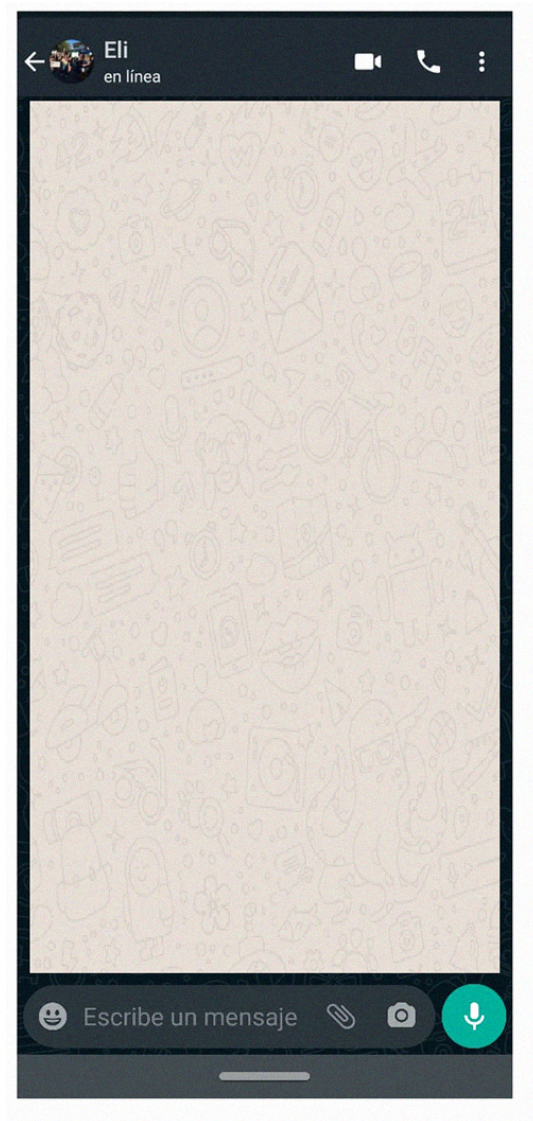


## Conversación 1





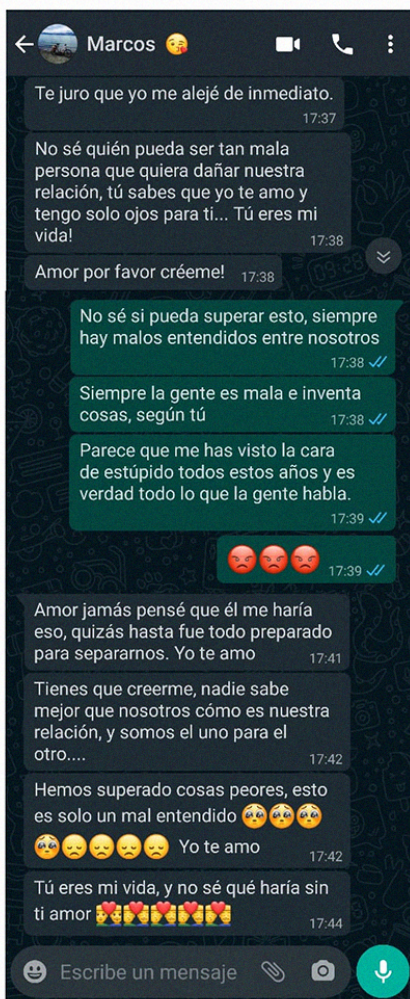
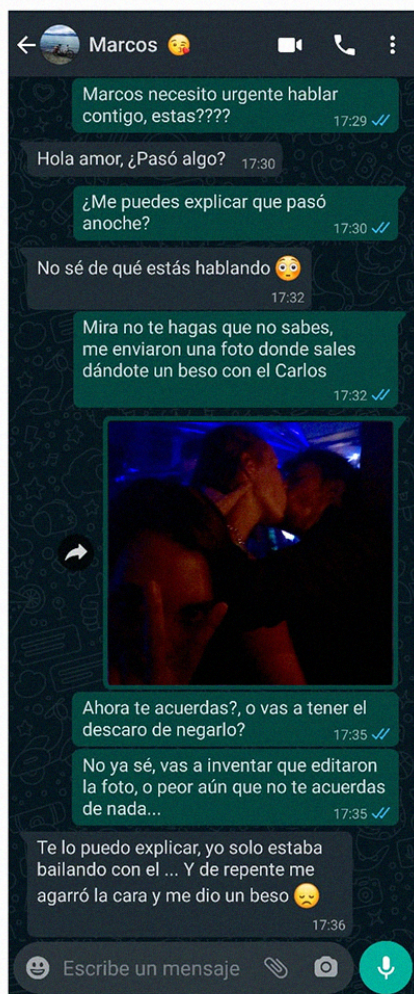
## Conversación 2







## Conversación 3

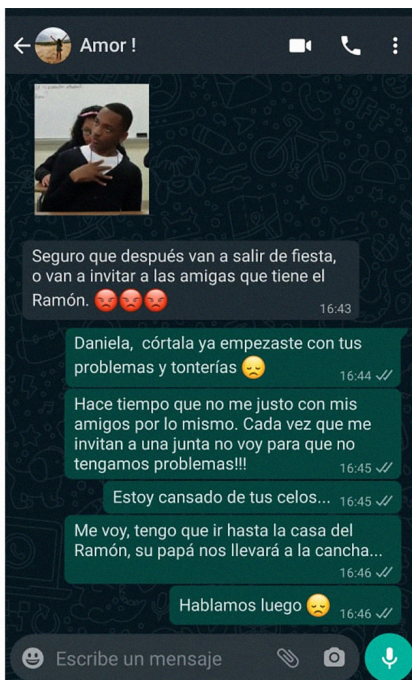
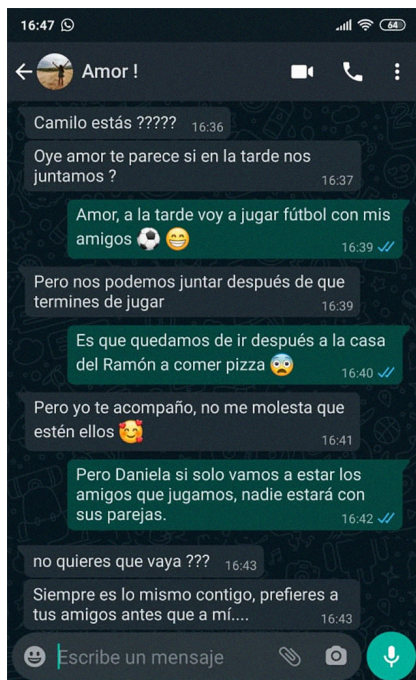








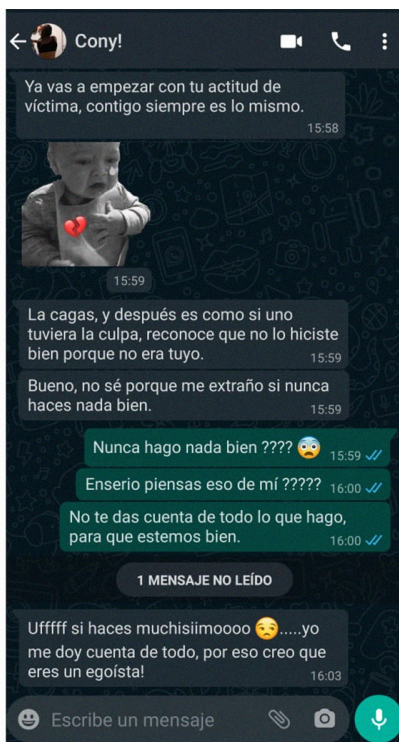
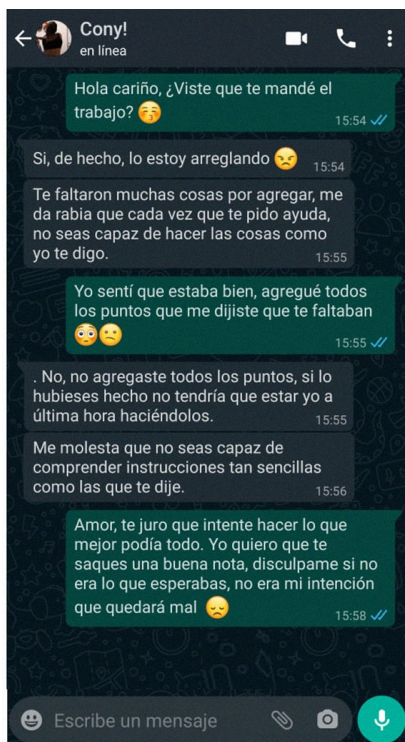
## Conversación 4







## Conversación 5



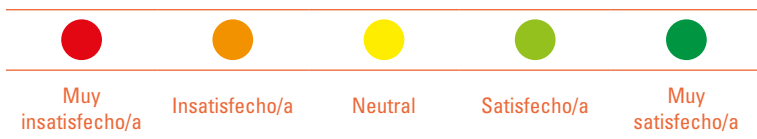


## Conversación 5





## Encuesta de satisfacción



ENCUESTA DE SATISFACCIÓN						
Contenidos	Los encontré interesantes					
	Son adecuados para jóvenes de mi edad					
	Sirven para prevenir la violencia en la pareja					
Facilitadores/as (personas que impartieron el programa)	Presentan conocimientos adecuados					
	Respetan las opiniones de todos y todas					
	Fomentan la participación					
Recursos y materiales (canciones, memes, conversaciones de WhatsApp, etc.)	Fueron adecuados a los contenidos					
	Fueron variados y entretenidos					
	Fueron útiles para trabajar los contenidos					
Opinión general sobre el programa	Fue interesante					
	Fue útil para aplicarlo en la vida real					
	Recomendaría este programa a otros/as jóvenes					

Finalmente, por favor, añade lo que consideres necesario en cuanto a la realización del programa (algo que no te gustó, algo que te gustó mucho, algo que quieras resaltar, etc.).



Las relaciones de pareja son una parte fundamental en la vida de la mayoría de las personas. Sin embargo, como sucede con otros temas afectivos, raramente recibimos orientación o apoyo adecuados. Durante la adolescencia, cuando vivimos nuestras primeras relaciones, solemos tomar como referencia los comportamientos que observamos en nuestro entorno: las parejas cercanas o las que nos muestran los medios de comunicación. Lamentablemente, estas representaciones no siempre son apropiadas y, en algunos casos, pueden fomentar patrones violentos.

Hoy, es creciente la preocupación por evitar la violencia en las relaciones de pareja. Educadores, educadoras y profesionales que trabajan con adolescentes están dispuestos a brindar apoyo, pero a menudo carecen del tiempo, los conocimientos o los recursos para planificar programas preventivos efectivos.

Este programa se ha creado para ofrecer, a la comunidad educativa y a las organizaciones que trabajan con adolescentes, una herramienta práctica y accesible. Su objetivo es permitir que los centros educativos implementen de manera autónoma actividades de prevención de la violencia en las relaciones jóvenes, promoviendo interacciones saludables y libres de violencia.