



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Trabajo fin de máster

Influencia de las creencias de
las relaciones de pareja sobre la
violencia de género, en el
alumnado de un grupo de la
ESO

Presentado por: Jone Ojeda Macía
Línea de investigación: Estado de la cuestión
Director/a: M^a Carmen Díez González
Ciudad: Pontevedra
Fecha: 16 de enero de 2013

Me gustaría agradecer a mi marido, en primer lugar, por su paciencia, por los días que ha tenido que soportar mi ausencia, por su apoyo incondicional y su confianza ciega en mis posibilidades. A mi padre y a mi madre, ellos me han enseñado que el esfuerzo es el único medio para conseguir un fin. A mi prima Bea, por su ayuda en los momentos más necesarios. A mis amigos, que han sabido encontrar las palabras de ánimo en los períodos de desgana. Al Colegio María Auxiliadora de Vigo, especialmente a Humpty, por facilitarme las condiciones para obtener los resultados, base de esta investigación. A los alumnos y alumnas que han querido participar, sin su ayuda hubiera sido imposible que este trabajo saliera adelante. Y finalmente me gustaría agradecer a mi directora, M^a del Carmen Díez, que ha guiado mi trabajo y orientado mi investigación, incluso en sus días de vacaciones.

1. RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene por objeto identificar las creencias que pueden tener los adolescentes, con respecto a las relaciones de pareja y valorar cómo éstas pueden estar relacionadas con la violencia de género. Para ello se utiliza una metodología descriptiva de estudio de casos, que se aplica a una muestra de 22 alumnos y alumnas de 4º de la ESO del Colegio María Auxiliadora de Vigo. La actual investigación confirma la existencia de creencias irracionales sobre el amor y las relaciones, en los adolescentes. También nos indica cómo el 33% de la muestra estudiada no percibe la violencia psicológica. Finalmente podemos constatar que en general los mitos percibidos sobre la violencia de género giran en torno a la asociación de los hombres que agreden, con la violencia natural, o a problemas de éstos con el alcohol, otras drogas o problemas mentales. Es necesario, por tanto seguir investigando y proponiendo programas de intervención que reduzcan las percepciones erróneas y disminuyan la asunción y ejecución de comportamientos violentos en el marco de la pareja.

PALABRAS CLAVE: violencia de género, violencia psicológica, relaciones de pareja, estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

The aims of this research are to identify the beliefs that teenagers may have as regards romantic relationships, and to value the way these beliefs can be related to domestic violence. For these purposes, we use a case study descriptive methodology applied to a sample of 22 students of 4º of ESO of School María Auxiliadora in Vigo. This research confirms the existence of irrational beliefs about love and relationships in teenagers. It also shows how 33% of the studied sample does not perceive psychological violence. Finally we can conclude that, in general, perceived myths about domestic violence deal with the assumption that men attack due to their natural violence tendencies, or due to alcohol, drugs or mental problems. It is necessary therefore, to continue doing research and suggest intervention programmes that alter those incorrect perceptions and assumptions and reduce the occurrence of domestic violence amongst couples.

KEY WORDS: domestic violence, psychological violence, romantic relationships, Secondary students.

2. ÍNDICE

1.RESUMEN	3
2.ÍNDICE.....	4
3.INTRODUCCIÓN	5
4.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
4.1. INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA.....	7
4.2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	7
4.2.1. GENERALES	7
4.2.2. ESPECÍFICOS	7
4.3. BREVE FUNDAMENTACIÓN DE LA METODOLOGÍA.....	8
4.4. BREVE JUSTIFICACIÓN DE LA BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA	9
5.DESARROLLO	10
5.1. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA, FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
5.1.1. EL MODELO DE AMOR ROMÁNTICO Y SU INFLUENCIA EN LOS ROLES ESTEREOTIPADOS DEL HOMBRE Y LA MUJER.....	10
5.1.2. PILARES FILOSÓFICOS Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS QUE SUSTENTAN LAS RELACIONES AFECTIVAS INSANAS	11
5.1.3. LA VIOLENCIA DE GÉNERO	14
5.1.4. CÓMO PERCIBEN Y VIVEN LOS JÓVENES LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA-JUVENTUD.....	14
5.2. MATERIALES Y MÉTODOS	17
5.2.1. MUESTRA	17
5.2.2. INSTRUMENTO	19
5.2.3. PROCEDIMIENTO.....	20
5.3. RESULTADOS Y ANÁLISIS	21
6.PROPOSTA PRÁCTICA	41
7.CONCLUSIÓN-DISCUSIÓN.....	46
8.LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURA	51
9.BIBLIOGRAFÍA	54
9.1.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
9.2. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA	56
10.ANEXOS.....	58

3. INTRODUCCIÓN

El presente estudio nace de la preocupación al comprobar cómo a pesar de la liberación de la mujer, del trabajo constante en educar en la igualdad de oportunidades y de la cantidad de campañas que nos recuerdan que hombres y mujeres somos iguales en derechos y oportunidades, cada vez existen víctimas de violencia de género más jóvenes. Según la Secretaría Xeral da Igualdade, 2012 (p. 18) la Comunidad Autónoma Gallega se sitúa en un 4º puesto compartido con Canarias en el ranking de la violencia machista. Este hecho nos obliga a reflexionar qué se está haciendo mal, para que un problema que parece de épocas pasadas, siga estando tan presente en pleno s. XXI.

Nos parece interesante poder indagar sobre las creencias que tienen los jóvenes, en concreto, alumnos de 4º de la ESO, para poder valorar cómo puede influir el plano cognitivo en el problema que nos ocupa. Geldschläger, Ginés, y Ponce (2009, p. 199) afirman que “el desarrollo evolutivo en la adolescencia va paralelo a una mayor tolerancia hacia las situaciones de violencia de género que se puedan vivenciar, ya que mientras a los 12 años un 54% dice que rompería, sólo un 24% lo afirma a los 16”. Este hecho nos ayuda a reflexionar sobre una cuestión a priori desconcertante, ideas que parecen bien instauradas en edades más tempranas tienden a desviarse hacia concepciones que fomentan las relaciones de dominio-sumisión.

Consideramos que ésta es una edad clave, puesto que en ella comienzan las primeras relaciones, el enamoramiento per se que condiciona una relación hacia la idealización, influyendo en la percepción de ciertos comportamientos de una manera distorsionada. Pero también es una edad en la que se comienza a construir las bases de la relación de pareja y su integración en el resto de la vida de los adolescentes y posteriores adultos.

Parece que los adolescentes tienden a simplificar la violencia de género (Sortzen Consultoría, s.f.) a las agresiones físicas, olvidándose de otras formas igual de importantes y con paralela gravedad. Así mismo Díaz-Aguado (2009, p. 200) señala cómo “los chicos jóvenes conocen qué comportamientos son considerados dañinos pero no los considerarían como un problema o como algo grave que merece atención”. Por otro lado, las relaciones intermitentes en espacio y tiempo, ayudan también a minimizar ciertos comportamientos como parte de una situación esporádica. Sin embargo, la

suma de numerosas situaciones de este tipo, asumidas en las primeras relaciones de noviazgo, colaborarán en la creación de una inquietante naturalización de la violencia que desemboque en un peligro para la salud, incluso la vida del sujeto pasivo de estas acciones.

Por esta razón nos parece interesante profundizar en el estudio de variables que nos ayuden a realizar intervenciones más efectivas que superen el trauma generacional en el que nuestros adolescentes siguen inmersos.

Para ello contaremos con los estudiantes de 4º de la ESO del Colegio María Auxiliadora- Salesianos de la localidad de Vigo en Pontevedra.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

4.1. Introducción al problema

Las creencias que los adolescentes han ido forjando sobre las relaciones y el amor, a través de las experiencias vividas en sus familias, en los medios de comunicación y en el contexto social y escolar, condicionarán la manera de afrontar y enfrentar situaciones conflictivas que surjan en su espacio afectivo, tal como desarrollamos en el marco teórico .

Determinar las ideas erróneas respectivas a este tema, identificar la tolerancia frente a comportamientos violentos de sus parejas reales o hipotéticas y hacer explícitos los mitos sobre la violencia de género, favorecerá el diseño de canales de intervención que proporcionen estrategias para identificar conductas de riesgo frente al maltrato.

Con este estudio se pretende analizar estas cuestiones en una edad acorde con la aparición de las primeras relaciones sentimentales.

4.2. Objetivos e hipótesis

Los objetivos del siguiente trabajo de investigación se enmarcan dentro de la tarea de identificar las creencias que pueden tener los adolescentes, con respecto a las relaciones de pareja y valorar cómo éstas pueden estar relacionadas con la violencia de género, para diseñar medidas de intervención que faciliten la prevención.

4.2.1. Generales

- Identificar las creencias sobre las relaciones de pareja y el amor que pueden influir posteriormente en la asunción o ejecución de la violencia de género.
- Realizar un programa de intervención, en base a las necesidades planteadas por el alumnado, para contribuir a prevenir la violencia de género.

4.2.2. Específicos

- Valorar las ideas erróneas más comunes referidas a las relaciones de pareja y el amor en edades incipientes.

- Hipótesis 1. Los alumnos y alumnas tendrán ideas bastante acertadas sobre las relaciones de pareja y el amor.
- Comparar las diferencias entre percepciones masculinas y femeninas relativas a las relaciones de pareja.
 - Hipótesis 2. Las percepciones masculinas y femeninas girarán en torno a temáticas diferentes.
- Relacionar la influencia que han podido ejercer sus progenitores en concepciones erróneas sobre las relaciones afectivas, teniendo en cuenta el estado civil de los mismos.
 - Hipótesis 3. Los hijos e hijas de padres separados tendrán menos concepciones erróneas con respecto al amor.
- Relacionar las concepciones que pueden tener acerca de las relaciones de pareja con sus situaciones particulares de no haber tenido pareja, haberla tenido o tenerla en la actualidad.
 - Hipótesis 4. Los alumnos y alumnas que hayan tenido o tengan pareja suscribirán más mitos en relación al amor.
- Detectar la tolerancia de ambos sexos hacia conductas de violencia relacional ejercida por sus parejas reales o hipotéticas.
 - Hipótesis 5. El alumnado femenino tenderá a percibir más comportamientos violentos en las relaciones de pareja.
 - Hipótesis 6. El alumnado masculino tenderá a no tolerar conductas de control, aunque no las identificará como violentas.
- Relacionar la tolerancia hacia las conductas de violencia en la pareja, con sus situaciones particulares de no haber tenido pareja, haberla tenido o tenerla actualmente.
 - Hipótesis 7. Los alumnos y alumnas con pareja tendrán menos percepción de riesgo ante situaciones violentas que los que no hayan tenido nunca.
- Identificar los mitos más comunes sobre la violencia de género en alumnado de 4º de la ESO
 - Hipótesis 8. El alumnado corroborará muchos de los mitos que se plantean acerca de la violencia de género.

4.3. Breve fundamentación de la metodología

El estudio que a continuación se detalla se inicia a través de una metodología basada en la revisión bibliográfica realizada a través del buscador “Google” en su

opción de “Búsqueda especializada académica”, así como en el fondo documental propiedad de la investigadora.

Posteriormente se desarrolla una metodología descriptiva de estudio de casos, a través del que se analizan diferentes variables como son las ideas erróneas con respecto al amor, la sensibilidad a los comportamientos violentos de sus parejas reales o hipotéticas, y los mitos sobre la violencia de género. Estas variables serán relacionadas con el sexo, así como su situación sentimental actual o pasada. Se tratará de estudiar las relaciones existentes entre las variables comentadas inicialmente con otras de carácter sociodemográfico relativas a sus progenitores.

De esta manera podremos considerar las necesidades existentes en este grupo concreto de población.

4.4. Breve justificación de la bibliografía utilizada

La bibliografía utilizada corresponde a estudios de interés científico actuales o que siendo de fechas más desactualizadas, suponen interés para la investigación.

Así mismo, se ha utilizado bibliografía complementaria tanto para realizar una revisión que permitiera encuadrar el marco teórico de la investigación en la *Revista Papeles del psicólogo* y en la *International Journal of Clinical and Health Psychology*; como para realizar la propuesta práctica, en libros como *Propuestas y experiencias educativas para mejorar la convivencia*, *Programa de prevención escolar contra la violencia de género* y *Materiales para prevenir la violencia contra las mujeres desde el marco educativo*; así como para profundizar en el manejo de los datos a nivel estadístico, desde la *Guía introductoria para el uso de Openstat*.

5. DESARROLLO

5.1. Revisión bibliográfica, fundamentación teórica

5.1.1. El modelo de amor romántico y su influencia en los roles estereotipados del hombre y la mujer

El amor volcado en las relaciones de pareja, es uno de los motores de la vida de las personas y una de las preocupaciones en torno a las que gira el día a día de hombres y mujeres. La satisfacción en la pareja genera estabilidad en los individuos, esta estabilidad está relacionada, tal como encontraron Greeff y De Bruyne (2000) citados por Gómez (2011), con los intereses compartidos, al apoyo emocional y con cómo las parejas enfrentan los conflictos.

Sinay (2006) especifica dos cuestiones básicas para delimitar el amor. Estas son: la necesidad de al menos dos seres para poder manifestarse, y por otro lado que suponga un impulso, emoción o vivencia que no descalifique, desmerezca, hiera, discrimine o destruya a quien lo experimenta o a quien lo recibe.

A pesar de que esta última idea parece una cuestión lógica y la gran mayoría de las personas asumiríamos como cierta, encontramos que la realidad dista de esta afirmación. Así, vemos que la influencia del amor romántico, imperante en nuestra sociedad, además de los mitos asociados a él, dificultan la instauración de relaciones sentimentales sanas, que favorezcan la evolución de dos personas, en igualdad de condiciones.

El amor romántico, como comentan Costa y Serrat (2006), surge de la mentalidad individualista aparecida durante la Revolución Industrial, como pilar para elegir pareja, acompañado de la atracción sexual. Es la base de la familia nuclear moderna, de la idea de hogar como retiro emocional y la felicidad de la pareja. Rodríguez, Sánchez y Alonso (2006) sostienen que este tipo de amor, implica encontrar a nuestra media naranja, siendo ella quien nos proporcionará todo lo que deseamos para ser felices. Este modelo ha perpetuado los roles femeninos y masculinos en una relación, encubriendo “injustas relaciones de dominación y sumisión bajo la capa de una supuesta complementariedad natural de los sexos. Se adjudicaba a varones y mujeres características dicotómicas para que al unirse se complementaran” (Simón, 2009).

De esta manera, se han consolidado una serie de comportamientos característicos del hombre y de la mujer, que son parte del escaparate que podemos ver a través de los cuentos infantiles, las canciones de éxito, series, películas, videojuegos, anuncios televisivos, en prensa escrita, juguetes... Tal

como afirman Rodríguez, Sánchez y Alonso (2009) del chico se espera el desempeño de un rol que reafirme la masculinidad, aparentando actividad sexual, siendo quien tome las decisiones en las relaciones, dominando y controlando las actividades y comportamientos de la mujer, forma de vestir, horario, poniendo a prueba delante de los amigos su identidad sexual, en ocasiones a través de actos agresivos, para que no se dude de su hombría. De ella se espera que cumpla con el rol de género femenino tradicional, asumiendo que puede cambiar y educar a su pareja; aceptando los comportamientos de celos, como parte de la asunción del amor que le tiene; dudando en muchas ocasiones de su propio criterio, para asumir el del hombre en las discusiones persistentes; aprendiendo a minimizar situaciones de riesgo y renunciando a intereses propios, dando máxima prioridad a la relación con su pareja y finalmente sintiéndose responsable de los problemas y del funcionamiento de la relación. Precisamente es la atribución a la mujer de la creación y mantenimiento de vínculos emocionales, de las relaciones interpersonales, el afecto, los cuidados, el apego, la que la hace responsable del éxito o el fracaso acontecido en las relaciones de pareja, tal como manifiesta Romero (2004).

5.1.2. Pilares filosóficos y pensamientos automáticos que sustentan las relaciones afectivas insanas

Todas estas creencias suponen la base del proceso de enseñanza-aprendizaje de lo que se espera y no se espera de las relaciones, de lo que es y no es el amor. Así, los mitos lo son porque son creencias que no se corresponden con la realidad. Los esquemas que vamos configurando desde pequeños y que se asientan como base de nuestra personalidad, así como las actitudes que tenemos, tienen su parte más visible y más modificable en los pensamientos automáticos. Melero (2008) nos explica haciendo referencia a Ellis (1960, 1962, 1976, 1981, 1982, 1986, 1989) cómo los pilares filosóficos (los esquemas que comentábamos anteriormente) influyen en nuestro diálogo interno, conformando pensamientos irracionales que condicionan nuestra manera de sentir y de actuar. Así encontramos los siguientes:

- *Fuerte necesidad de amor.* Necesidad imperiosa de sentirse amado para poder considerarse una persona de valor. De esta manera, la persona que no consigue tener pareja se sentirá frustrada, y aquella que la tiene expresará posesividad y celos para no perderla. Esta idea se ve reforzada en aquellas personas que son categorizadas como dependientes emocionales y cuyas características son definidas como: “una necesidad excesiva del otro, un

deseo de acceso constante hacia él; deseos de exclusividad en la relación, prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa; idealización del objeto; relaciones basadas en la sumisión y la subordinación; historia de relaciones de pareja desequilibradas; miedo a la ruptura y asunción del sistema de creencias de la pareja” (Castelló, 2005, p.56).

- *Demandas y exigencias*. Encuadraríamos aquí la idea ya comentada de la base del amor romántico: “la media naranja”. Las personas con este pensamiento absolutista, requieren el apoyo incondicional de su pareja, presuponiendo que la existencia de errores o incompatibilidades en la persona amada, no es posible.
- *Filosofía del castigo y/o culpabilidad*. Muy relacionada con la anterior, señala la idea de que cuando la pareja comete un error debe sentirse culpable y es merecedora de castigos.
- *Catastrofizaciones*. Se considera que es horrible que las cosas no salgan como se pretenden. En este apartado estaría incluida la idea de que el otro debería actuar en función de las necesidades propias, sin necesidad de transmitirlos.
- *Baja tolerancia a la frustración (ansiedad incómoda)*. Referida a aquellas personas incapaces de soportar los problemas en su relación. Consideran que los sentimientos negativos son intolerables, derivando en un miedo a ser herido y la consiguiente actitud de victimismo. Esta idea confirmaría la idea de que una relación es buena cuando no existen problemas, esperando, por otro lado resultados inmediatos, sin esfuerzo.
- *Las emociones son incontrolables*. Implica pensar que la felicidad es debida a causas externas, siendo el otro el que hace feliz o desdichado a uno. De esta manera se evita la responsabilidad personal en la propia satisfacción.

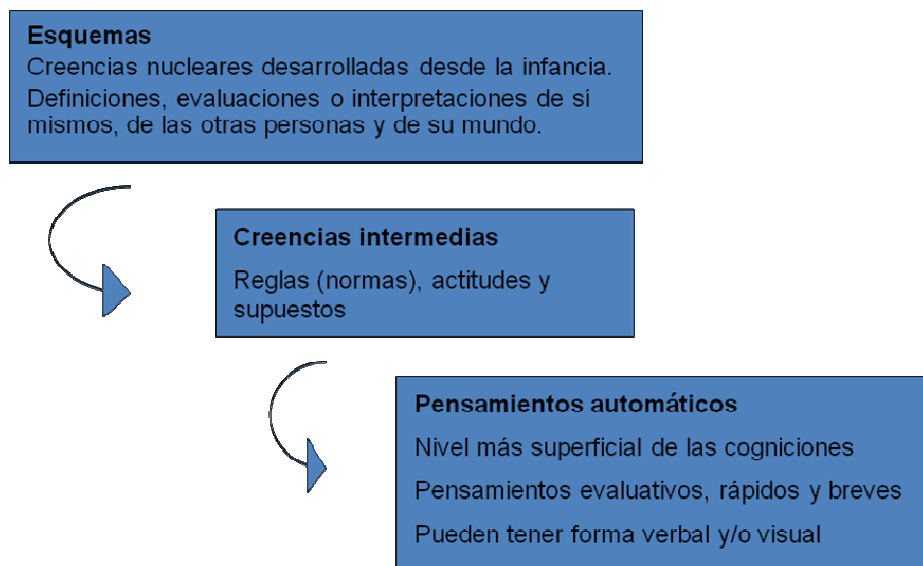
Estos pilares filosóficos dan lugar a una serie de pensamientos automáticos que podríamos resumir a través del siguiente esquema en base a diversas descripciones de Ellis (1960, 1962, 1976, 1981, 1982, 1986, 1989) en varias publicaciones y citado por Melero (2008):

Tabla 1. Ideas irracionales relacionadas con las relaciones de pareja

- Debo ser el compañero ideal
- Decepcionar al otro sería horrible y perdería validez personal
- Mis intereses y necesidades deben girar alrededor de mi pareja, y/o las suyas alrededor de mi persona
- Si algo me desagrada es preferible callar a romper nuestra armonía
- Debemos estar de acuerdo, sobre todo en aquellos temas que son importantes o significativos para mí. Los desacuerdos son destructivos: no se puede vivir feliz con puntos de vista muy diferentes sobre algunos temas
- El otro me va a proporcionar la felicidad o satisfacción que necesito
- Tenemos que compartir todo
- Con el otro seré tan feliz que podré abandonar otros intereses u otras relaciones
- Tengo que estar totalmente volcado en lograr la felicidad del otro
- No deberíamos discutir nunca
- Como mi pareja me quiere, tiene que conocer mis pensamientos y deseos sin que yo se los tenga que comunicar
- Mi pareja no puede cambiar, es como es
- Las relaciones sexuales tienen que ser plenas y felices
- Los hombres y mujeres son diferentes en cuanto a las necesidades que esperan que su pareja puede cubrir
- Si no me presta atención es porque ya no le intereso nada
- Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no amo de verdad a esa persona
- Contarnos todo y sincerarnos es necesario para que la relación funcione
- El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal
- Si estás enamorado, no puede gustarte ni sentirte atraído por otras personas

Fuente: Melero (2008)

Figura 1. Esquemas. Creencias intermedias. Pensamientos automáticos.



Fuente: Adaptado de Psicoterapia Integrativa (s.f.)

5.1.3. La violencia de género

Todas estas cuestiones suponen la base para entender de manera más clara un hecho que es motivo de muchas noticias en los telediarios españoles: la violencia de género. Los datos, en este marco, son siempre alarmantes; así vemos cómo, según noticia aparecida en Europapress.es, en la comunidad gallega más de 3700 mujeres víctimas de violencia de género, recibieron atención policial hasta septiembre de este mismo año. Alberdi (2005) define la razón de ser de la violencia de género como la necesidad de los hombres de controlar a las mujeres. Nos comenta cómo la violencia:

- Está estrechamente relacionada con la desigualdad de poder entre hombres y mujeres.
- Se refuerza con las ideas de superioridad masculina y además es utilizada como mantenimiento del poder masculino y reproducción del sometimiento femenino.
- Es rasgo social y fenómeno individual. No sólo es debida a rasgos singulares y patológicos de una serie de individuos, sino que supone una definición de las identidades y las relaciones entre hombres y mujeres. No es algo natural, sino que es aprendida y mantenida por la cultura que la transmite. Además ha sido tolerada socialmente.
- Está íntimamente relacionada con el control de la sexualidad femenina.
- Es un hecho social que afecta transversalmente a todas las clases sociales y rangos de edad.
- Es una cuestión ideológica, teniendo en cuenta cuestiones como la dependencia psicológica y económica que vincula a las mujeres con los agresores.
- Pasa fácilmente inadvertida. Por eso se ha necesitado hacerla visible y convertirla en problema. Romero (2004) también refuerza esta cuestión manifestando cómo muchas mujeres son víctimas de malos tratos sin ser conscientes de ello, llegando a naturalizar situaciones que hacen invisible una cuestión prioritaria para su bienestar.

5.1.4. Cómo perciben y viven los jóvenes la violencia de género en la adolescencia-juventud

Debemos tener en cuenta, por tanto, cómo el modelo de amor en el que está inmersa nuestra sociedad, los mitos de él derivados, los esquemas que van configurando nuestras actitudes y por tanto nuestra forma de pensar automática, así

como la transmisión de determinados roles de hombres y mujeres en las relaciones amorosas, van configurando una manera de entender las mismas, que podrán influir, en la asunción y ejecución de comportamientos violentos hacia el sexo más desprotegido.

De esta manera, y cuando analizamos las creencias que los preadolescentes tienen cuando piensan en su compañero o compañera ideal, podemos ver cómo “tanto los chicos como las chicas desean a su lado a una persona cabal, amable y cariñosa para establecer relaciones igualitarias, o sea relaciones donde cada una de las partes ponga su parte o, dicho de otro modo, todo de su parte para que el vínculo se fortalezca y prospere” (Simón, 2009, p. 51).

Sin embargo este dato no se corresponde con la realidad de las relaciones afectivas de los más jóvenes, que vuelven a reproducir la dominación y la sumisión, tal como señala Simón (2009), queriendo las chicas ser protegidas y que el chico le aporte seguridad y los hombres buscando mujeres atractivas para asegurar el éxito de la relación sexual, como afirman Amurrio, Larrinaga, Usategui y Del Valle (2010). En este sentido podemos observar cómo “se encuentran prevalencias muy altas de conductas violentas en jóvenes, tanto físicas (15-20%) como psicológicas (60-74%)” (Cantera, Estébanez y Vázquez, 2009, pág. 18). Datos que nos confirman la importancia de continuar favoreciendo estudios que configuren intervenciones preventivas, que disminuyan la prevalencia de comportamientos destructivos y de alto riesgo para la vida de las mujeres.

Así, Cantera, Estébanez y Vázquez (2009) comentan cómo la violencia de género en la juventud tiene unas características particulares, debido a cuestiones como: el período de cambio que supone la adolescencia y sus primeras aproximaciones a las relaciones afectivas; están en una situación de riesgo como consecuencia de la inexperiencia y de una percepción idealizada de las relaciones basadas en la cultura del amor romántico, pudiendo introducirse en relaciones potencialmente destructivas; el pudor por preservar su vida íntima y el no querer confiar en las personas mayores, hace que intenten solucionar los problemas por su cuenta; la referencia es su grupo de iguales, chicos y chicas con sus mismas creencias, carencias y dificultades; una etapa de rebeldía y de afirmación frente al mundo adulto, en la que tienen recelo de expresar sus dudas e inquietudes por miedo a que limiten su libertad para priorizar su seguridad; la no convivencia continua de la pareja, puede hacer que la violencia sea intermitente o más difícil de percibir; la vergüenza que supone condenar una situación de este tipo, que se cree superada en las generaciones más jóvenes, más igualitarias.

Partiendo de estas características, continuamos señalando datos recogidos en un estudio realizado por Amurrio, Larrinaga, Usategui y Del Valle (2010), donde pudieron observar cómo las relaciones afectivas en los adolescentes estaban caracterizadas por la desigualdad, así como el amor y la sexualidad por el abuso, la prepotencia, la manipulación y el chantaje del varón sobre la mujer, justificando en muchas ocasiones la propia violencia de género. Estos hechos continúan explicando la agresividad de muchos varones y el amor de muchas mujeres hacia este tipo de hombres. Santos (2011) también hace referencia a este hecho, en el que 9,7% de chicas y el 7,7% de los varones de su estudio, manifestaban su acuerdo con la afirmación de que los chicos agresivos son más atractivos.

Por otro lado, Geldschläger, Ginés y Ponce (2009) al mencionar el estudio realizado por la Fundación de Mujeres y la Universidad Nacional de Educación a Distancia (2004) destacan que el 12% de los chicos (el triple que de chicas) considera que este no es un problema grave, el 21% (10 veces más que las chicas) consideraba que las mujeres eran causantes de la violencia ejercida hacia ellas, que las víctimas son las que aguantan esta situación (35%) o que la violencia de género es un problema doméstico ante el que no hay que entrometerse (20%).

Si unimos estos datos a los recogidos por Cantera, Estébanez y Vázquez (2009) en el que el 43% de las chicas de su estudio no percibían conductas violentas presentadas como tal y el 29% percibían riesgo de violencia psicológica, pero de gravedad media (ninguna conducta aislada fue considerada como grave o muy grave), encontramos motivos suficientes para creer que los jóvenes de hoy continuarán reproduciendo relaciones basadas en la desigualdad y en el poder como base de su afectividad.

Por todo ello, consideramos sumamente importante continuar conociendo la realidad de los adolescentes a los que podemos tener acceso, para ejercer intervenciones que faciliten acciones compensatorias a las ofrecidas por agentes familiares, sociales, escolares y medios de comunicación. Entendemos que la adolescencia es un período de riesgo en el que se terminan de interiorizar valores y actitudes relacionadas con las relaciones afectivas, que condicionarán la elección de pareja, la resolución de conflictos, la percepción de la realidad y los comportamientos derivados como hombres y mujeres. Por esta razón se plantea el siguiente estudio.

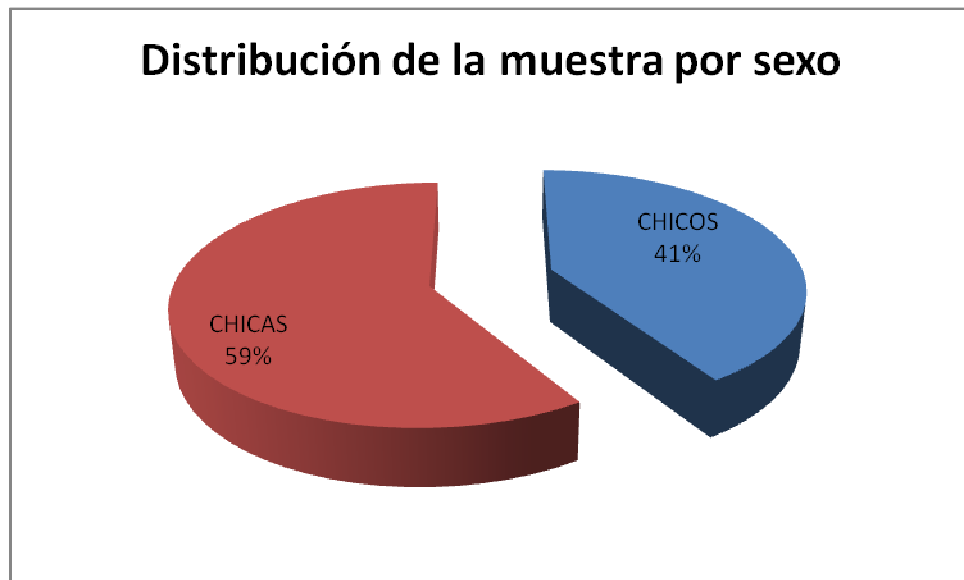
5.2. Materiales y métodos

Se plantea una metodología descriptiva de estudio de casos, previa revisión bibliográfica de estudios explicativos y descriptivos. Se selecciona una muestra de 48 estudiantes, de la que tenemos 45 el día de la recogida y prestan su voluntariedad, 22.

5.2.1. Muestra

La muestra está formada por 22 alumnos y alumnas pertenecientes a los dos grupos de 4º de la ESO existentes en el Colegio María Auxiliadora de Vigo, lo que representa un total de 22 personas de edades entre 14 y 17 años, 13 mujeres, que conforman el 59 % del total y 9 varones, completando el 41% restante (Ver figura 2), con una edad media de $15,23 \pm 0,73$ años.

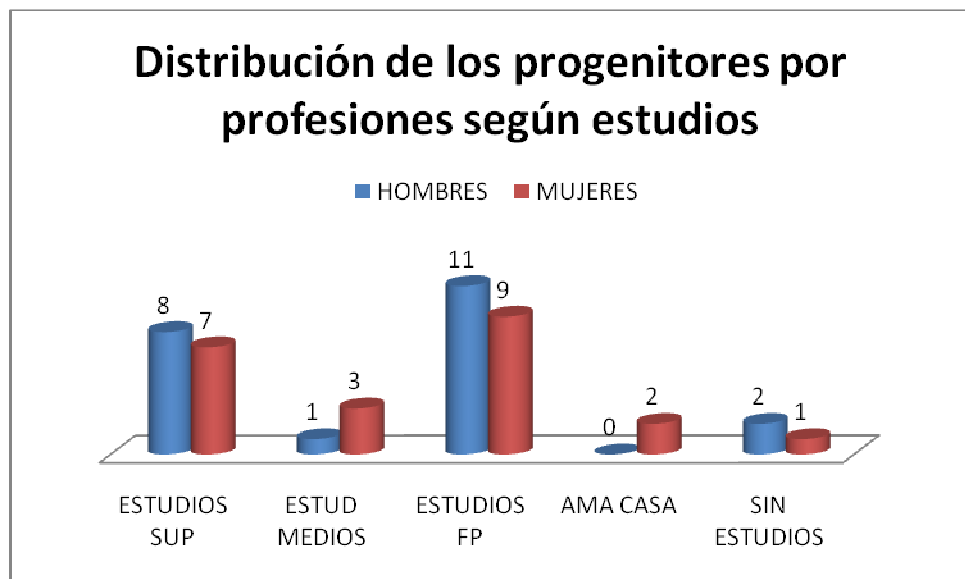
Figura 2. Distribución de la muestra por sexo



Fuente: elaboración propia.

La edad media de los padres y madres del alumnado corresponde a $48,77 \pm 4,4$ y $47,45 \pm 4$ años, respectivamente. En lo relativo a las profesiones corresponden a estudios superiores en un 34,1%, a estudios medios en un 9,1% , a estudios de formación profesional en un 45,5%, sin estudios 6,8% y ama de casa 4,5% . (Ver figura 3)

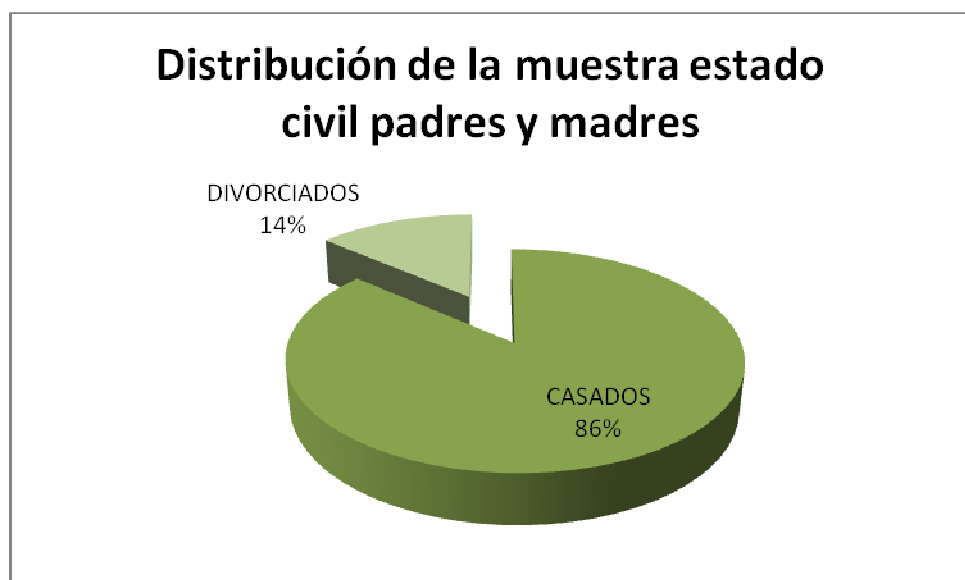
Figura 3. Distribución de los progenitores por profesiones según estudios.



Fuente: elaboración propia.

Así mismo, encontramos en relación al estado civil de los progenitores, porcentajes de 86% casados, 14% divorciados o separados, no existiendo ninguna pareja soltera. (Ver figura 4)

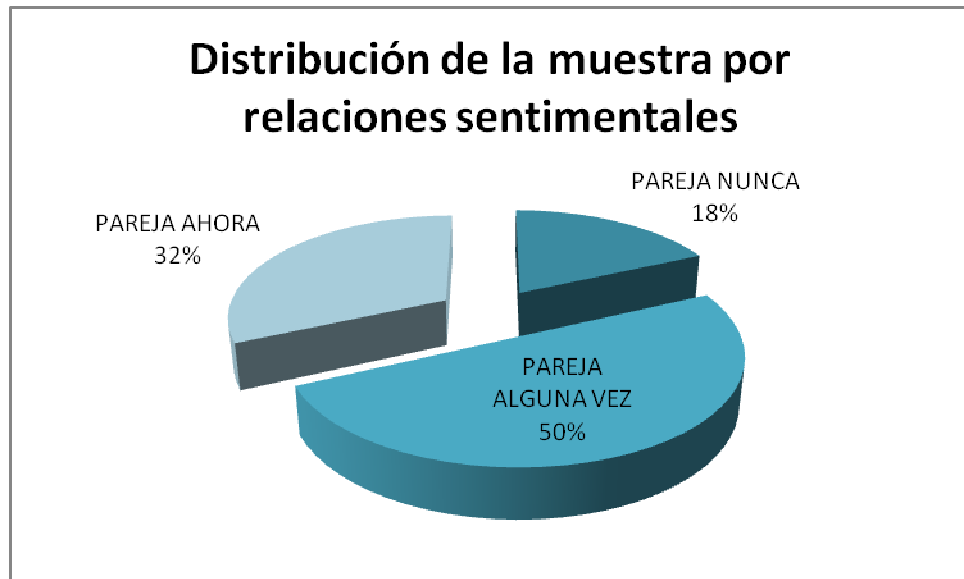
Figura 4. Distribución de la muestra por estado civil de los padres y madres



Fuente: elaboración propia.

Para terminar, comentar que el 18% del alumnado no ha tenido pareja nunca, el 50% sí ha tenido en alguna ocasión (aunque ahora no la tenga) y el 32% tiene una relación en el momento de responder al cuestionario, como señala la figura 5.

Figura 5. Distribución de la muestra por relaciones sentimentales.



Fuente: elaboración propia

Los criterios de exclusión fueron el no haber venido a clase el día en el que se pasó el cuestionario y el no haber querido participar en el estudio.

5.2.2. Instrumento

El cuestionario consta de un total de 55 preguntas, además de los datos de carácter sociodemográfico, donde recogeremos edad, sexo, datos sobre la profesión y edad de los padres y madres. Por último se preguntó acerca de su situación con respecto a si han tenido o no pareja o si la tienen actualmente.

La distribución de las 55 preguntas restantes se hizo en base a tres apartados, con finalidades diferentes. Así en el primero, de elaboración propia, basado en Ellis (1960, 1962, 1976, 1981, 1982, 1986, 1989) en Melero (2008) y Rodríguez, Sánchez y Alonso (2006), fueron recogidas una serie de ideas erróneas sobre el amor y las relaciones de pareja, que nos permitirá analizar la línea base sobre la que parten los alumnos y alumnas preguntados. Los ítems de este apartado fueron contestados de manera tricotómica: “Verdadero”, “Falso” o “No sé”.

En el segundo apartado se utilizó la Escala de percepción femenina de la violencia psicológica en la relaciones de noviazgo juvenil heterosexual (Cantera, Estébanez y Vázquez, 2009). Fue aplicada también al género masculino, para identificar las diferencias aparecidas en ambos. La forma de responder los ítems corresponde en la primera pregunta a una respuesta dicotómica de sí-no, para pasar

a valorar el grado de gravedad de la conducta, a través de una escala tipo Lickert de 5 puntos.

Finalmente se concluyó el cuestionario, con un apartado elaborado para este estudio, con manifestaciones recogidas por Gorrotxategi y De Haro (1999) y Rodríguez, Sánchez y Alonso (2006). En esta ocasión se trataba de identificar las creencias erróneas relacionadas con el maltrato hacia las mujeres, de manera más general. Los ítems se pudieron responder de manera similar al apartado primero, con respuesta tricotómica.

5.2.3. Procedimiento

El estudio ha utilizado un diseño descriptivo de estudio de casos, en el mes de diciembre de 2012, en los dos grupos de 4º de la ESO mencionados anteriormente.

Se tomó contacto en primer lugar con el orientador responsable de los grupos con los que se contaría para la investigación, para coordinar con los tutores, el día y la hora de intervención.

Como el alumnado de 4º de la ESO tiene diferentes ramas optativas, hubo que acercarse a diferentes clases, para poder estar con todos los participantes. De esta manera, se pidió tiempo en la clase de Tecnología, de Francés y de Informática.

La recogida de datos se realizó a través de un cuestionario voluntario y anónimo que fue autocumplimentado en las aulas del centro y dentro del horario lectivo. El proceso de recogida de la investigación se realizó con la presencia de la responsable de la investigación, con el fin de que fuese sistemático e independiente. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado.

El análisis estadístico se realizó con el programa estadístico Openstat 11.9.08 y el Microsoft Office Excell 2007. Con el fin de lograr los objetivos, se realizó un análisis descriptivo de todas las variables, acompañado de la prueba de T de Student en el caso de que se quisiese estudiar la relación entre dos variables. Se valoró como aceptable un valor de significación de una $p \leq 0,05$ (intervalo de confianza del 95%).

Tabla 2. Resumen de la metodología

Ficha técnica	
Metodología	Descriptiva de estudio de casos
Medio empleado	Cuestionario de elaboración propia, basado en otros ya contruidos
Ámbito territorial	Vigo (Pontevedra)
Número total de encuestas	22
Edades de los encuestados	14-17 años
Universo	Alumnos y alumnas de dos grupos de la ESO del Colegio María Auxiliadora de Vigo
Tiempo de elaboración del cuestionario	Semana del 26 de noviembre
Tiempo de recogida de datos	Semana del 17 de diciembre

Fuente: elaboración propia.

5.3. Resultados y análisis

Percepciones erróneas sobre el amor y la pareja

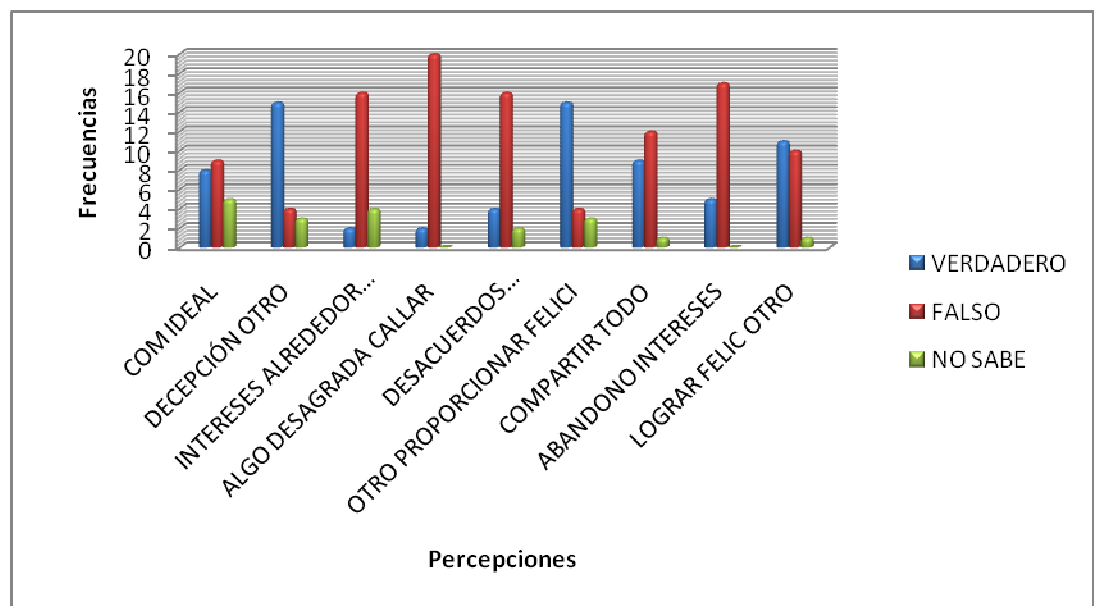
En primer lugar analizamos los datos correspondientes a la percepción que tienen los jóvenes sobre el amor y la pareja (Ver figuras 6 y 7). Podemos encontrar tres situaciones marcadas:

El alumnado *ofrece una visión acertada de la realidad* en los siguientes aspectos: los intereses y necesidades personales no deben girar en torno a los de la pareja o al revés (situándose el 72% del alumnado), que si algo desagrada no es mejor callar (91%), los desacuerdos no los consideran destructivos (72%), no tienen la sensación de que con el otro les hará tan feliz que puedan abandonar sus intereses u otras relaciones (77,1%), consideran que sí es lógico discutir (77,1%), que la pareja no debe ser conocedora de los pensamientos del otro por el mero hecho de quererse (54,5%), no asocian en su mayoría los celos con el amor (63,6%), tampoco consideran en su mayoría que si se está enamorado no se pueda sentir atracción por otra persona (68,2%), o que deban compartirlo todo (54,5%), ni que las personas no puedan vivir felices sin pareja (86,4%), que no prestar atención suponga que ya no interesa nada a la otra persona (54,5%) así como que las mujeres tengan que ser las cuidadoras de marido, ancianos e hijos (91%).

Los alumnos y alumnas *muestran confusión* a la hora de analizar si deberían ser el compañero o compañera ideal (configurando el 54,5% entre los que consideran esta afirmación verdadera y no lo saben), si deberían estar volcados en lograr la felicidad del otro (54,5% entre los que no saben o lo consideran verdadero) , si los hombres y las mujeres son diferentes en cuanto a las necesidades que esperan que su pareja pueda cubrir (72,7% de la muestra situada en no saben y verdadero) o si el amor todo lo puede (50% del alumnado suman el no saberlo o el considerarlo verdadero).

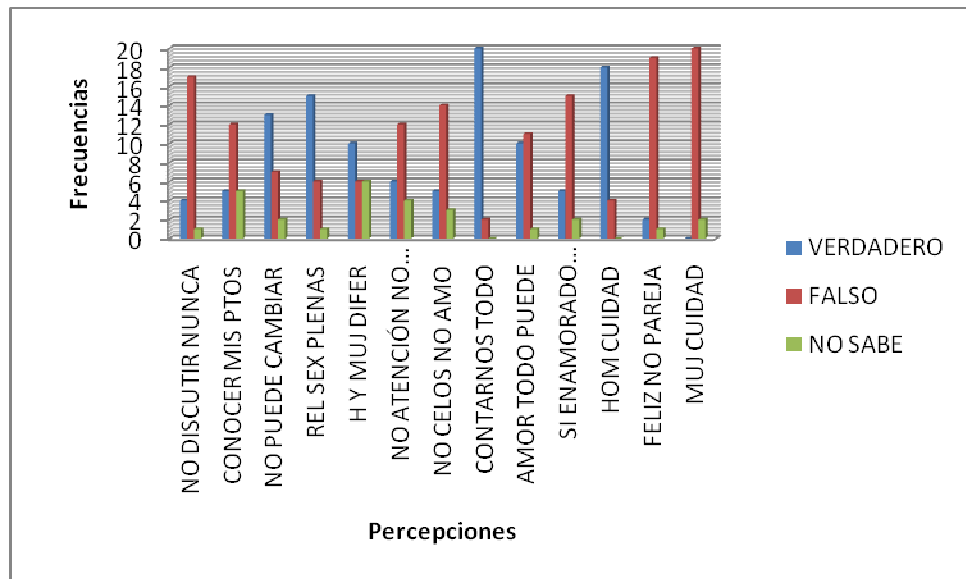
Los adolescentes *muestran equívoco con respecto a las siguientes afirmaciones*: dan por supuesto que decepcionar al otro sería horrible (68,2%), que el otro le va a proporcionar la felicidad que necesita (68,2%), que la otra persona no puede cambiar (59%), que las relaciones sexuales tienen que ser plenas y felices (68,2%), que deben contarse todo para que la relación funcione (91%) o que un hombre debe proteger y cuidar a su mujer (82%).

Figura 6. Frecuencias de mitos sobre el amor y relaciones de pareja I



Fuente: elaboración propia

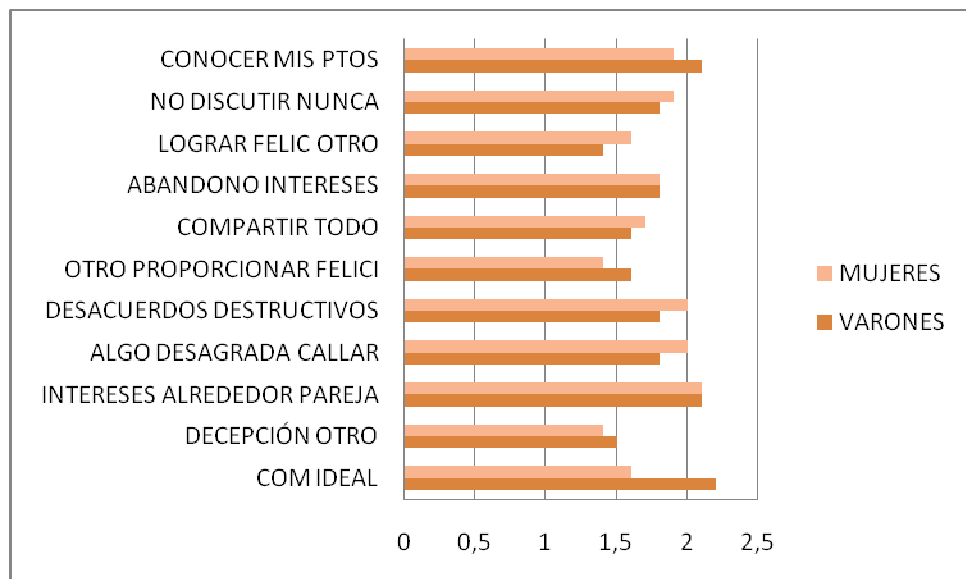
Figura 7. Frecuencias de mitos sobre el amor y relaciones de pareja II



Fuente: elaboración propia

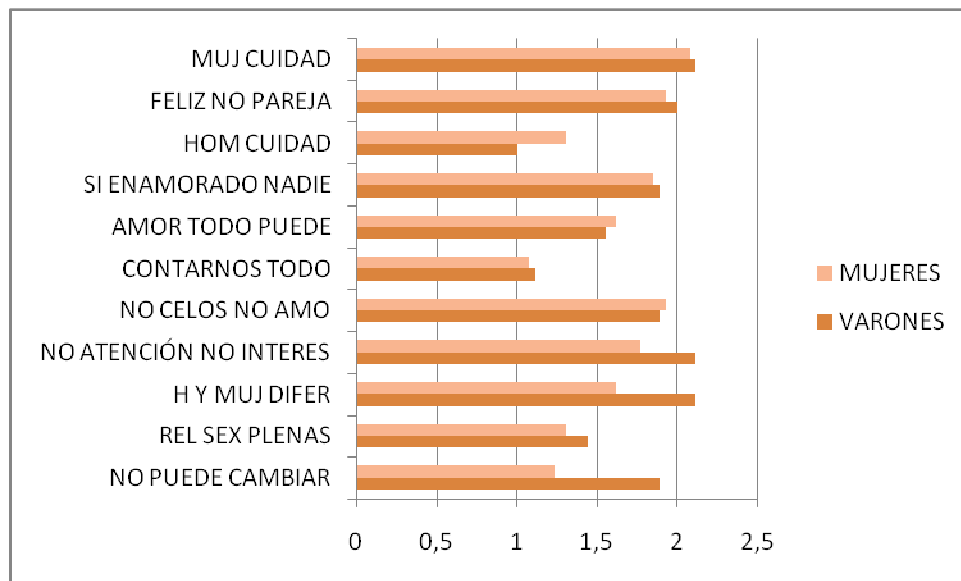
Si analizamos los ítems estudiados teniendo en cuenta el sexo, tal como señalamos en las Figuras 8 y 9, vemos que las puntuaciones obtenidas corresponden a concepciones muy similares, existiendo diferencias más notables, entre ambos grupos en dos ideas (Ver Tabla 3): “Mi pareja no puede cambiar, es como es” (con una diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos, $p=0,02$) “Debo ser el compañero ideal” (con una diferencia que no llega a ser significativa de $p=0,07$). En las dos situaciones, las mujeres consideran estas concepciones más verdaderas que los varones.

Figura 8. Diferencias de mitos sobre el amor y relaciones de pareja, según sexo I



Fuente: elaboración propia

Figura 9. Figura 8. Diferencias de mitos sobre el amor y relaciones de pareja, según sexo II



Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Tabla comparativa de las creencias sobre las relaciones de pareja y el amor, según sexo. Prueba aplicada: T de Student.

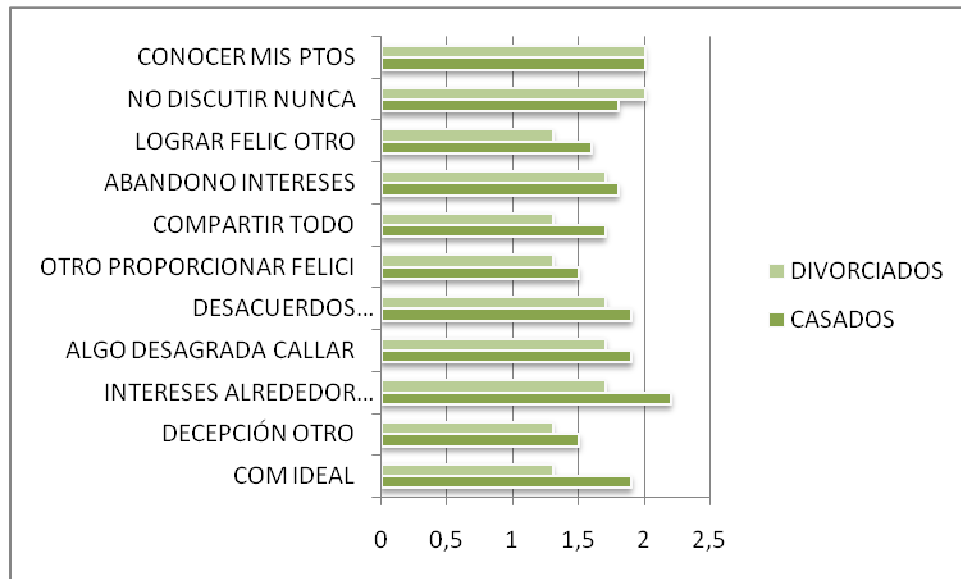
	MEDIA		VARIANZA		COMPARACIÓN INTERGRUPO	
	V	M	V	M	T Student	P
Debo ser el compañero/a ideal	2,22	1,62	0,69	0,42	1,83	0,07
Mi pareja no puede cambiar, es como es	1,89	1,23	0,61	0,19	2,28	0,02

Fuente: elaboración propia

En cuanto a la comparación realizada entre los hijos e hijas de parejas casadas o divorciadas podemos destacar diferencias, teniendo en cuenta los siguientes criterios: los hijos e hijas de parejas divorciadas consideran más ciertos los siguientes ítems: “Debo ser el/la compañero/a ideal”, “Mis intereses y necesidades deben girar alrededor de mi pareja, y/o las suyas alrededor de mi persona”.

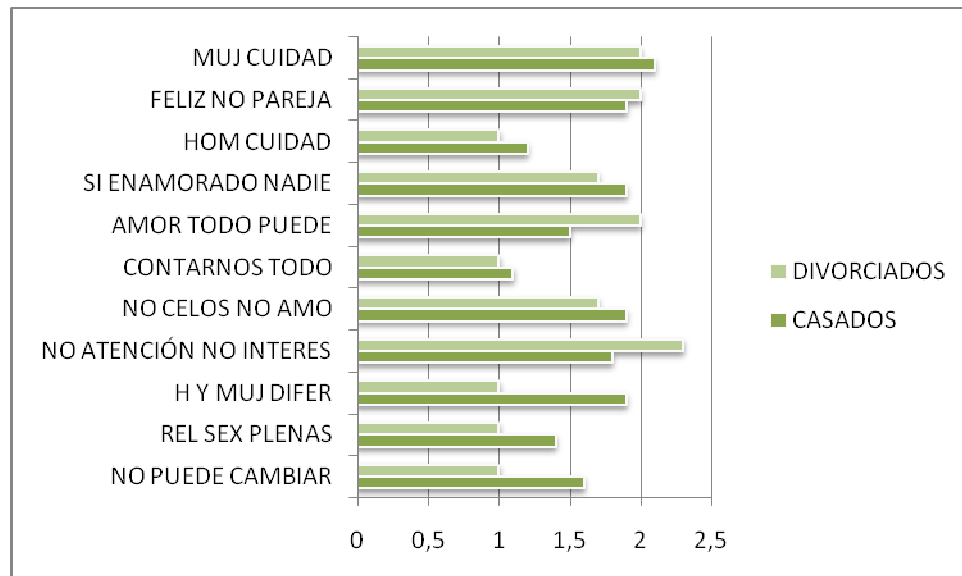
Debemos señalar, no obstante que en ninguna de estas situaciones se encuentran diferencias estadísticamente significativas (hay que tener en cuenta que la muestra correspondiente a los alumnos y alumnas hijos de padres divorciados es de n=3).

Figura 10: Diferencias de mitos sobre el amor y relaciones de pareja, por estado civil de sus progenitores I



Fuente: elaboración propia

Figura 11: Diferencias de mitos sobre el amor y relaciones de pareja, por estado civil de sus progenitores II



Fuente: elaboración propia

Cuando la comparación es realizada entre el *grupo de alumnos y alumnas que no han tenido pareja nunca, sí la han tenido alguna vez aunque ahora no y los que sí tienen pareja actualmente*, podemos señalar las cuestiones que presentamos a continuación, tal como aparecen en las Figuras 12 y 13 y en la Tabla 4.

Podemos observar cómo *los alumnos y alumnas que no han tenido pareja nunca* parecen tener muy claro (100% de la muestra situada en esta franja) que cuando algo desagrada no es preferible callar a romper la armonía, así mismo

consideran que los desacuerdos no son destructivos, que las personas puedan vivir felices sin pareja, o que la mujer no tenga que ser la cuidadora de hijos, marido o ancianos. Sin embargo creen que el otro les va a proporcionar la felicidad que necesitan o que contarse todo y sincerarse es necesario para que la relación funcione.

Por otro lado, *los alumnos que han tenido pareja alguna vez, pero que actualmente no la tienen*, consideran:

- *Falsos* los siguientes ítems, en las proporciones que damos a continuación (sólo señalamos las más elevadas): un 91,6% del alumnado señala estar en desacuerdo con “Mis intereses y necesidades deben girar alrededor de mi pareja, y/o las suyas alrededor de mi persona” y “Las mujeres tienen que ser las cuidadoras de hijos, marido y ancianos”; el 83,3% de la muestra encuestada indica como falsos: “Si algo me desagrade es preferible callar a romper nuestra armonía”, “Con el otro seré tan feliz que podré abandonar otros intereses u otras relaciones”, “No deberíamos discutir nunca”, “Si estás enamorado, no puede gustarte ni sentirte atraído por otras personas”, “Las personas no pueden vivir felices si no tienen pareja”; por último señalar que un 66,6% del alumnado no asocia los celos con el amor verdadero.
- *Verdaderos* los siguientes ítems: un 83,3% considera estar de acuerdo con “Contarnos todo y sincerarnos es necesario para que la relación funcione” y con “Un hombre debe proteger y cuidar a su mujer”; un 75% considera que “Decepcionar al otro sería horrible y perdería validez personal” y que “Las relaciones sexuales han de ser plenas y felices”; para finalizar vemos cómo un 66,6% considera cierta la idea de que hay que compartirlo todo.

Al analizar las respuestas de *los alumnos y alumnas que tienen pareja actualmente* podemos observar que consideran:

- *Falsos* los ítems que señalamos a continuación: un 100% de la muestra está en desacuerdo con “Si algo desagrade es preferible callar a romper nuestra armonía”; un 83,3% de la muestra considera no ser cierto que “Los desacuerdos son destructivos: no se puede vivir feliz con puntos de vista muy diferentes sobre algunos temas”, “Tenemos que compartir todo”, “No deberíamos discutir nunca”, “Si no me presta atención es porque ya no le intereso nada”, “Las mujeres tienen que ser las cuidadoras de hijos, marido y ancianos”
- *Verdaderos* los siguientes ítems: un 100% de la muestra confirma estar de acuerdo con el ítem “Contarnos todo y sincerarnos es necesario para que la

relación funcione”; un 83,3% comenta estar de acuerdo con los ítems: “El otro me va a proporcionar la felicidad o satisfacción que necesito”, “Tengo que estar totalmente volcado en lograr la felicidad del otro”, “Las relaciones sexuales han de ser plenas y felices”, “Un hombre debe cuidar y proteger a su mujer” y “Las personas no pueden vivir felices si no tienen pareja”

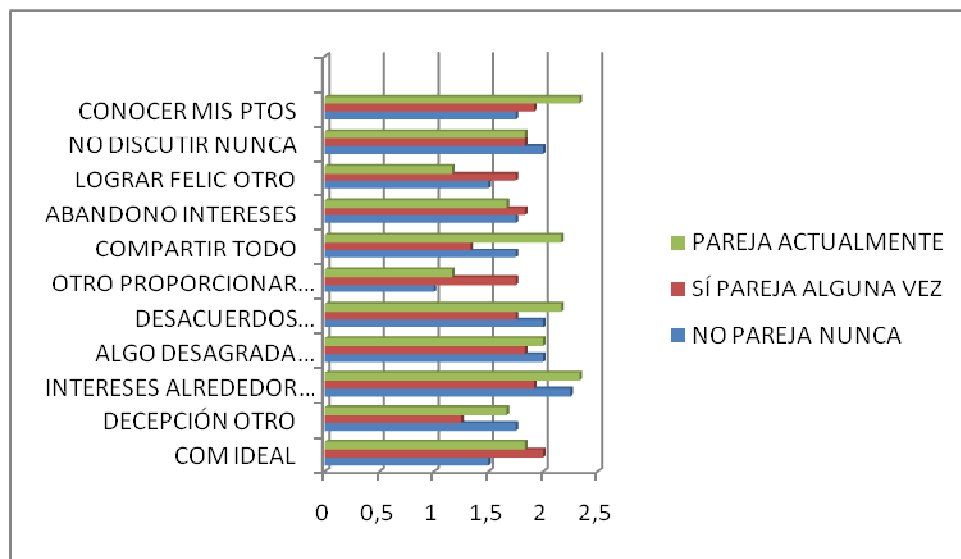
Tabla 4. Puntuaciones medias de las creencias sobre el amor y la pareja, según hayan tenido o no pareja, o la tengan actualmente

	COM IDEAL	DECEPCIÓN O INTERESES ALI	ALGO DESAGF	DESACUERDO OTRO PROPOI	COMPARTIR T	ABANDONO II	LOGRAR FELIC	NO DISCUTIR	CONOCER MIS		
NO PAREJA NUNCA	1,5	1,75	2,25	2	2	1	1,75	1,75	1,5	2	1,75
SÍ PAREJA ALGUNA VEZ	2	1,25	1,9	1,8	1,75	1,75	1,3	1,8	1,75	1,8	1,9
PAREJA ACTUALMENTE	1,8	1,7	2,3	2	2,2	1,2	2,2	1,7	1,2	1,8	2,3

	NO PUEDE CA REL SEX PLEN/ H Y MUJ DIFE	NO ATENCIÓN NO CELOS NO CONTARNOS	TAMOR TODO I SI ENAMORAC	HOM CUIDAD FELIZ NO PARI	MUJ CUIDAD						
NO PAREJA NUNCA	1,25	2	1,75	1,25	1,5	1	1,5	1,5	1,25	2	2
PAREJA ALGUNA VEZ	1,5	1,25	2	2,2	2	1,2	1,5	1,8	1,2	1,8	2,1
PAREJA ACTUALMENTE	1,7	1,2	1,5	1,8	2	1	1,8	2,2	1,2	2,2	2,2

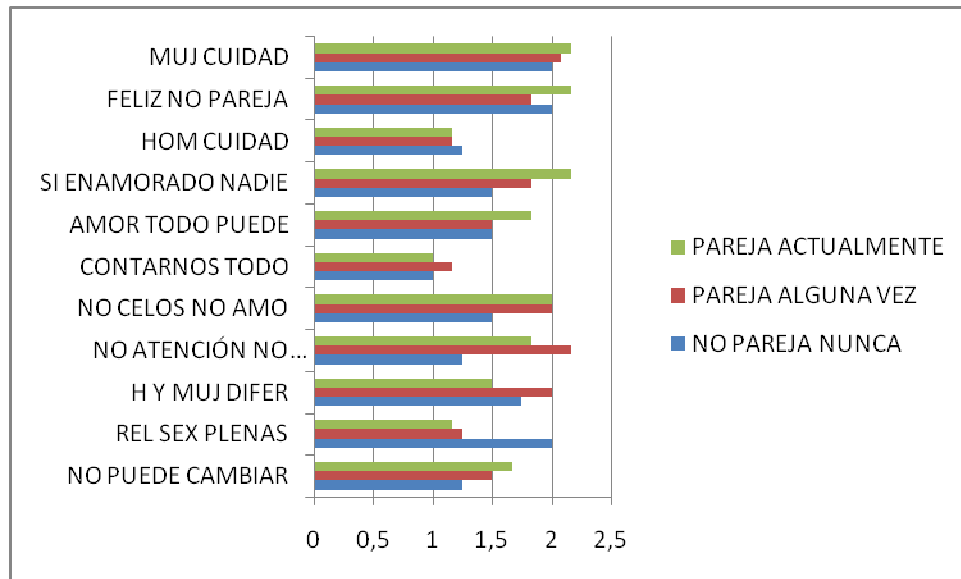
Fuente: elaboración propia

Figura 12. Diferencias de mitos sobre el amor y relaciones de pareja, según hayan tenido o no pareja, o tengan actualmente I



Fuente: elaboración propia

Figura 13. Diferencias de mitos sobre el amor y relaciones de pareja, según hayan tenido o no pareja, o tengan actualmente II



Fuente: elaboración propia

Finalmente debemos comentar las diferencias que destacan por ser significativas, con respecto a los tres grupos estudiados.

Los alumnos y alumnas que tienen pareja actualmente consideran falso (punt. media: 2,17) que tengan que compartir todo, existiendo diferencias significativas ($p=0,00$) con el alumnado que ha tenido pareja alguna vez (punt. media: 1,33). (Ver Tabla 5).

Por otro lado, los alumnos y alumnas que han tenido pareja alguna vez consideran falsa la idea de que si no le presta atención su pareja, es porque ya no le interesa nada (punt. media: 2,17), frente a las personas que no han tenido pareja nunca, que consideran esta idea cierta (punt. media: 1,25), existiendo diferencias estadísticamente significativas ($p=0,05$). (Ver Tabla 6).

Finalmente comentar que existen diferencias casi significativas ($p=0,06$) entre las personas que han tenido pareja alguna vez (punt. media: 1,75) y las que tienen pareja actualmente (punt. media: 1,17) en lo referente a estar totalmente volcado en lograr la felicidad del otro, considerando éstos últimos la situación más verdadera. (Ver Tabla 5).

Tabla 5._Tabla comparativa de las creencias sobre las relaciones de pareja y el amor, según hayan tenido pareja alguna vez o la tengan actualmente. Prueba aplicada: T de Student.

	MEDIA		VARIANZA		COMPARACIÓN INTERGRUPO	
	PAREJA ALGUNA VEZ	PAREJA ACTUALMENTE	PAREJA ALGUNA VEZ	PAREJA ACTUALMENTE	T Student	P
Tenemos que compartir todo	1,33	2,17	0,24	0,41	-3,80	0,00
Tengo que estar totalmente volcado en lograr la felicidad del otro	1,75	1,17	0,39	0,41	2,38	0,06

Fuente: elaboración propia

Tabla 6._Tabla comparativa de las creencias sobre las relaciones de pareja y el amor, según hayan tenido pareja alguna vez o la tengan actualmente. Prueba aplicada: T de Student.

	MEDIA		VARIANZA		COMPARACIÓN INTERGRUPO	
	NO PAREJA NUNCA	PAREJA ALGUNA VEZ	NO PAREJA NUNCA	PAREJA ALGUNA VEZ	T Student	P
Si no me presta atención es porque ya no le intereso nada	1,25	2,17	0,25	0,52	-2,34	0,03

Fuente: elaboración propia

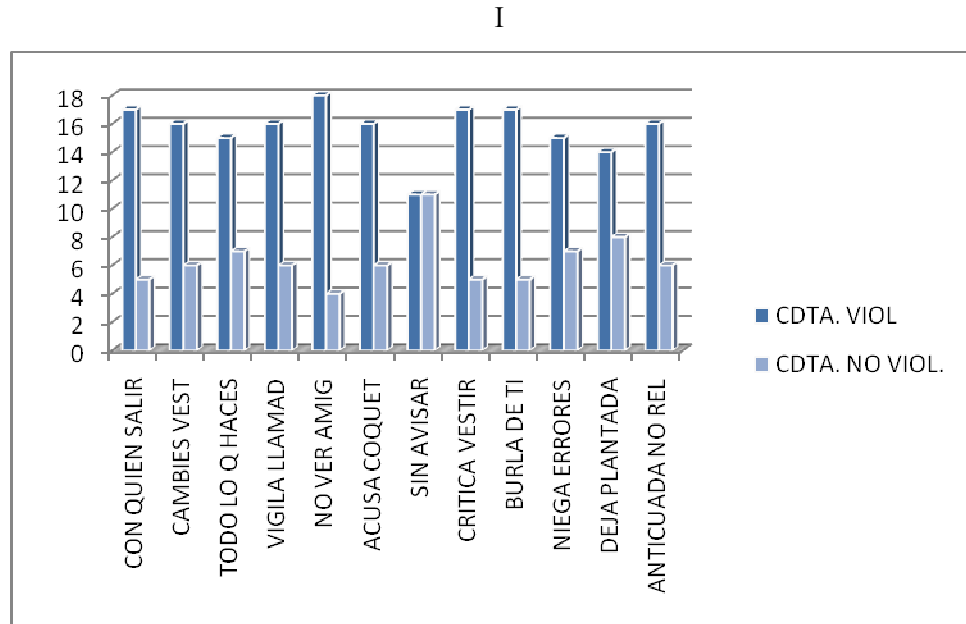
Percepción de la violencia psicológica

Cuando analizamos la percepción de la violencia psicológica en este grupo, encontramos, tal como podemos ver en las Figuras 14 y 15, que todas las situaciones son identificadas en su mayoría como conductas violentas, salvo el ítem “Te hace más de 10 llamadas perdidas y whatsaps al día” siendo considerado por un 59,1% como comportamiento no violento.

Destacamos, así mismo, el ítem “Últimamente se presenta sin avisar a los lugares que frecuentas”, categorizándolo el 50% de los encuestados y encuestadas como comportamiento no violento.

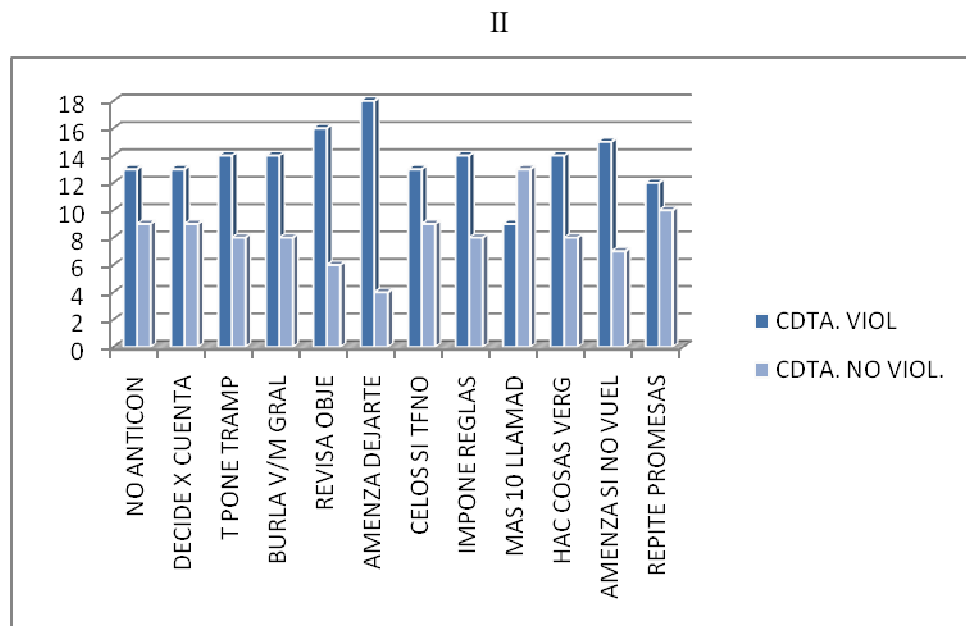
Finalmente podemos mencionar también cómo algunas situaciones alcanzan frecuencias altas en la categoría de no violentas, suponiendo, por ejemplo un 45,5% de la muestra en la situación de “Repite promesas de cambio para conseguir que vuelvas con él/ella” y un 40,9% en los ítems: “Decide por su cuenta sin consultarte ni pedirte opinión”, “No se responsabiliza o no se preocupa del método anticonceptivo” y “Se pone celoso/a si te llaman por teléfono”.

Figura 14. Diferencias entre las percepciones de conductas violentas y no violentas



Fuente: elaboración propia

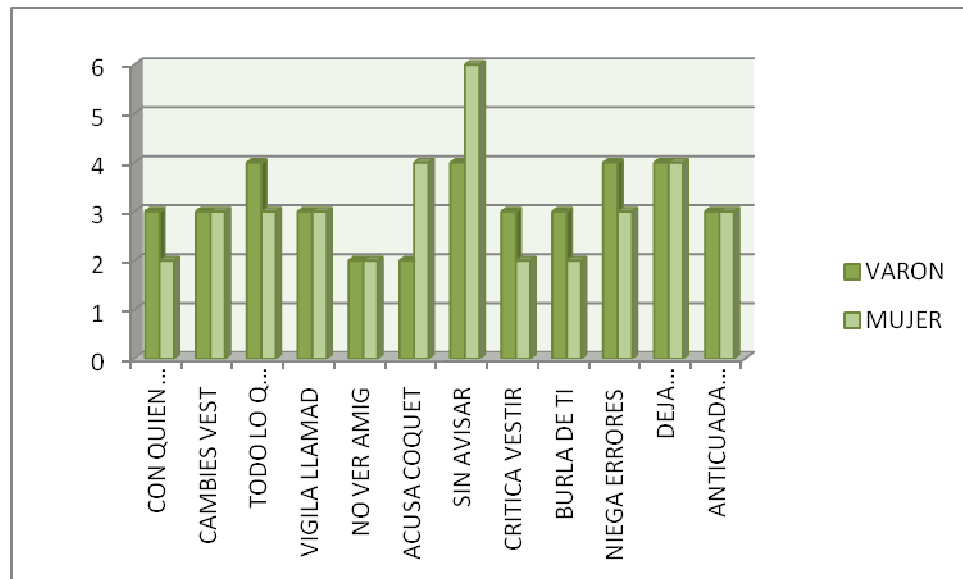
Figura 15. Diferencias entre las percepciones de conductas violentas y no violentas



Fuente: elaboración propia

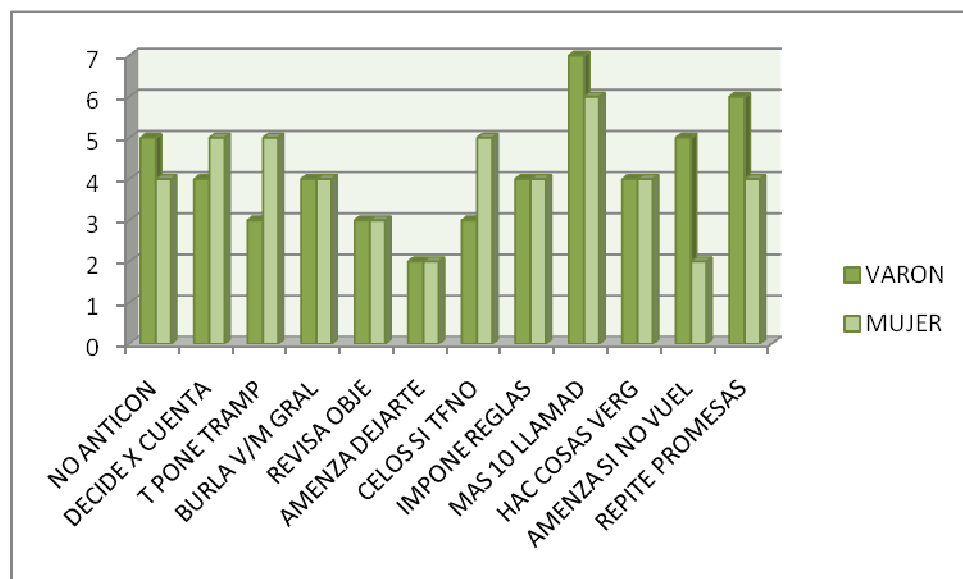
Así mismo, encontramos diferencias más notables al analizar las conductas no violentas, en las comparaciones realizadas según sexo en las siguientes situaciones (Ver Figuras 16 y 17): “Te hace más de 10 llamadas perdidas y whatsaps al día” (el 77,7% de los varones la categoriza como no violenta frente a un 46,15% de la mujeres), “Te amenazó con hacerte algo si no volvías con él/ella” (el 55,5 de los varones frente al 15,4 de la mujeres) y “Repite promesas de cambio para conseguir que vuelvas con él/ella” (siendo el 66,6 de los varones que percibe este comportamiento como no violento, frente a un 30,8% de las mujeres).

Figura 16. Número de hombres y mujeres que consideran conductas no violentas. I



Fuente: elaboración propia

Figura 17. Número de hombres y mujeres que consideran conductas no violentas. II



Fuente: elaboración propia

Al centrarnos en las conductas que son categorizadas de violentas, podemos constatar las siguientes cuestiones, reflejadas en las Figuras 18 y 19:

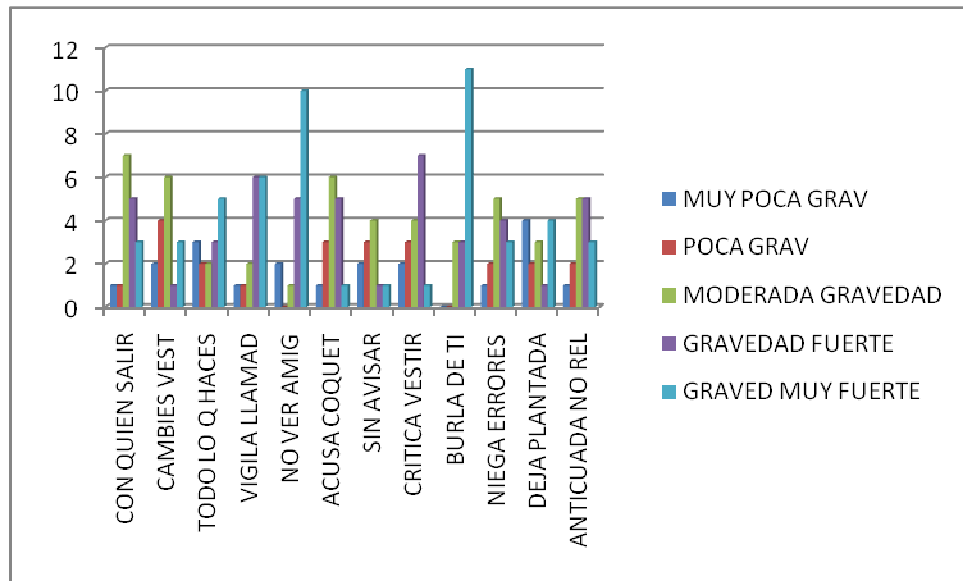
- Las conductas señaladas con un nivel alto de gravedad (grave o muy grave) son: “No quiere que veas a tus amigos” (68,2%), “Se burla de ti y te dice cosas que te hacen daño” (59,1%), “Te amenaza con dejarte cuando no haces lo que él/ella quiere” (59,1%), “Te amenazó con hacerte algo si no volvías con él/ella” (54,5%).
- Los comportamientos percibidos con un nivel más bajo de gravedad (muy poca gravedad o poca) son: “Te dice que cambies tu forma de vestir, peinarte o maquillarte” y “Te deja plantada/o sin explicaciones”, percibiendo el 27,3% de la muestra respectivamente, este nivel de gravedad.
- Las conductas más percibidas con un nivel medio de gravedad se sitúan en “Te dice con quién debes salir y con quién no” y “Se burla o habla mal sobre los hombres o las mujeres en general”, con el 31,8% y el 36,4% respectivamente en cada uno de los ítems.

Tabla 7. Puntuaciones medias de la percepción de riesgo de las conductas como violencia psicológica

	CON QUIEN SI/ CAMBIAS VES TODO LO Q. H. VIGILA LLAMAN O VER AMIG ACUSA COQUI SIN AVISAR	CRITICA VESTI BURLA DE TI	NIEGA ERROR DEJA PLANTADA/ ANTICUADA N
VARONES	1,9	1,8	1
MUJERES	3,2	2,4	3,2
	NO ANTICON DECIDE X CUE T PONE TRAM BURLA V/M G REvisa OBJE AMENZA DEJA CELOS SI TFNC IMPONE REGL MAS 10 LLAM HAC COSAS VI AMENZA SI NI REPITE PROM		
VARONES	1,2	1,3	1,4
MUJERES	2,6	2,3	2,2

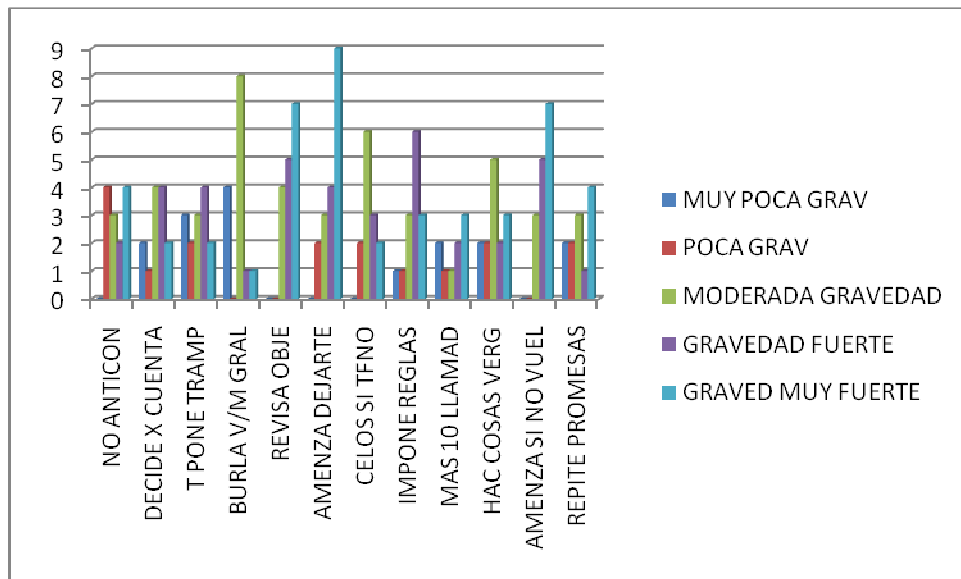
Fuente: elaboración propia

Figura 18. Frecuencias de la percepción de riesgo de determinadas conductas violentas I



Fuente: elaboración propia

Figura 19. Frecuencias de la percepción de riesgo de determinadas conductas violentas II



Fuente: elaboración propia

Al realizar el análisis en función del sexo, encontramos diferencias significativas o casi significativas entre ambos grupos, tal como se muestra en las Figuras 26 y 27 y en la Tabla 8:

- Las mujeres tienen más percepción de riesgo que los hombres en los ítems “Quiere saber todo lo que haces, dónde estás o con quién estás cuando no estás con él/ella” (con una percepción de riesgo 1 en los varones frente a 3,2 de las mujeres,

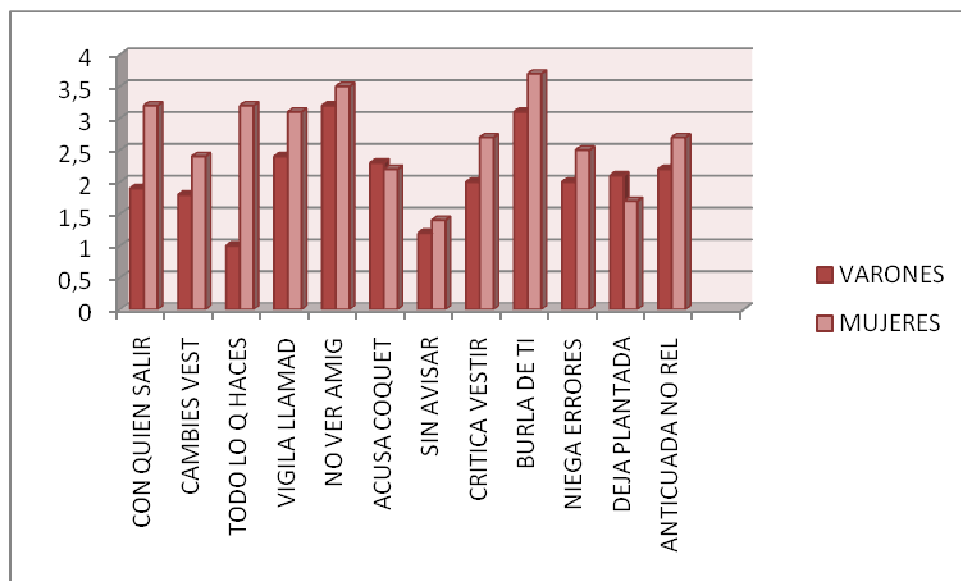
con una $p= 0,01$), “Te amenazó con hacerte algo si no volvías con él/ella” (1,9 en los varones frente a un 3,6 en las mujeres, con una $p= 0,06$).

Tabla 8. Tabla comparativa de la percepción de riesgo de la violencia psicológica, según sexo. Prueba aplicada: T de Student.

	MEDIA		VARIANZA		COMPARACIÓN INTERGRUPO	
	V	M	V	M	T Student	P
Quiere saber todo lo que haces, dónde estás o con quién estás cuando no estás con él/ella.	1	3,15	1,75	4,14	-3,01	0,01
Te amenazó con hacerte algo si no volvías con él/ella	1,89	3,62	5,36	3,09	-1,89	0,06

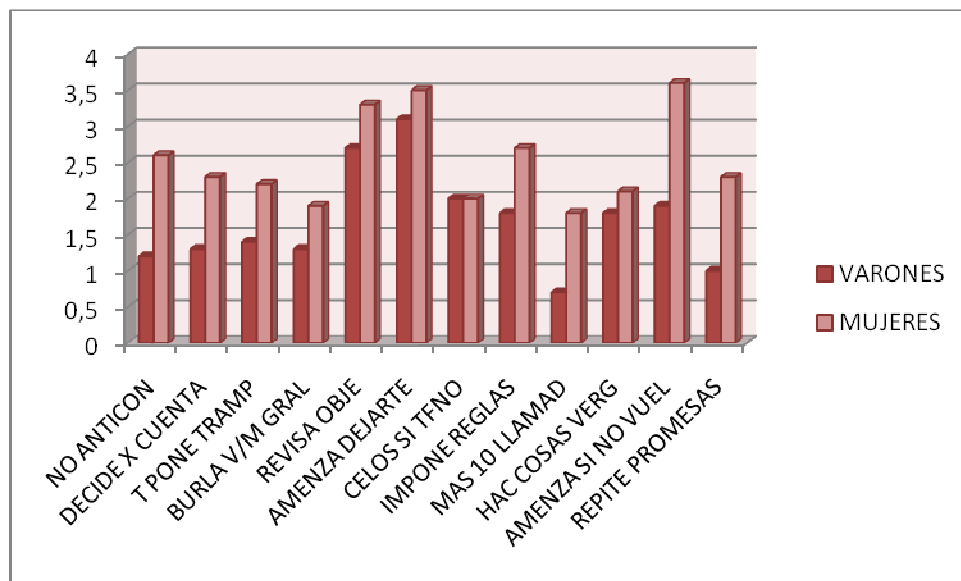
Fuente: elaboración propia

Figura 20. Grado de percepción de riesgo de conductas violentas, por sexo. I



Fuente: elaboración propia

Figura 21. Grado de percepción de riesgo de conductas violentas, por sexo. II



Fuente: elaboración propia

Cuando analizamos las situaciones de violencia psicológica, en función de la situación sentimental de los alumnos y alumnas (Ver Tabla 8 y Figuras 22 y 23), podemos observar la gran diferencia existente entre aquéllos que nunca han tenido pareja o la han tenido alguna vez y aquéllos que sí tienen actualmente. Así comprobamos que el grado medio de percepción de riesgo se sitúa en 0,84 en los últimos aumentando a un 2,73 en los segundos y a un 3,3 en los primeros.

Al realizar el análisis de forma más exhaustiva observar que en ninguna de las tres categorías aparecen conductas aisladas valoradas como muy graves. Sin embargo sí aparecen comportamientos percibidos como graves en el alumnado que no ha tenido pareja nunca y en aquéllos que han tenido pareja alguna vez (en este caso en menor proporción), así:

- Los alumnos y alumnas que no han tenido pareja nunca valoran con puntuaciones más altas, categorizadas como graves, las siguientes: “Quiere saber todo lo que haces, dónde estás o con quién estás cuando no estás con él/ella”, “Vigila tus llamadas, los mensajes del móvil o del correo electrónico”, “No quiere que veas a tus amigos”, “Se burla de ti y te dice cosas que te hacen daño” ,”Te acusa de anticuada/o, pone en duda tus sentimientos o te critica si no quieres mantener relaciones sexuales con él/ella”, “Revisa sin tu permiso tus objetos personales (bolso, agenda)”, “Te amenaza con dejarte cuando no haces lo que él/ella quiere”, “Hace cosas que sabe que te avergüenzan”
- El alumnado que ha tenido pareja alguna vez, pero que actualmente no la tiene, valora con mayor percepción de riesgo, las siguientes

conductas, situadas en la línea de grave: “No quiere que veas a tus amigos”, “Se burla de ti y te dice cosas que te hacen daño” y “Te amenaza con dejarte cuando no haces lo que él/ella quiere”

Los alumnos y alumnas con pareja en la actualidad, valoran con más percepción de riesgo conductas que se sitúan en gravedad muy leve, como son: “Se burla de ti y te dice cosas que te hacen daño”, “Te amenaza con dejarte cuando no haces lo que él/ella quiere”, “Te amenazó con hacerte algo si no volvías con él/ella”.

Por otro lado, si tenemos en cuenta los comportamientos que son percibidos con menos percepción de riesgo por los tres grupos, podemos observar lo siguiente:

- Aquéllos que no han tenido pareja nunca perciben con violencia muy leve: “Te ha puesto trampas para averiguar hasta qué punto le/la quieres” y con un riesgo de gravedad leve: “Te acusa de coquetear cuando te ve hablando con otros chicos (si eres chica)/chicas (si eres chico)”, “Te hace más de 10 llamadas perdidas o whatsaps al día” y “Repite promesas de cambio para conseguir que vuelvas con él o ella”
- El alumnado que sí ha tenido pareja alguna vez, pero no en la actualidad, considera de carácter muy leve: “Últimamente se presenta sin avisar a los lugares que frecuentas” y “Se burla o habla mal sobre las mujeres u hombres en general”; con carácter leve: ““Quiere saber todo lo que haces, dónde estás o con quién estás cuando no estás con él/ella”, “Te deja plantada sin explicaciones”, “No se responsabiliza o no se preocupa por el método anticonceptivo” y “Repite promesas de cambio para conseguir que vuelvas con él/ella”.
- Finalmente comentar que los alumnos y alumnas que tienen pareja actualmente, no consideran comportamientos violentos cuestiones como “Decide por su cuenta sin consultarte ni pedirte opinión” y “Se pone celoso/a si te llaman por teléfono”, y con las puntuaciones más bajas, dentro del rango de violencia muy leve, encontramos: “Te hace más de 10 llamadas perdidas o whatsaps al día”, “Últimamente se presenta sin avisar a los lugares que frecuentas”, “Hace cosas que sabe que te avergüenzan”

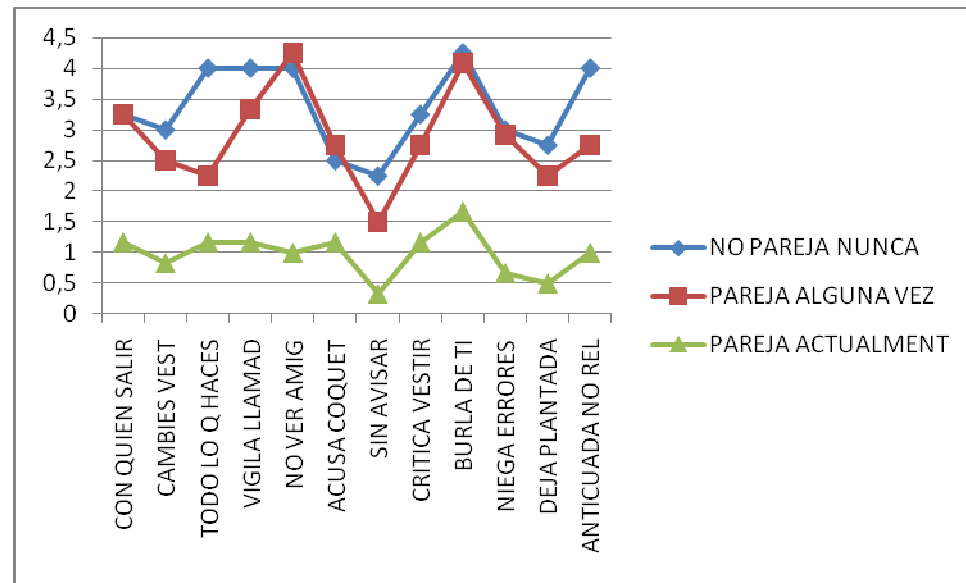
Tabla 8. Puntuaciones medias de la percepción de riesgo de las conductas como violencia psicológica, según situación sentimental.

	CON QUIEN SI CAMBIAS VESTI TODO LO Q. H. VIGILA LLAMANO VER AMIG ACUSA COQUISIN AVISAR	CRITICA VESTI BURLA DE TI	NIEGA ERROR DEJA PLANTAL ANTICUADA N
NO PAREJA NUNCA	3,25	3	4
PAREJA ALGUNA VEZ	3,25	2,5	2,25
PAREJA ACTUALMENT	1,17	0,83	1,17

	NO ANTICON	DECIDE X CUET PONE TRAM BURLA V/M G REvisa OBJE	AMENZA DEJA CELOS SI TFNCIMPONE REGL MAS 10 LLAM HAC COSAS VI AMENZA SI NCREPITE PROM
NO PAREJA NUNCA	3,5	3,25	1,75
PAREJA ALGUNA VEZ	2,25	2,42	2,42
PAREJA ACTUALMENT	0,67	0	1

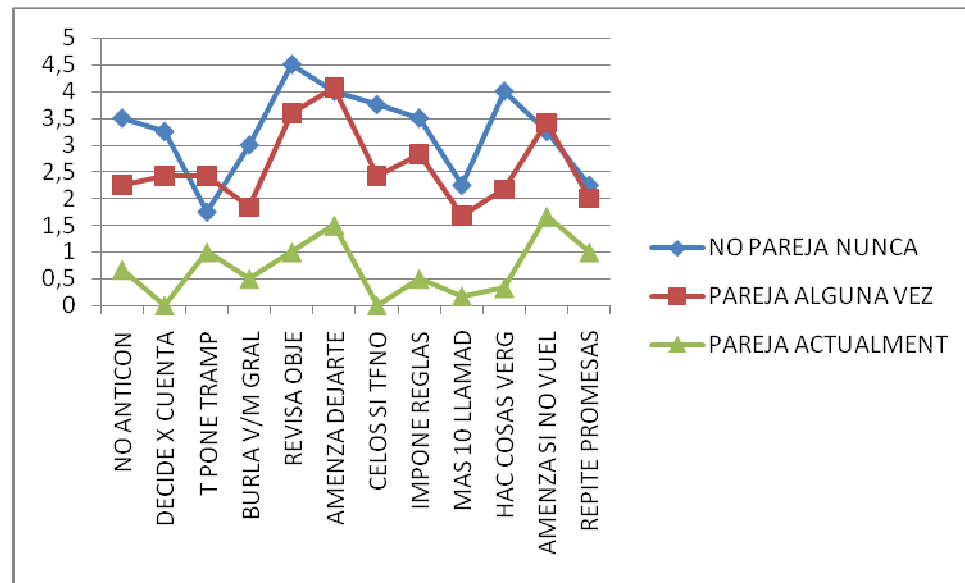
Fuente: elaboración propia

Figura 22. Grado de percepción de riesgo de las conductas violentas, según hayan tenido pareja, tengan actualmente o no hayan tenido nunca. I



Fuente: elaboración propia

Figura 22. Grado de percepción de riesgo de las conductas violentas, según hayan tenido pareja, tengan actualmente o no hayan tenido nunca. II



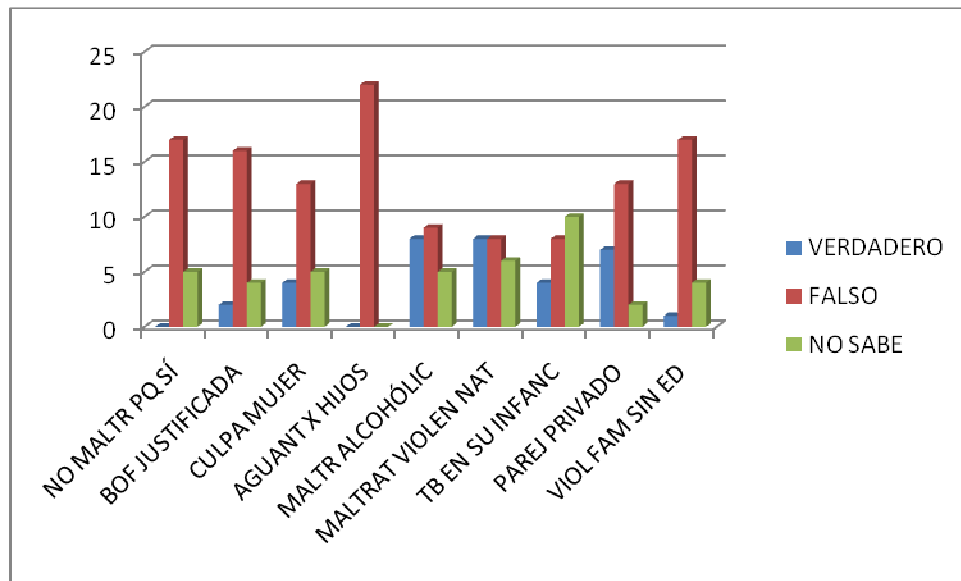
Fuente: elaboración propia

Mitos sobre la violencia de género

Para finalizar, analizamos las creencias que estos adolescentes tienen sobre la violencia de género y encontramos que en general cuentan con percepciones acertadas sobre este tema (Ver Tabla 28). Observamos, no obstante que existen cuestiones que no saben, como si los hombres que abusan de sus mujeres fueron maltratados en su infancia (existiendo un 45,5% de la muestra que desconoce esta información).

También encontramos que existe confusión en cuestiones como que los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza (con un 36,4% que lo considera verdadero y un 27,3% que no saben) y que los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas o porque están locos (situándose el 36,4% del alumnado en una respuesta verdadera y un 22,7% en el desconocimiento) (Ver Figura 28)

Figura 28. Frecuencias de los mitos sobre violencia de género.



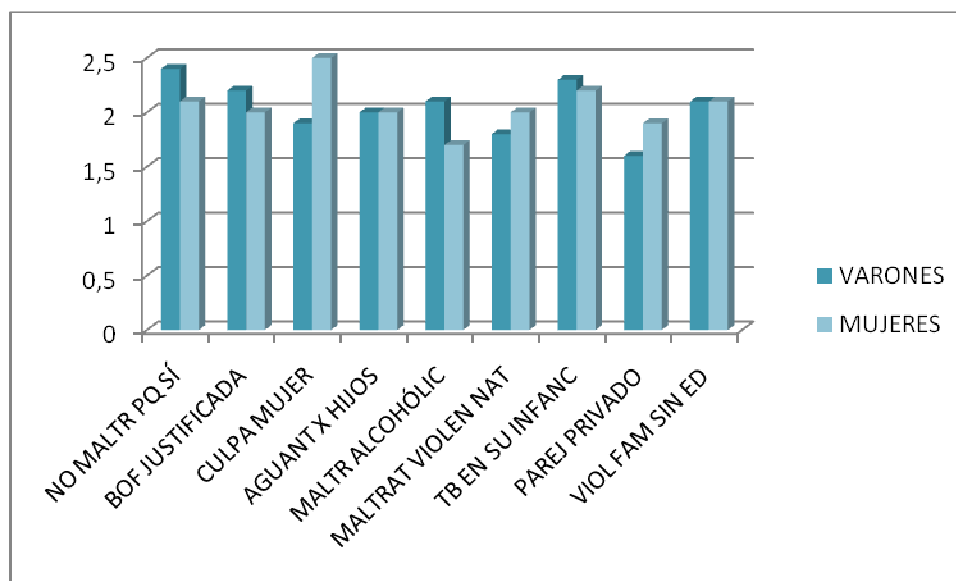
Fuente: elaboración propia

Finalmente, al analizar las diferencias encontradas entre ambos sexos (Ver Figura 29 y Tabla 9), en cuanto a las percepciones sobre la violencia de género, podemos encontrar diferencias más notorias, sin ser estadísticamente significativas en los ítems relativos a “Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre” (con una media para los varones de 1,89 y para las mujeres de 2,15), siendo considerada por los varones más cierta con un 33,3% frente al 7,7% de la mujeres; y “Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas o porque están locos” (media para los varones de 2,11 y para las mujeres de 1,69), considerando este hecho más cierto por las mujeres (38,4% frente a 33,3% de los hombres). Sin embargo aquí podemos destacar cómo el 44,4% de los hombres comenta no saber si esta afirmación es cierta, frente a un 7,7% de las mujeres.

Podemos destacar, así mismo, las diferencias porcentuales existentes en el ítem: “Lo que ocurre dentro de la pareja es un asunto privado: nadie tiene derecho a meterse”, considerándolo cierto el 55,5% de los hombres y el 15,4% de las mujeres.

Finalmente comentar cómo ante la afirmación “Un hombre no maltrata porque sí; ella también habrá hecho algo para provocarle”, aunque no existe ningún miembro de la muestra que lo identifique como verdadero, el 44,4% de los varones confirman no saberlo, frente al 7,6 de las mujeres.

Figura 29. Mitos sobre la violencia de género, según sexo



Fuente: elaboración propia

Tabla 9. Mitos sobre la violencia de género. % de respuesta, según sexo.

	NO MALTR PQ SÍ		BOF JUSTIFICADA		CULPA MUJER		AGUANT X HIJOS	
	V	M	V	M	V	M	V	M
VERDADERO	0	0	11,1	7,7	33,3	7,7	0	0
FALSO	55,5	92,3	55,5	84,6	55,5	84,6	100	100
NO SABE	44,4	7,6	33,3	7,7	33,3	7,7	0	0

	MALTR ALCOHÓLIC		MALTRAT VIOLEN		TB EN SU INFANC		PAREJ PRIVADO		VIOL FAM SIN ED	
	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
VERDADERO	33,3	38,4	55,5	23,1	22,2	15,4	55,5	15,4	11,1	0
FALSO	22,2	53,8	11,1	53,8	22,2	46,1	33,3	76,9	66,6	84,6
NO SABE	44,4	7,7	33,3	23,1	55,5	38,5	11,1	7,7	22,1	15,4

Fuente: elaboración propia

6. PROPUESTA PRÁCTICA

Tras haber realizado un análisis de los datos e función de las hipótesis planteadas en el presente estudio, podemos confirmar que los y las adolescentes siguen manteniendo ideas basadas en la concepción del amor romántico y tolerando relaciones con violencia psicológica que es minimizada a medida que éstos mantienen una relación. Comprobamos que es necesario seguir dando pasos para que sean capaces de poner en marcha comportamientos que les permita reafirmarse como personas, teniendo la oportunidad de mantener relaciones que les ayude a seguir siendo ellos mismos sin necesidad de adaptar sus formas de pensar, sentir y actuar a los de su pareja, en nombre del amor. Si estas creencias se perpetúan y no se interviene para poder ser modificadas, la violencia de género lejos de ser erradicada, será mantenida en el tiempo.

Desde la Xunta de Galicia, se llevan a cabo diferentes actuaciones para realizar una concienciación colectiva, que permita ir calando en la sociedad. Igualmente se propusieron medidas a nivel educativo tal como se señala en la Tabla 10.

Tabla 10. Medidas en el ámbito educativo

Artículo 16. Actitudes.

Artículo 17. Escolarización inmediata en caso de violencia de género.

Artículo 18. Edición y adaptación de materiales.

Artículo 19. Revisión y adaptación del currículo educativo.

Artículo 20. Planes de acción tutorial.

Artículo 21. Proyectos educativos y curriculares de centro.

Artículo 22. Consejos escolares y Consejo Escolar de Galicia.

Artículo 23. Inspección educativa.

Fuente: Secretaría Xeral da Igualdade. Presidencia da Xunta de Galicia (2012).

Sin embargo, podemos constatar a lo largo de diferentes contactos mantenidos con diversos colegios públicos y privados de la provincia, que las actuaciones realizadas al respecto siguen siendo puntuales, cuestión que tal como comenta Diaz-Aguado (2009), no nos sirve para llevar a la práctica programas eficaces para el tratamiento de este problema, que deberían estar instaurados en el currículum.

A continuación presentamos una propuesta de programa de intervención adaptado a las necesidades aparecidas en este estudio. Tenemos en cuenta las apreciaciones realizadas por Díaz-Aguado (2009) y Sasiain y Añino (2006), en cuanto a la importancia de incluir el compromiso de las familias. Así mismo nos gustaría tener presente el trabajo del profesorado, en el día a día educativo con los y las alumnas y la necesidad de que éstos cuenten con una formación adecuada, que contribuya a reafirmar conceptos clave en su relación con el alumnado. Por ello, y aunque en la presente propuesta sólo desarrollemos la intervención con los chicos y chicas, objeto de este estudio, consideramos imprescindible complementar la labor con los dos colectivos mencionados.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

Objetivos

- Capacitar al alumnado para analizar y cambiar sus propias creencias erróneas con respecto al amor y a las relaciones de pareja.
- Dotar de estrategias para fomentar el desarrollo de habilidades que les permita valorarse como personas individuales.
- Ayudar a las alumnas a detectar a los chicos que pueden desarrollar comportamientos violentos en una relación.
- Concienciar a los chicos sobre la importancia de saber valorar qué comportamientos son y no son violentos.
- Propiciar estrategias no violentas de resolución de conflictos

Metodología

Se plantea una metodología participativa, pretendiendo transmitir los conocimientos de una forma dinámica; donde los alumnos y las alumnas sean los que elaboren sus propios conocimientos a través de la vivenciación (dramatización o problematización), debate-reflexión y asimilación de lo analizado durante las sesiones.

Este planteamiento se fundamenta en que las actitudes están formadas por tres componentes interrelacionados: el componente cognitivo (pensamiento), el emotivo (sentimiento) y el conductual (acción). Por lo que consideramos imprescindible trabajar los tres aspectos conjuntamente; a través de métodos dinámicos (ej. : role-playing) con los que analizar los sentimientos y pensamientos que determinan una conducta.

Así mismo proponemos el uso de las TIC, para permitir una comunicación fluida y continua de los formadores con los protagonistas de esta formación, a través de la que se pueda generar debate, plantear propuestas, comunicar inquietudes... en definitiva, generar aprendizaje común y colaborativo.

La duración de las sesiones será de 50 minutos, el tiempo estimado de una clase. Se propondrá una sesión semanal.

Tabla 11. Propuesta de Programa de intervención.

FAS E	SESI ÓN	OBJETIVOS	ACTIVIDAD
PRE - INTERVENCIÓN	1	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar la línea base de la que parte el alumnado con respecto al tema tratado • Evaluar las necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación: Cuestionario habilitado para tal efecto (Ver anexo 1)
	3	<ul style="list-style-type: none"> • Motivar al alumnado hacia los contenidos del programa • Reflexionar acerca de los roles masculinos y femeninos impuestos por la sociedad y asumidos por el alumnado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del programa y de los integrantes, a través de una dinámica en la que los alumnos se presenten diciendo: Me llamo.... y me gusta ser mujer/hombre porque... • Realizar un análisis sobre lo que se espera de las mujeres y de los hombres • Configurar una mujer y un hombre entre toda la clase, con las características que realmente querrían tener.
	4	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a identificar emociones • Familiarizarse con la expresión de emociones • Tomar conciencia sobre los aspectos más importantes de la vida de los y las participantes que construyen su felicidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • “Me siento...”. Con los ojos cerrados, se les pedirá que escuchen determinadas músicas y que identifiquen las emociones que les suscitan. • Construyendo mi felicidad: <ul style="list-style-type: none"> - Qué cosas me hacen feliz. - Qué cosas me hacen infeliz • El amigo invisible y la vida feliz. Dividiremos la clase en chicas y chicos, cada persona tendrá un amigo invisible del otro sexo (hasta donde sea posible). Durante esa semana tendrá que hacer la vida feliz a su amigo, procurando que éste no sepa quién es. (El formador tendrá constancia de quién es el amigo/a de cada uno para que se lo tomen en serio. Se penalizarán bromas de mal gusto)
INT ERV ENC IÓN	5	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar las relaciones positivas entre chicos y chicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar las cosas bonitas que han recibido esta semana de sus amigos y amigas invisibles e intentar descubrir quién ha sido.

6	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar acerca de los mitos sobre el amor romántico y las relaciones de pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> Construyendo mi pareja ideal. Se les pedirá que den características sobre la que sería su pareja ideal Se analizará la influencia que tenemos de la sociedad para la construcción del amor <ul style="list-style-type: none"> Relaciones de desigualdad Análisis de cuentos. A través de la representación de un cuento tradicional por miembros de la clase. (Ver anexo 2). Se habilitará un foro y grupos para que trabajen durante la semana en la creación de un cuento. Pueden consultar: http://www.esperientzia-gelak-araba.ehu.es/p205-content/eu/contenidos/informacion/igualdad_textos_divulgativos/eu_textos/adjuntos/171_cuentos_madres_padres.pdf
7	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar acerca de los mitos sobre el amor romántico y las relaciones de pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuación de la actividad anterior
8	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar acerca de los mitos sobre el amor romántico y las relaciones de pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> Construyendo mi pareja ideal Seguimos analizando la influencia de la sociedad para la construcción del amor. <ul style="list-style-type: none"> Análisis de canciones (Ver anexo 3)
9	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionar acerca de los mitos sobre el amor romántico y las relaciones de pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> A través del blog “Mi novio me controla lo normal”, haremos una reflexión y analizaremos algunos detalles de películas.(Ver anexo 4) Se les invita a leer más aspectos del blog durante la semana, en especial: http://minoviomecontrola.blogspot.com.es/2012/11/que-dano-nos-ha-hecho-whatsapp.html
10	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a identificar relaciones basadas en la desigualdad y en comportamientos violentos. 	<ul style="list-style-type: none"> “No te lées con los chicos malos” “Para qué liarme y ser un chico malo”. Se analizará el Caso de Ana, que será representado a través de un rol-playing.(Ver anexo 5) Se darán pautas para aprender a identificar relaciones insanas y cómo éstas repercuten en las chicas y en los chicos.(Ver anexo 5) Se les invitará a plasmar inquietudes, experiencias propias o ajenas, dudas... en el foro abierto.
11	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a identificar relaciones 	<ul style="list-style-type: none"> “¿Cómo es tu relación? Se plantearán preguntas para que reflexionen acerca de sus relaciones actuales o pasadas.

		basadas en la desigualdad y en comportamientos violentos.	<ul style="list-style-type: none"> Se continuará indagando acerca de las alertas a tener en cuenta para abandonar una relación o plantearse que existe un problema si se está ejerciendo alguna de estas conductas. (Ver anexo 6) Participar en el foro, haciendo comentarios sobre lo que me acabo de creer, lo que no y por qué.
	12	<ul style="list-style-type: none"> Dotar de estrategias para un adecuado control de la ira 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo a afrontar conflictos. Se trabajarán a través de role-playing situaciones, y a través del esquema que presentamos en el Anexo 7. Se les ayudará a pensar antes de actuar.
	13	<ul style="list-style-type: none"> Dotar de estrategias para expresar críticas. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo a afrontar conflictos. Se trabajará la forma de expresar cuestiones que les desagradan (Ver Anexo 8).
	14	<ul style="list-style-type: none"> Dotar de estrategias para expresar críticas 	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo a afrontar conflictos. Continuación de la actividad anterior. Se realizará un collage resumen con las cuestiones básicas del taller Se terminará leyendo el cuento de “La cenicienta que no quería comer perdices”.
POST-INTERVENCIÓN	15	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar los cambios obtenidos durante la intervención 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación: Cuestionario habilitado para tal efecto (Ver anexo 1)

Fuente: elaboración propia

7. CONCLUSIÓN-DISCUSIÓN

Percepciones erróneas sobre el amor y la pareja

Tras haber analizado los resultados obtenidos podemos observar cómo cuando se le pregunta a los adolescentes, éstos tienen una necesidad en general, manifestada por sus propias creencias, de relaciones igualitarias, tal como señalaba Simón (2009).

Sin embargo señalamos, cómo a pesar de que existen muchas concepciones bien instauradas, los datos obtenidos de la investigación nos aportan que los adolescentes siguen perpetuando ideas irracionales con respecto al amor tal como afirman Melero (2008) y Rodríguez Sánchez y Alonso (2006), que repercuten en la concepción de un amor romántico basado en la idealización, tanto de las relaciones sexuales, como emocionales.

Así, consideran que la protección debe partir del hombre hacia la mujer (tal como se ha continuado transmitiendo a través de los cuentos, el cine, los medios de comunicación...); que para que una relación funcione deben contarse todo (se intuye la poca importancia que se le otorga al espacio individual); que las relaciones sexuales deben ser plenas y felices (esta idea puede suponer que ante el primer problema aparecido en una relación sexual lo asocien al mal funcionamiento de la pareja y no otras cuestiones como falta de conocimiento de la misma, miedos personales, etc.)

Están centrados, por otro lado, en la idea de que las emociones son incontrolables, asignando la felicidad personal al otro, por lo que tendrán como objetivo encontrar pareja para buscar la felicidad, pudiendo llegar a desarrollar una dependencia emocional, ya señalada por Castelló (2005).

Cuando afirman que sería horrible decepcionar al otro, podemos valorar cómo sigue estando presente la concepción de la media naranja, no permitiendo la existencia de errores ni incompatibilidades, asumiendo la culpabilidad que supone haber incurrido en una decepción hacia su pareja. Esta idea se encuentra firmemente unida a los resultados obtenidos en nuestro estudio en el que podemos observar cómo las mujeres son más proclives a ser la compañera ideal, constatando que siguen manifestando más necesidad de presentarse ante su pareja como perfecta, reafirmando la idea de la media naranja como pilar de base, ya señalada por Melero (2008).

Destacar, también, cómo la mujer es más tendente a pensar que su pareja no puede cambiar. Nos gustaría hacer una puntualización, este tipo de pensamiento puede disminuir la probabilidad de que ésta sostenga la concepción de que si

realiza el esfuerzo suficiente y aguanta conseguirá que su pareja sea tal como ella ha idealizado. Así se podría contribuir a romper con una de las expectativas del rol femenino como es la posibilidad de cambiar y educar a su pareja, ya comentada por Rodríguez, Sánchez y Alonso (2009). Por otro lado, esta idea no deja de ser caracterizada como irracional por Ellis (1960,1962,1976,1981,1982,1986,1989), idea a través de la cual se puede llegar a aceptar comportamientos de la pareja, que sí son modificables.

Aunque la muestra no nos permite ver diferencias significativas entre los hijos e hijas de parejas divorciadas y casadas sí que podemos comentar que parece que los primeros tienen la idea de que las rupturas matrimoniales pueden surgir si no se está centrado absolutamente en la pareja. Los segundos, con consideraciones más verdaderas en ítems como “Si no me presta atención es porque ya no le intereso nada” o “El amor todo lo puede”, parecen indicar cómo las ideas que se transmiten dentro del matrimonio pueden girar en torno una capacidad intrínseca del amor para solucionar problemas, así como a la idea de que el prestar o no atención sólo estaría relacionado con una muestra de desinterés y no con ninguna otra cuestión adicional que pueda ocurrir en la vida.

Este estudio también nos ha permitido observar que los alumnos y alumnas que no tienen pareja cuentan, en general, con menos pensamientos irracionales que los que han tenido pareja alguna vez y estos a su vez, menos que los que tienen pareja actualmente. Este dato concuerda con la afirmación realizada por Simón (2009) en la que exponía cómo los adolescentes suelen querer relaciones igualitarias, pero en la realidad reproducen relaciones afectivas con carácter de dominio-sumisión.

Al analizar más exhaustivamente esta variable, los datos parecen aportar que el alumnado que ha sufrido una ruptura y actualmente no tiene otra relación, considera como criterio de mejora para una relación futura compartir todo, para que esta sea exitosa. También vemos cómo la experiencia de una relación asume la tranquilidad de poder entender la falta de atención en determinados momentos, consecuencia de otros aspectos y no exclusivamente de la falta de amor. Destacar, por otro lado, los datos que nos confirman cómo las personas que tienen pareja asumen el tener que estar totalmente volcados en lograr la felicidad del otro. Si esta situación la relacionamos con la idea de que es el otro el que aportará la felicidad que se requiere a nivel personal obtendremos un olvido de la propia persona como tal, del fortalecimiento de sus gustos, inquietudes y todo aquello que reafirma el autoconcepto y fortalece la autoestima.

Percepción de la violencia psicológica

Por otro lado, vemos cómo un 33% de la muestra estudiada no percibe la violencia psicológica, frente a un 43% del estudio presentado por Cantera, Estébanez y Vázquez (2009). Debemos tener en cuenta que en nuestro estudio están incluidos los varones. Si tenemos en cuenta sólo el número de chicas para poder realizar la comparación, vemos que la diferencia aún es mayor, siendo un 27,2% las chicas que en la presente investigación no perciben las conductas presentadas como violencia psicológica. Este hecho es alentador, aunque consideramos que es importante seguir trabajando para que la violencia sea siempre identificada y por tanto no asumida como parte de relaciones normales y sanas.

En esta línea, cuando analizamos conductas aisladas, vemos que ninguna es percibida como grave o muy grave, coincidiendo estos datos con los de Cantera, Estébanez y Vázquez (2009). Así mismo, podemos observar que la conducta percibida con más riesgo por parte de las mujeres: “Se burla de ti y te dice cosas que te hacen daño” se sitúa en una media de 3,7 coincidiendo con los datos aparecidos en el estudio mencionado, en el que este mismo ítem alcanza un valor medio de 3,8. En los varones, por otro lado la respuesta más considerada como violenta corresponde al ítem “No quiere que veas a tus amigos” (puntuación media: 3,2).

Podemos observar tal como muestran los datos que los varones, ya desde edades tempranas justifican comportamientos violentos, como conductas normalizadas dentro de su rol masculino, tal como señalaban Rodríguez, Sánchez y Alonso (2009). Sin embargo, debemos puntualizar que en el presente estudio cuando se les pide que valoren las situaciones lo hacen con respecto al comportamiento que tienen las mujeres con ellos. En este sentido, vemos cómo hombres y mujeres perciben comportamientos similares de manera diferente. Este hecho corresponde con la realidad social en la que vivimos en la que las mismas conductas son penalizadas por la Ley de manera diferente, en función de si es ejercida por un hombre o por una mujer. Aún así, entendemos que si determinados comportamientos ejercidos hacia ellos no son valorados como violentos, serán normalizados también en su relación con las mujeres.

Los datos más relevantes aparecen cuando comparamos los grupos de alumnado en función de su situación sentimental. Aquí podemos comprobar cómo existen grandes diferencias entre los alumnos que tienen pareja actualmente y aquéllos que no han tenido nunca o que habiéndola tenido no cuentan ahora con

ella. Observamos que el alumnado que no ha tenido pareja percibe mejor y con riesgo más elevado la violencia psicológica, percibiendo en general un riesgo de una gravedad moderada, frente a una percepción muy leve de los que tiene pareja actualmente. En medio se sitúan los que han tenido pareja alguna vez pero no actualmente, con una percepción leve de riesgo, acercándose a la moderada. Comprobamos cómo parece que los alumnos y alumnas parecen tener más clara la teoría cuando están solos que cuando comparten una relación. Constatar que muchos adolescentes no consideran conductas violentas o las consideran muy levemente, cuestiones como que decida por su cuenta sin contar con su opinión, que se ponga celoso/a cuando le llaman por teléfono, que se burlen de ellos diciéndole cosas que le hagan daño, que se presente sin avisar en los lugares que frecuenta, o que no se preocupe o responsabilice por el método anticonceptivo, entre otras muchas, supone una señal de alarma que nos indica que debemos seguir actuando para que la teoría que a veces parece muy bien instaurada, se convierta en realidad. Esta idea se corresponde con la ya mencionada anteriormente por Simón (2009) sobre la necesidad de relaciones igualitarias de los adolescentes y la reproducción en la realidad de relaciones marcadas por la desigualdad.

Mitos sobre la violencia de género

Finalmente señalar que los adolescentes encuestados tienen bastante claros los aspectos de la violencia de género que les planteamos.

Únicamente comentar que existe confusión en determinados aspectos como si los hombres que abusan de sus mujeres fueron maltratados en su infancia, son violentos por naturaleza o tienen problemas con el alcohol, otras drogas o padecen problemas mentales. Esta idea nos hace pensar que en ocasiones podría haber problemas a la hora de identificar a una persona como maltratadora sin estas características.

No existen, por otro lado, diferencias significativas entre las ideas preconcebidas que tienen hombres y mujeres sobre la violencia de género. Aunque sí cabe destacar la confusión que tienen los varones con respecto a si las mujeres pueden ser responsables de la violencia que reciben, en un 44,4%. Si lo comparamos con el estudio de Fundación de Mujeres y Universidad Nacional de Educación a Distancia (2004), vemos que en nuestro estudio se da una evolución, ya que ningún varón lo considera cierto, aunque el hecho de existir esta duda, no deja de ser significativo.

Podemos observar, por otro lado, las coincidencias de nuestro estudio y el acabado de mencionar con respecto a la idea de que las víctimas perpetúan esta

situación al continuar viviendo con el agresor, siendo un 35% los varones que en el estudio citado por Geldschläger, Ginés y Ponce (2009) confirman esta idea como verdadero y un 31% los de nuestra muestra. Sin embargo el doble de mujeres, en esta investigación, considera este ítem como válido (7,7%). Finalmente al comparar los alumnos que creen que la violencia de género es un problema del ámbito privado, en el que no hay que entrometerse, vemos diferencias entre nuestro estudio y el que estamos comentando: de un 55,5% a un 20% respectivamente.

Estos datos nos obligan a tener muy en cuenta en las intervenciones que se propongan para prevenir la violencia, el trabajo que debemos realizar especialmente con los varones para evitar la culpabilización hacia las mujeres, así como para que valoren la importancia de la exteriorización de un problema como este, en el que una de los primeros pasos para su solución es pedir ayuda.

Confirmación de las hipótesis

A la luz de los resultados obtenidos, analizados y relacionados con otros estudios, hemos podido confirmar nuestra hipótesis inicial en la que planteábamos que el alumnado contaría con ideas bastante acertadas sobre las relaciones de pareja y el amor.

No se confirma la hipótesis de que las percepciones masculina y femeninas girarían en torno a temáticas diferentes, constatando que existen sólo diferencias estadísticamente significativas en los dos aspectos anteriormente señalados.

Así mismo, no hemos podido comprobar las diferencias existentes entre los hijos e hijas de padres separados, debido al número escaso de muestra que correspondía a este grupo.

Confirmamos, por otro lado la idea de que el alumnado que ha tenido o tiene pareja actualmente cuenta con ideas irracionales más notorias con respecto al amor.

Se ha confirmado que las alumnas perciban más comportamientos violentos que los alumnos.

Se confirma, igualmente, que los alumnos y alumnas con pareja tienen menos percepción de riesgo ante conductas de violencia psicológica que los que no han tenido nunca.

Finalmente, se confirma moderadamente la idea de que el alumnado corroboraría los mitos planteados sobre la violencia de género.

8. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURA

En el presente estudio se plantean algunas limitaciones a tener en cuenta, como son la reducida muestra con la que hemos contado a la hora de analizar los resultados. Este hecho nos ha proporcionado solo tres personas, por ejemplo, hijos e hijas de parejas separadas o divorciadas, que ha impedido ver la correlación de esta variable con las creencias erróneas manifestadas por los estudiantes.

Así mismo, en la pregunta en la que se trata de averiguar el nivel cultural de los progenitores, detectamos el error siguiente: en muchas ocasiones la profesión de los mismos no se corresponde con el nivel alcanzado por éstos, con lo cual esta variable la hemos dejado apartada, a la hora de determinar correlaciones, por el sesgo que podría presentar.

Consideramos que sería interesante poder analizar las creencias y la percepción de la violencia que tienen los padres y madres, así como su correspondencia en actuaciones concretas, para valorar realmente el grado de influencia que pueden tener éstos en las concepciones de sus hijos. De esta manera podríamos tener datos que nos ayudaran a desarrollar intervenciones conjuntas que reforzaran los cambios de actitud que se quieren conseguir en los adolescentes.

Por otro lado, entendemos que resultaría interesante realizar un análisis en el profesorado, pues éste es otro de los colectivos implicados en la transmisión de valores y en ejercer influencia sobre la educación de los y las alumnas.

En este sentido, conocer la base de la que partimos, para aunar esfuerzos y transmitir el mismo mensaje, sería importante a la hora de configurar nuevos pensamientos que ayuden a modificar creencias intermedias. Éstas repercutirían en una visión más objetiva del amor y las relaciones y por tanto en la asunción de menos actitudes de origen violento.

Por otro lado, resultaría básico incidir en la variable que nos ha proporcionado más diferencias en cuanto a la evolución de la percepción de la violencia psicológica, como lo es la situación sentimental de los alumnos y alumnas. En este sentido, pondríamos en entredicho la conclusión a la que llegan Geldschläger, Ginés, y Ponce (2009, p. 199) cuando afirman que “el

desarrollo evolutivo en la adolescencia va paralelo a una mayor tolerancia hacia las situaciones de violencia de género que se puedan vivenciar”. Tendríamos que plantearnos si es la edad o la incursión en relaciones la que realmente propicia el cambio en esta percepción. Así, podríamos valorar que la emoción, sobre todo cuando es tan intensa, como en estas edades, influye directamente en el cambio de ideas preconcebidas. El estudio, por tanto, de la influencia de las emociones en las creencias y en los comportamientos subsiguientes, permitiría aportar mucha claridad. De esta manera, las intervenciones diseñadas conseguirían cambios efectivos en nuestros adolescentes y por tanto, adultos más sanos con relaciones que no incurran en dependencias, ni en malos tratos.

Parece que de lo que estamos hablando realmente es de lograr ese equilibrio entre emoción y razón, cuestión más que complicada en una edad en la que están sufriendo muchos cambios, se exponen a situaciones nuevas, se rebelan a situaciones viejas, y todo ello con un tinte cargado de emoción. Sin embargo consideramos que cuando en etapas más tranquilas se ha realizado intervenciones adecuadas en las que se asientan las bases de los esquemas mentales y se facilita la canalización de las emociones adecuadamente, se permitirá un paso más sosegado por esta etapa y con visiones más objetivas de la realidad que les rodea.

Nos gustaría incidir en la importancia que consideramos que tiene la intervención con padres, madres y profesorado, como ya hemos comentado, pero desde etapas anteriores. El hecho de valorar cómo perciben estos colectivos ideas clave para el asentamiento de una realidad emocional, supone la base para futuras intervenciones de calidad que ayuden realmente a prevenir la violencia de género.

Finalmente consideramos que sería interesante seguir investigando en las relaciones de violencia que pueden ser ejercidas hacia los varones, y cómo éstas repercuten en el desamparo que en ocasiones sufren ante la Ley. Aunque este hecho no se valora, por su número de casos, tan importante como el que hemos tratado, sí consideramos que no lo podemos dejar apartado, para que su evolución no sea negativa.

Por todo ello, consideramos que es de sumo interés seguir investigando, para conseguir una visión específica y centrada en algunas de

las verdaderas variables que podemos modificar y que pueden estar influyendo en el mantenimiento de la violencia en las relaciones.

9. BIBLIOGRAFÍA

9.1. Referencias bibliográficas

- Alberdi, I. y Rojas Marcos, L. (2005). *Violencia: Tolerancia cero*. Barcelona: Obra Social. Fundación La Caixa.
- Aidé Psicología (s.f.). *Análisis de los mitos y roles de género en los cuentos de hadas*. Recuperado el 3 de diciembre de 2012 de <http://www.aidepsicologia.com/documentos/roles.pdf>
- Amurrio, M., Larrinaga, A., Usategui, E. y Del Valle, A.I. (2010). Violencia de género en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes de Bilbao. *Zerbitzuan*, 121-134.
- Cantera, I., Estébanez, I., Vázquez, N. (2009). *Violencia contra las mujeres jóvenes: la violencia psicológica en las relaciones de noviazgo*. Resumen del informe final. Bilbao: Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio.
- Castelló, J. (2006). *Dependencia emocional*. Madrid: Alianza.
- Costa, M. y Serrat, C. (2007). *Terapia de parejas*. Madrid: Alianza.
- De la Peña, E.M. (2009). *Guía para jóvenes sobre la prevención de la violencia de género*. Canarias: Instituto Canario de la Mujer.
- Díaz-Aguado, M.J. (2009). Prevenir la violencia de género desde la escuela. *Revista de Estudios de juventud*, 86, 31-46.
- Estébanez, I. (16 de junio de 2012). Te quiero más que a mi vida. Las pelis de final feliz que nos hemos “tragao” [Mensaje de blog]. Recuperado el 8 de enero de 2013, de <http://minoviomecontrola.blogspot.com.es/2012/06/te-quiero-mas-que-mi-vida-las-pelis-de.html>
- Estébanez, I. (13 de noviembre de 2012). Qué daño nos ha hecho el whatsapp [Mensaje de blog]. Recuperado el 8 de enero de 2013, de <http://minoviomecontrola.blogspot.com.es/2012/11/que-dano-nos-ha-hecho-whatsapp.html>
- Geldschläger, H., Ginés, O. y Ponce, A. (2009). Jóvenes en la intervención para hombres que ejercen violencia de género: dificultades y propuestas. *Revista de Estudios de Juventud*, 8, 197-215.

- Gómez, E.P. (2011). *Distorsiones cognitivas como factor de riesgo en la insatisfacción marital*. (Tesis de Maestría en Psicología). Universidad de San Buenaventura. Medellín.
- Gorrotxategi, M. y De Haro, M.I. (1999). *Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género. Educación Secundaria*. Málaga: Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía.
- Labrador, F.J. (1996). *El estrés. Nuevas técnicas para su control*. Cayfosa: Grupo Correo de Comunicación.
- López, N. y Cameros, M. (2009). *La cenicienta que no quería comer perdices*. Barcelona: Planeta.
- Más de 3700 mujeres víctimas de violencia de género recibieron atención policial en Galicia hasta septiembre (2012, noviembre 23). Erupapress.es. Recuperado el 23 de noviembre de 2012 de <http://www.europapress.es/galicia/noticia-mas-3700-mujeres-victimas-violencia-genero-recibieron-atencion-policial-galicia-septiembre-20121122140142.html>
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. (Tesis de doctorado). Universitat de València. Valencia.
- Pastor, C. y Sevillá, J. (2000). *Tratamiento psicológico de la fobia social*. Valencia: Centro de Terapia de Conducta.
- Psicoterapia Integrativa. (s.f.). *Psicoterapia cognitiva*. Recuperado el 20 de octubre de 2006 de <http://www.psicoterapiaintegra.com.ar/cognitiva.php>
- Rebolledo, M. (2009). *Siete rompecuentos para siete noches. Guía didáctica para una educación no sexista, dirigida a madres y padres*. Cantabria: Dirección General de la Mujer. Vicepresidencia. Gobierno de Cantabria.
- Rodríguez, V., Sánchez, C. y Alonso, D. (2006). Creencia de los adolescentes sobre violencia de género y relaciones de pareja. *Portularia*, 2, 189-204.
- Romero, M. (2004). Desvelar la violencia: una intervención para la prevención y el cambio. *Papeles del Psicólogo*, 88, 19-25.

- Santos, P. (2011). *Desigualdad y violencia de género. Percepciones de chicos y chicas adolescentes de Zamora*. (Trabajo de Fin de Master). Universidad de Salamanca. Salamanca.
- Sasiain, I. y Añino, S. (2006). *Escuela de formación. Curso nº 23: Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas*. Madrid: CEAPA.
- Secretaría Xeral da Igualdade. Presidencia da Xunta de Galicia (2012). Informe anual de seguimiento de la Ley 11/2007, del 27 de julio, gallega para la prevención y el tratamiento integral de la violencia de género
- Simón, N. (septiembre, 2009). *Del mito del amor romántico a la construcción de relaciones amorosas entre iguales: una mirada feminista*. Ponencia presentada en el V Congreso Estatal Isonomía sobre Igualdad entre mujeres y hombres. Recuperado el 23 de noviembre de 2012 de <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/iso5c.pdf>
- Sinay, S. (2006). *El buen amor*. Barcelona: RBA.
- Sortzen Consultoría (s.f.). Diagnóstico de la percepción y opiniones sobre la violencia sexista de la juventud de los municipios de Ondarroa y Markina-Xemein. Recuperado el 24 de noviembre de 2012, de http://www.bizkaia.net/gizartekintza/Genero_Indarkeria/blt20/documentos/diagnostico_c.pdf
- Urruzola, M.J. (2005). *No te lles con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas*. Bilbao: Maite Canal.

9.2. Bibliografía complementaria

- Caruana, A., Rebollo, A., Melgarejo, B., Reina, C....Sánchez, V. (2006). Programa de educación emocional para la prevención de la violencia: metodología, marco teórico y actividades de la primera parte. En Caruana, A. (coord.), *Propuestas y experiencias educativas para mejorar la convivencia* (pp. 56- 149). Valencia: Generalitat Valenciana.
- Díaz-Aguado, M.J. (2003). Adolescencia, sexismo y violencia de género. *Papeles del psicólogo*, 84, 35-44.
- Escámez, J. y García. R. (2005). *Programa de prevención escolar contra la violencia de género*. Valencia: Brief.

- Fernández-Fuertes, a.A., Fuertes, a. y Pulido, R.F. (2006). Validación de la violencia en las relaciones de pareja de los adolescentes. *Validación del Conglict i nAdolescent Dating Relationships Inventory (CADRI)-versión española. Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 339-358.
- Sanz, M., García, J., Benito, M.T. (2005). *Materiales para prevenir la violencia contra las mujeres desde el marco educativo. Unidad didáctica para Educación Secundaria*. Molina de Segura: Nausícaä.
- Villegas, G., Sotelo, N. y Domínguez, S. (2011). *Guía introductoria para el uso de Openstat*. Recuperado el 02 de diciembre de 2012 de http://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=gu%C3%ADa+introdutoria+para+el+uso+del+Openstat&source=web&cd=1&ved=0CDUQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.statprograms4u.com%2FMANUALINTRODUCTORIO.doc&ei=tYzRUO_FOoXOhAev5oDABA&usg=AFQjCNH5iHZEMkWZOvem-YzGk9MHPj3Q&bvm=bv.1355534169,d.ZG4

10. ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE RECOGIDA DE DATOS

CUESTIONARIO DE INVESTIGACIÓN.

A continuación vamos a plantearte un cuestionario, cuyos datos serán analizados para un Trabajo de Fin de Master (Master en Educación Secundaria y Formación del Profesorado- Especialidad de Orientación Educativa), de la Universidad Internacional de La Rioja. Es voluntario y anónimo. Tus respuestas sinceras serán de gran utilidad para la investigación. Muchas gracias.

Datos de identificación: señala la inicial de tu primer apellido, la inicial de tu segundo apellido, la inicial del segundo apellido de tu padre (Para apellidos compuestos, por ejemplo: Saez de Acuña, sólo señalarías la inicial del primer apellido: S), por último el día de nacimiento (si naciste un día 5 deberás poner: 05). Ejemplo: si mis apellidos son Saez de Acuña Ruiz, y el segundo de mi padre: Ribela, y nací el 5 de noviembre, pondría: SRR05.

Consentimiento informado. Así mismo, necesitamos que cumplimentes el consentimiento informado situado al pie de página.

Muchas gracias por tu colaboración.

.....

Yo,, perteneciente al curso..... grupo del Colegio María Auxiliadora de Vigo, accedo voluntariamente a formar parte del trabajo de investigación planteado por Jone Ojeda, para la Universidad Internacional de La Rioja. Así mismo, he sido informado/a de que los datos que a continuación se plantean son de carácter anónimo y se procederán a analizar de manera grupal.

Firma

En Vigo, a de diciembre de 2012

Datos de identificación					
-------------------------	--	--	--	--	--

Edad		Sexo	V	M
------	--	------	---	---

Profesión padre:		Profesión madre:	
Edad padre:		Edad madre:	
Mis padres están	Casados	Divorciados	Solteros

No tengo padre		No tengo pareja, ni he tenido nunca	
No tengo madre		Actualmente no tengo pareja, pero sí he tenido	
No tengo ni padre ni madre		Actualmente sí tengo pareja	

A continuación aparecen una serie de ideas sobre el amor y las relaciones de pareja recogidas por Ellis (1960, 1962, 1976, 1981, 1982, 1986, 1989) en Melero (2008) y Rodríguez, Sánchez y Alonso (2006). Contesta lo más sinceramente posible, rodeando la respuesta que creas más correcta: V: verdadero; F: falso; NS: No sé

1. DEBO SER EL COMPAÑERO/A IDEAL	V	F	NS
2. DECEPCIONAR AL OTRO SERÍA HORRIBLE Y PERDERÍA VALIDEZ PERSONAL	V	F	NS
3. MIS INTERESES Y NECESIDADES DEBEN GIRAR ALREDEDOR DE MI PAREJA, Y /O LAS SUYAS ALREDEDOR DE MI PERSONA	V	F	NS
4. SI ALGO ME DESAGRADA ES PREFERIBLE CALLAR A ROMPER NUESTRA ARMONÍA	V	F	NS
5. LOS DESACUERDOS SON DESTRUCTIVOS: NO SE PUEDE VIVIR FELIZ CON PUNTOS DE VISTA MUY DIFERENTES SOBRE ALGUNOS TEMAS.	V	F	NS
6. EL OTRO ME VA A PROPORCIONAR LA FELICIDAD O SATISFACCIÓN QUE NECESITO.	V	F	NS
7. TENEMOS QUE COMPARTIR TODO.	V	F	NS
8. CON EL OTRO SERÉ TAN FELIZ QUE PODRÉ ABANDONAR OTROS INTERESES U OTRAS RELACIONES	V	F	NS
9. TENGO QUE ESTAR TOTALMENTE VOLCADO EN LOGRAR LA FELICIDAD DEL OTRO	V	F	NS
10. NO DEBERÍAMOS DISCUTIR NUNCA	V	F	NS
11. COMO MI PAREJA ME QUIERE, TIENE QUE CONOCER MIS PENSAMIENTOS Y DESEOS SIN QUE YO SE LOS TENGA QUE COMUNICAR.	V	F	NS
12. MI PAREJA NO PUEDE CAMBIAR, ES COMO ES	V	F	NS
13. LAS RELACIONES SEXUALES TIENEN QUE SER PLENAS Y FELICES	V	F	NS
14. LOS HOMBRES Y MUJERES SON DIFERENTES EN CUANTO A LAS NECESIDADES QUE ESPERAN QUE SU PAREJA PUEDE CUBRIR	V	F	NS

15. SI NO ME PRESTA ATENCIÓN ES PORQUE YA NO LE INTERESO NADA	V	F	NS
16. SI NO SIENTO CELOS EN MI RELACIÓN DE PAREJA, ES QUE NO AMO DE VERDAD A ESA PERSONA	V	F	NS
17. CONTARNOS TODO Y SINCERARNOS ES NECESARIO PARA QUE LA RELACIÓN FUNCIONE	V	F	NS
18. EL AMOR TODO LO PUEDE, SI NOS QUEREMOS DE VERDAD NADA PUEDE SALIR MAL.	V	F	NS
19. SI ESTÁS ENAMORADO, NO PUEDE GUSTARTE NI SENTIRTE ATRAÍDO POR OTRAS PERSONAS.	V	F	NS
20. UN HOMBRE DEBE CUIDAR Y PROTEGER A SU MUJER	V	F	NS
21. LAS PERSONAS NO PUEDEN VIVIR FELICES SI NO TIENEN PAREJA	V	F	NS
22. LAS MUJERES TIENEN QUE SER LAS CUIDADORAS DE HIJOS, MARIDO Y ANCIANOS	V	F	NS

Te planteamos en esta ocasión una serie de cuestiones (Cantera, Estébanez y Vázquez, 2009) que queremos que respondas pensando en tu pareja actual, si la tienes; en alguna pareja que hayas tenido; o si no tienes ni has tenido nunca, en una hipotética pareja.

CONDUCTAS	¿ES UNA CONDUCTA VIOLENTA?	PUNTÚALA EN UN GRADO DEL 1 AL 5 (1: LEVE; 5: GRAVE)				
1. TE DICE CON QUIÉN DEBES SALIR Y CON QUIÉN NO	SI NO	1	2	3	4	5
2. TE DICE QUE CAMBIES TU FORMA DE VESTIR, PEINARTE O MAQUILLARTE	SI NO	1	2	3	4	5
3. QUIERE SABER TODO LO QUE HACES, DÓNDE ESTÁS O CON QUIÉN ESTÁS CUANDO NO ESTÁS CON ÉL/ELLA	SI NO	1	2	3	4	5
4. VIGILA TUS LLAMADAS, LOS MENSAJES DEL MÓVIL O DEL CORREO ELECTRÓNICO	SI NO	1	2	3	4	5
5. NO QUIERE QUE VEAS A TUS AMIGOS	SI NO	1	2	3	4	5
6. TE ACUSA DE COQUETEAR CUANDO TE VE HABLANDO CON OTROS CHICOS (SI ERES CHICA)/CHICAS (SI ERES CHICO)	SI NO	1	2	3	4	5
7. ÚLTIMAMENTE, SE PRESENTA SIN AVISAR A LOS LUGARES QUE FRECUENTAS	SI NO	1	2	3	4	5
8. CRITICA TU ASPECTO, TU FORMA DE VESTIR O PENSAR	SI NO	1	2	3	4	5
9. SE BURLA DE TI Y TE DICE COSAS QUE TE HACEN DAÑO	SI NO	1	2	3	4	5
10. NIEGA SUS ERRORES O NUNCA PIDE DISCULPAS	SI NO	1	2	3	4	5
11. TE DEJA PLANTADA SIN EXPLICACIONES	SI NO	1	2	3	4	5
12. TE ACUSA DE ANTICUADA/O, PONE EN DUDA TUS SENTIMIENTOS O TE CRITICA SI NO QUIERES MANTENER RELACIONES SEXUALES CON ÉL/ELLA	SI NO	1	2	3	4	5
13. NO SE RESPONSABILIZA O NO SE PREOCUPA POR EL MÉTODO ANTICONCEPTIVO	SI NO	1	2	3	4	5
14. DECIDE POR SU CUENTA SIN CONSULTARTE NI PEDIRTE OPINIÓN	SI NO	1	2	3	4	5
15. TE HA PUESTO TRAMPAS PARA AVERIGUAR HASTA QUÉ PUNTO LE/LA QUIERES	SI NO	1	2	3	4	5
16. SE BURLA O HABLA MAL SOBRE LAS MUJERES/HOMBRES EN GENERAL	SI NO	1	2	3	4	5
17. REvisa sin tu permiso tus objetos personales (bolsa, agenda)	SI NO	1	2	3	4	5
18. TE AMENAZA CON DEJARTE CUANDO NO HACES LO QUE ÉL/ELLA QUIERE	SI NO	1	2	3	4	5
19. SE PONE CELOSO/A SI TE LLAMAN POR TELÉFONO	SI NO	1	2	3	4	5
20. IMPONE LAS REGLAS DE LA RELACIÓN (LOS DÍAS EN QUE SALÍS, LOS HORARIOS, LOS TIPOS DE SALIDAS, ETC.)	SI NO	1	2	3	4	5
21. TE HACE MÁS DE 10 LLAMADAS PERDIDAS Y WHATSAPS AL DÍA	SI NO	1	2	3	4	5
22. HACE COSAS QUE SABE QUE TE AVERGÜENZAN	SI NO	1	2	3	4	5
SI DEJASTEIS LA RELACIÓN EN ALGÚN MOMENTO O DURANTE ALGÚN PERÍODO DE CRISIS DE LA RELACIÓN:						
23. TE AMENAZÓ CON HACERTE ALGO SI NO VOLVÍAS CON ÉL/ELLA	SI NO	1	2	3	4	5
24. REPITE PROMESAS DE CAMBIO PARA CONSEGUIR QUE VUELVAS CON ÉL/ELLA.	SI NO	1	2	3	4	5

A continuación te vamos a plantear una serie de cuestiones acerca del maltrato hacia las mujeres, contesta lo más sinceramente posible (Gorrotxategi y De Haro, 1999; Rodríguez, Sánchez y Alonso, 2006). Ten en cuenta que este es un cuestionario anónimo. V: verdadero; F: falso; NS: No sé

1. Un hombre no maltrata porque sí; ella también habrá hecho algo para provocarle	V	F	NS
2. En algunas ocasiones, una bofetada a tu pareja está justificada	V	F	NS
3. Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre	V	F	NS
4. Si se tienen hijos, hay que aguantar los maltratos por el bien de las niñas y los niños	V	F	NS
5. Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas o porque están locos	V	F	NS
6. Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza	V	F	NS
7. Los hombres que abusan de sus parejas, también fueron maltratados en su infancia	V	F	NS
8. Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado: nadie tiene derecho a meterse.	V	F	NS
9. La violencia doméstica sólo ocurre en familias sin educación o que tienen pocos recursos económicos	V	F	NS

ANEXO 2. EJEMPLO DE ANÁLISIS DE CUENTOS QUE SE PODDRÍA UTILIZAR EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN



Cuéntame un cuento

En los cuentos tradicionales



○ Análisis Blancanieves

- Hombre poderoso, dueño de tierras
- Hija frágil y necesitada protección masculina
- Cazador se apiada de ella. No es ella la que escapa, utiliza el llanto (consiguen lo que quieren?)
- Ideal de belleza femenino: espejo. Lucha por la belleza, por lo que toda mujer debe luchar
- Intereses femeninos: cuidado de casa y joyas
- Llegada príncipe salvador: con dinero
- Queda prendado de su belleza, no de su inteligencia
- Le pide que se case con ella y ella accede: primera y única relación... Historial del príncipe?
- Vivieron felices para siempre: matrimonio garantía de felicidad...

Aidé Psicología (s.f.)



En los cuentos tradicionales

- Análisis Caperucita Roja
 - Importancia de la obediencia a los progenitores y consecuencias nefastas de la desobediencia
 - Mujer ingenua, sin picardía
 - Lobo: fuerte, amenazador, malvado, inteligente, despiadado
 - Las mujeres indefensas por su escasa inteligencia deben desconfiar de los hombres, porque se aprovecharán de ellas de alguna manera
 - Papel masculino de salvador
 - Madre e hija como cuidadoras

En los cuentos tradicionales.

Cuestiones inapropiadas

- Personajes femeninos tradicionales
 - En las primeras películas son dulces, sumisas y bellas: Blancanieves, Cenicienta, La Bella Durmiente
- Personajes femeninos más actuales
 - Presentan más rasgos de rebeldía, son osadas, se enfrentan a lo establecido: Ariel, Jasmine, Esmeralda, Pocahontas, Mulan



Pero inevitablemente terminan renunciando a todo y/o haciendo enormes sacrificios por AMOR

En los cuentos tradicionales.

Cuestiones inapropiadas

- Reproducen un mundo androcéntrico
 - Sean o no femeninas las protagonistas femeninas, el poder lo suele ostentar un hombre: Rey León, Jaffar, Príncipes varios, Bestia...
 - Además, con rasgos del estereotipo masculino tradicional: valentía, arrojo, decisión y por su puesto: siempre son quienes las salvan
- Las mujeres malvadas
 - Son brujas, a veces feas y otras sensuales
 - Son envidiosas
 - Obtienen poder por medios poco lícitos y mediante chantaje emocional: Ursula, madrastras...
 - No suele haber brujos, padrastros...



En los cuentos infantiles.

Cuestiones inapropiadas

- La belleza física y la juventud son valores en alza máximamente femeninos
 - Belleza asociado a la bondad
 - Fealdad y vejez: asociado a la maldad
 - Los hombres se enamoran sin remedio ante la belleza física
- Se generan tremendas expectativas respecto al AMOR

ANEXO 3. EJEMPLOS DEL ANÁLISIS DE CANCIONES QUE SE PODRÍA UTILIZAR EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

En las canciones

Mitos y falacias del amor romántico

· Canción: **Sin ti no soy nada** · Intérprete: AmaraL

De la Peña
(2009)



*Sin ti no soy nada
(...)
Mi mundo es pequeño
(...)
Sin ti niña mala
Sin ti niña triste que abraza su almohada
tirada en la cama
(...)
mi alma, mi cuerpo, mi voz
no sirven de nada
qué no daría yo por ver tu mirada
por ser como siempre los dos
mientras todo cambia
porque yo
sin ti no soy nada*



- ▶ Fijate en el título. ¿Qué piensas? Relacionalo con la canción de Juanes.
- ▶ Existe la creencia de que el amor romántico y pasional de los primeros meses de una relación puede y debe durar para siempre. Sin embargo, los estudios coinciden en señalar que la pasión amorosa tiene "fecha de caducidad"...
- ▶ AmaraL dice que "daría lo que fuera por ser como siempre los dos mientras todo cambia". ¿Crees que eso es posible? ¿Es positivo? ¿Si las personas cambiamos no te parece normal que las relaciones cambien?



- ▶ Mito de la perdurabilidad
- ▶ El centro y la referencia de la existencia tiene que ser la otra persona
- ▶ Mito de "el amor lo es todo"

En las canciones

Mitos y falacias del amor romántico

· Canción: **Contigo** · Intérprete: El canto del loco



*Y sólo quiero vivir contigo
Y sólo quiero bailar contigo
Sólo quiero estar contigo
Y quiero ser lo que nunca he sido
Sólo quiero soñar contigo
Sólo voy a cantar contigo
Lo voy a hacer todo contigo
(...)
Contigo, lo soy todo contigo
Me haces falta y ya no puedo vivir sin ti
Contigo, quiero estar contigo
Y decirte que ya no puedo vivir sin ti*



- ▶ ¿Te gustaría estar con alguien que parece que no puede ni ir al baño sin ti y que TODO lo tiene que hacer contigo y tú con él?
- ▶ ¿Qué crees que pasa si de vez en cuando quedas con tus amigos y amigas sin que venga tu pareja?



De la Peña
(2009)



- ▶ Mito de entrega total: Pruebas de amor: estar todo el tiempo con la otra persona
- ▶ Mito del amor eterno
- ▶ Mito del amor lo es todo: "lo más, incluso lo único importante en mi vida, es estar contigo"

En las canciones

Estereotipos de género

- Canción: **Te compro a tu novia** - Intérprete: Ramón Orlando

m música

*Te compro tu novia
pues tú me has dicho como es ella
y me gustó la información. (...) Te la compro
no creo que saldrá cara
ni aunque cueste un millón.
Puestú me has dicho que es linda y apasionada
y es buena y adinerada no cela nunca por nada
y sabe hacerlo todo en la casa.
No sale ni a la esquina no habla con la vecina
no gasta y economiza y todo lo resuelve tranquila.
Véndela, véndela
o dile a su madre que me fabrique otra igualita.*

p piensa

- ¿Cuáles son las cualidades que según la canción tiene que tener la novia ideal para que quiera comprarla a toda costa?
- ¿Qué sentimientos te produce el escuchar frases como: "te compro a tu novia", "dile que me fabrique otra igual", "por ella te las cambio todas las más"?
- Cuando valora como positivo que su novia "no tenga nunca celos por nada" ¿A qué crees que se está refiriendo? ¿Tú qué opinas sobre los celos?

3 estereotipos de género

Con la letra de esta canción podemos reflexionar y debatir sobre:

Roles estereotipados de género vinculando a las mujeres al ámbito de lo privado, en el hogar. No rol productivo.

Rasgos estereotipados de género asociados a las mujeres: Sumisión, Pasividad, Abnegación, Superficialidad, recato,...

Cosificación, la mujer como objeto de intercambio: compra-venta. Mujer como propiedad masculina.

De la Peña
(2009)

En las canciones

Estereotipos de género

- Canción: **Felina** - Intérprete: Héctor y Tito Bambino (Disco Reggaeton perrea)

m música

*(...)
Mi primera felina se parece a Melina
Le encanta ropa atrevida
Ella es tremenda asesina
Cuando me ve se canina
(...)*

p piensa

- En esta canción el cantante describe a sus "cuatro felinas" a través de las cualidades que le gustan en una mujer, asignándoselas a cada una...
- ¿Te animas a comparar la letra de esta canción con las características que aparecen en los anuncios de contactos de cualquier periódico y debatir sobre ello?

*Mi segunda felina se llama
Kedushca
en la cama es brusca
(...)
Mi tercera felina se parece a Taina
Ten fuerte es nuestra a tipa
Siempre tirase encima
El Coyote la mima*

3 estereotipos de género

Con la letra de esta canción podemos reflexionar y debatir sobre:

Roles estereotipados de género referidos a pautas de seducción, asociando a los hombres la idea de que sólo les interesa estar con muchas chicas a la vez. Vinculación de las mujeres al ámbito de lo doméstico

Rasgos estereotipados de género asociados a las mujeres a través del imaginario masculino ("cualidades de sus novias ideales"): agresividad sexual, atrevidas, lanzadas, mimosas, formales, ...

Expectativas estereotipadas de género: referidas a las relaciones de pareja: "una novia es una ruina."

De la Peña
(2009)

En las canciones

Canciones que maltratan

- Canción: **Toda** - Intérprete: **Malú**



*Aquí me ves, unida a tu vida
de 10 a 10
sin telas ni juicios, sin ningún por qué
(...)
dispuesta a hacer todo a tu voluntad,
dispuesta a hacer todo
o que te dé la gana.
Qué me importa.
Toda, de arriba a abajo
toda, entera y tuya
toda, aunque mi vida corra peligro, tuya
(...)
toda, haz todo lo que sueñas conmigo.
(...)
con tus brazos juro
me siento más mujer*

De la Peña
(2009)



- ▶ En el sentimiento de propiedad y entrega total dentro de una relación de pareja: toda, de arriba abajo, toda, entera y tuya. Relación con la sumisión sin cuestionamiento: sin telas ni juicios, sin ningún por qué (...) dispuesta a hacer todo a tu voluntad, dispuesta a hacer todo lo que te dé la gana.
- ▶ En el sexismo interiorizado también de las mujeres que están siendo o pueden ser víctimas de violencia de género.
- ▶ En la ligereza con la que se habla del maltrato: ... toda, aunque mi vida corra peligro, tuya.



En las canciones

Canciones que maltratan

- Canción: **El látigo** - Intérprete: **Toby Toon**



*(...)
Por delante por detrás, pe que te duela,
y si ella se porta mal dale con el látigo
Se sigue portando mal,
dale con el látigo.

Y si ella se porta mal dale con el látigo.

Dale con el látigo, dale con el látigo.

A quien le guste el castigo
y si se me porta mal le doy con el látigo,
Si le trato bien ella me dice estúpido,
Sabes que me gusta que me des
con el látigo.*

De la Peña
(2009)



- ▶ En la atribución causal mitificada de la violencia de género: Mito sobre la mujer víctima de maltrato: *Ella lo pide, ella lo quiere y lo provoca.*
- ▶ En la justificación de la violencia de género: *si ella se porta mal.*
- ▶ En los tipos y formas de violencia: Violencia física.



En las canciones

Canciones que denuncian

- Canción: **Salir corriendo** - Intérprete: **Amaral**



(...)

*¿Cuántas gotas tienes que dejar caer hasta ver la marea crecer?
¿Cuántas veces te ha hecho sonreír?
Esta no es manera de vivir
¿Cuántas lágrimas puedes guardar En tu vaso de cristal?
Si tienes miedo, si estás sufriendo
Tienes que gritar y salir, salir corriendo...*

¿Cuántos golpes dan las olas a lo largo de un día en las rocas?

(...)

*¿Cuántas veces te ha hecho callar?
¿Cuánto tiempo crees que aguantarás?*



► En la habituación y la progresión del maltrato: Relaciona la estrofa: *¿Cuántas gotas tienes que dejar caer hasta ver la marea crecer?* Con el experimento de la rana y el agua caliente que te contamos en MP4.

► En la distinción entre violencia continuada y agresión puntual: *“Cuántos golpes... a lo largo del día... ¿Cuántas lágrimas...”* ¿Qué consecuencias puede tener en una mujer el estar sometida a malos tratos de forma continuada?



De la Peña (2009)

En las canciones

Canciones que denuncian

- Canción: **Un extraño en mi bañera** - Intérprete: **Ana Belén**



(...) *Hay un extraño aquí en mi casa
No es el mismo que yo amé
Es otro loco que anda suelto
Y ya me veo mañana en primera plana.
Hay un extraño en mi bañera
Con alcohol entre sus venas
Y no me atrevo ni a toser
Que el último morado aún sigue marcado.
La verdad no te conozco
Nunca sé por dónde vienes
Al principio era distinto (...)
(...) *Hay mujeres que lo vivan y lo esconden
Y que sufren en silencio porque nadie les responde
Y quien lo iba a decir que lo que tanto quería
Terminaría algún día arrancándole la vida.
Y a pesar del ruido de los golpes y los gritos
Saldría de nuevo absuelto por falta de testigos
Y prometen y aseguran que no volverá a pasar
Pero cuánto han mentido, hasta cuándo mentarán.**



► En la Figura del maltratador y progresión del Maltrato: ¿Por qué dice que es *“Un extraño, no es el mismo que yo amé... al principio era distinto?”* ¿Por qué dicen muchas mujeres maltratadas que sus agresores tenían dos caras que eran o son como el Dr. Jekyll y Mr. Hyde?

► En el Ciclo de la Violencia (fase de luna de miel): Cuando ellos *prometen y aseguran que no volverá a pasar* ¿Qué crees que hacen las mujeres? ¿Les perdonan?

► En las variables paralizantes: ¿Por qué crees que no se van o denuncian? Busca algunas de las respuestas en la canción.



De la Peña (2009)

**ANEXO 4. BLOG MI NOVIO ME CONTROLA LO
NORMAL**
(Estébanez, 2012)

Firefox

desconecta del maltrato - Buscar con Go... ¿Te quiero más que a mi vida? Las pelis d... +

minovioimecontrola.blogspot.com.es/2012/06/te-quiero-mas-que-mi-vida-las-pelis-de.html

Web de recursos para profesionales

Te gusta? Sigue la página en Facebook!!

839 Like

Cuanta gente pasa por aquí...

3 8 5 8 5 9

CC BY-NC-SA

Mi novio me controla lo normal by Janire is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartigual 3.0 Unported License

¿Quién soy?

¿Te quiero más que a mi vida? Las pelis de final feliz que nos hemos "tragao"

Esta tarde estaba recorriendo los pasillos de un supermercado cuando en el hilo musical escuché una canción romántica que decía "Tú llegaste a mi vida para enseñarme, tú, supiste encenderme y luego apagarame, tú, te hiciste indispensable para mi y... con los ojos cerrados te seguí..."

Camila - Mientes

0:00 / 3:43

Camila Mientes.

Aunque no la traigo aquí para hacer una crítica de la canción, me recordó que tenía abandonado el blog desde que os prometí hablar del amor... y me ha parecido un ejemplo actual sobre cómo la idea de que existe **una persona en**

Related: Nuevo Laredo | La Ciudad | Ciudad Juarez | Ciudad De Mexico | Mexico City | Nuevo Leon

Inicio D:\Mis doc ordenador Jo... 3 Microsoft Office Word 4 Adobe Reader 4 Firefox 16:42



Kit Básico para superar una frustración: manta, lágrimas, peli de amor y helado de chocolate con cuchara sopera.



Titanic: el amor eterno más corto de la historia.



*El imperturbable Bruce Willis encontrando el quinto elemento en el universo.
Y no era lo buena que estaba la Jovovich. Era, por supuesto, el amor.*



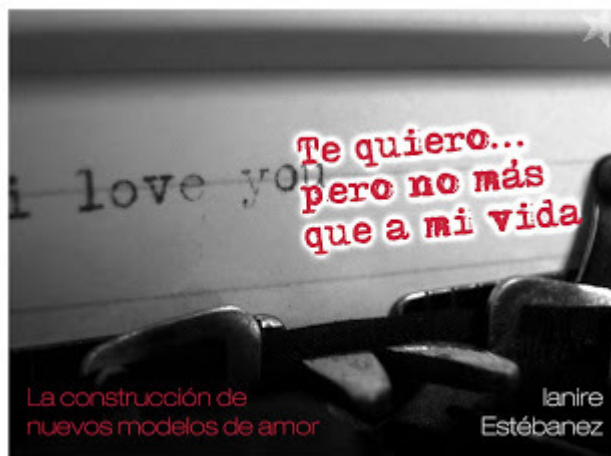
¿Has amado alguna vez a alguien hasta llegar a sentir que ya no existes?,
¿hasta el punto en el que ya no te importa lo que pase?,
¿hasta el punto en el que estar con él ya es suficiente,
cuando te mira y tu corazón se detiene por un instante?.
Yo sí..." (El diario de Noa).

- ¿Te vas a empeñar en buscar a una persona ideal, tal y como un sueño?
- ¿Necesitas a alguien que llegue a tu vida para arreglarla?
- ¿Vas a lanzarte con ojos cerrados al dolor?
- ¿Necesitas tener alguien al lado, aunque sea a ratos mal, para sentirte "algo"?
- ¿Necesitas renunciar a todo por amor?
- ¿Vas a vivir tu vida centrada en otra persona?

*Yo personalmente creo
que querer a alguien no tiene por qué implicar renunciar a **todo**,
olvidarme de mí misma,
no valorarme si no estoy con alguien,
pensar que mi pareja es lo primero... y yo lo último.*

*Que no es imposible querer a alguien y quererme **a la vez**.*

*Y que lo peor que puedo hacer en mi historia es olvidarme de mí,
la persona con la que pasaré toda la película del principio al fin,
porque, incluso **aunque tenga acompañante**,
la "protá" de mi vida, soy yo.*



**ANEXO 5. EJEMPLOS PARA TRAJABAR LA
SESIÓN 10 DEL PROGRAMA DE
INTERVENCIÓN.**

Urruzola (2005)

La HISTORIA De ANA

Ana es una chica de 16 años, y lleva 3 meses saliendo con el chico que le gustaba de la clase de al lado. Ya no era la única que no tenía novio de su grupo.

Al principio todo era maravilloso, él era genial y estaba muy contenta porque se había fijado en ella.

Ahora algo ha cambiado. Ana quiere seguir con él, pero hay cosas de él que no le gustan.

Sólo quiere que salga con él. Sin embargo, él no ha dejado de salir con sus amigos, no le gusta su forma de vestir, criticándola, porque dice que va insinuándose a todos los chicos.



A veces discute sin motivo y le grita, incluso una vez se puso tan nervioso que le empujó.

Parece que sus cosas no le interesan mucho porque casi nunca la escucha, sólo hablan de los temas que él quiere.

Ana piensa que él está pasando por un mal momento, porque sabe que tiene problemas con su padres y que no va bien con los estudios.

Ella quiere seguir con él porque no siempre es así, a veces es muy cariñoso, y esto le da esperanzas para que las cosas puedan cambiar, disculpándole siempre.

¿QUE TO PARECE LO QUE LE PASA a ANA?

¿Te ha pasado alguna vez a ti?

¿Piensas que le conviene ese chico a Ana?

¿Crees que ese chico va a cambiar con el amor de Ana?

¿Qué harías tú si estuvieses en su lugar?

Es difícil la situación de Ana y todas tenemos claro que esa relación está dañándola. Tus respuestas serán más fáciles si te toca hablar de la relación de otra chica, pero

¿Qué harías tú realmente?

¿Cómo saber si Tienes una Relación sana?

Para saberlo, debes reflexionar sobre las siguientes preguntas:

¿Te aburres con tu pareja porque te deja de lado?

¿En ocasiones te hace sentir mal por lo que te dice y te hace?

¿Te interrumpe o te ignora cuando hablas?

¿Pasa de tus cosas? ¿Desconfía de tí?

¿Te impide o le molesta que estés con otras personas?

¿A veces tienes miedo de sus reacciones violentas?



¿Hace cosas que te molestan para lograr lo que quiere?

¿Te ves obligada a hacer cosas que no te gustan por complacerlo a él?

¿Te sientes culpable porque te responsabiliza de cosas que hace mal y que te pueden dañar a tí?

¿Estás siempre enfadada porque él pasa de la relación y no cumple lo que ha dicho?

¿Te sientes nerviosa porque tienes miedo de no hacer las cosas como a él le gustan?

¿Te sientes humillada por él?



¿Te sientes controlada por él, teniendo que darle explicaciones por todo lo que haces?

¿Te cuesta decir lo que piensas por miedo a que él te diga que te calles o que piense que dices tonterías?

¿Te amenaza con que te dejará si haces cosas que a él no le gustan?

¿Te sientes obligada a hacer lo que él diga?

Si la respuesta es sí a algunas de estas preguntas ESTA GUÍA TE AYUDARÁ

¿QUE ES UNA RELACION SANA?

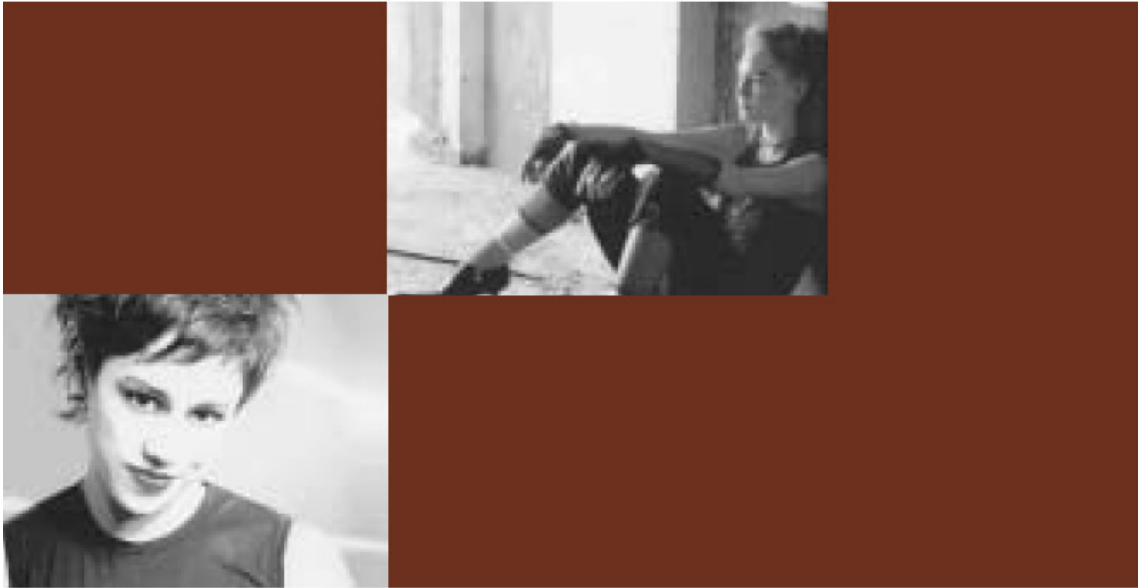
Las relaciones sanas son aquellas en las que tú estás agusto con tu pareja porque te trata con respeto.

¿Qué es tratar con respeto?

Tus opiniones son tan importantes como las de él, aunque sean diferentes.

Organizar cosas y divertirse juntos.

Es tan importante el tiempo que pasas con él como el que pasas con tus amigas y amigos.



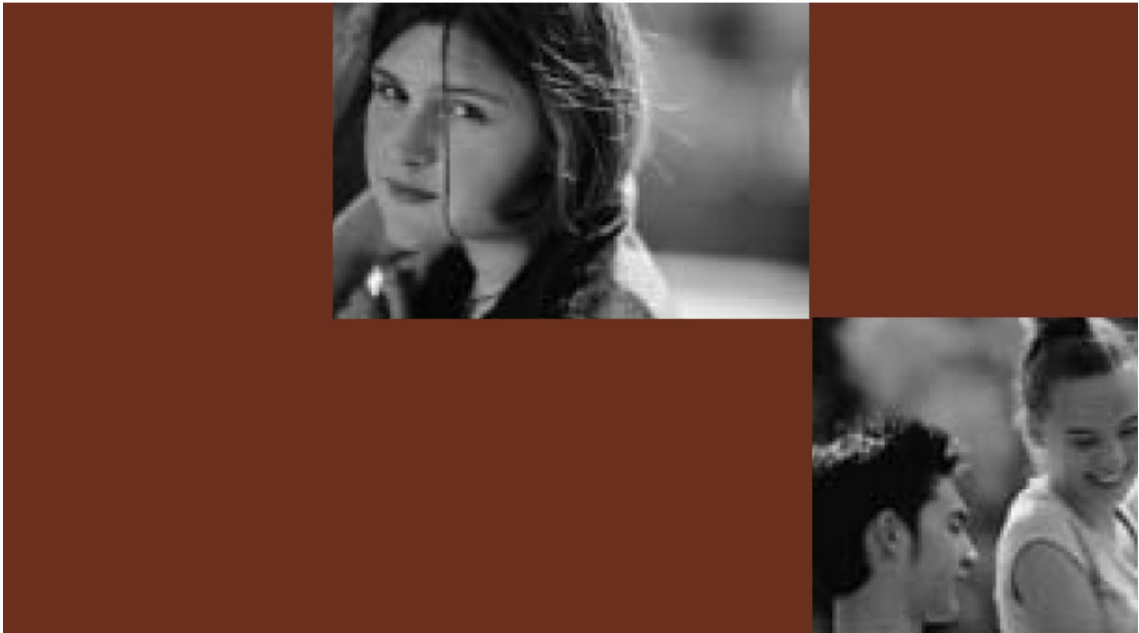
Tener confianza para hablar de cualquier tema. Escucharte.

Habla de los conflictos sin temor ni imposición.

Compartir los problemas y respetar las soluciones que cada uno encuentre.

Que se comporte igual en público que en privado.

Además, en una relación sana tú te sientes libre de hacer y decir lo que quieras.



Compartir cosas con otras personas y no sólo con él, con l@s amig@s, con la familia. Recuerda que él es uno más y no el único.

No hacer siempre lo que él quiera, sino que también él haga cosas que a ti te gusten.

Cada uno debe hacer lo que quiera hacer siempre.

**ANEXO 6. EJEMPLOS DE ACTIVIDADES A
PLANTEAR PARA LA SESIÓN 11 DEL
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

Urruzola (2005)

5. ¿Cómo es tu Relación?



Hazte Las SicuiEntes PReeUNTas

1. Lista de las situaciones en que te trata mal.

.....
.....

2. ¿Qué gana él por comportarse así contigo?

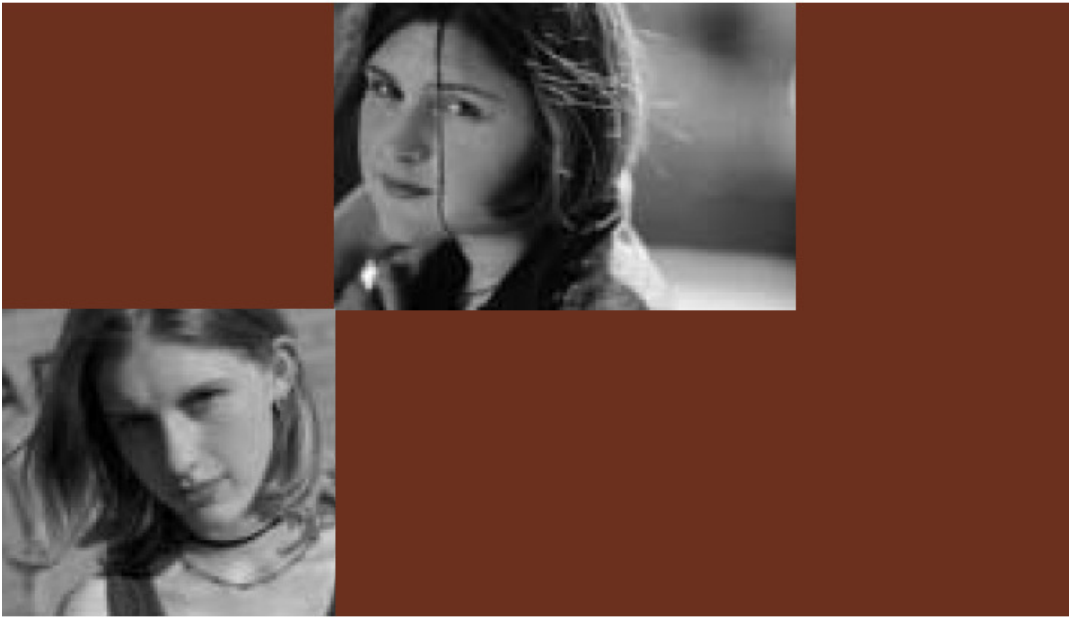
.....
.....

3. ¿Cómo te has sentido?

.....
.....

4. ¿Cómo te han afectado esas situaciones?

.....
.....



5. ¿Cómo has soportado esas situaciones?

.....
.....

6. Si rompes la relación, ¿qué cosas ganarías?

.....
.....

7. Si rompes la relación, ¿qué cosas perderías?

.....
.....

8. ¿A qué le tienes miedo si rompieras con él?

.....
.....



9. ¿A qué le tienes miedo si sigues con él?

.....
.....

10. ¿Qué harías para cambiar la situación si él te trata mal?

.....
.....

11. ¿Qué harías para sentirte más fuerte?

.....
.....

Si eres sincera, tú sabes lo que te gusta o lo que debes o no aguantar de él. No tengas miedo de romper este tipo de situaciones, porque aunque creas que él puede cambiar, no depende de ti.



¿TU NOVIO ES POSESIVO?

Tu pareja no puede impedirte que veas a tus amigos y amigas.

Tu pareja debe comprender que él no es el centro de tu vida.

Salir con un chico no implica pasar todo el tiempo en su compañía.

Es importante pasar tiempo con otras personas para tener una vida más satisfactoria.

Pero también es perjudicial no tener momentos de intimidad con tu pareja, porque él constantemente está con su pandilla.

RECUERDA: Rechaza ambas situaciones



EL JUEGO CON LOS SENTIMIENTOS

¿Verdad que no te gusta jugar con los sentimientos de tu chico?

Pues no permitas que él juegue con los tuyos.

Es otra forma de controlarte y que hagas lo que él quiere.

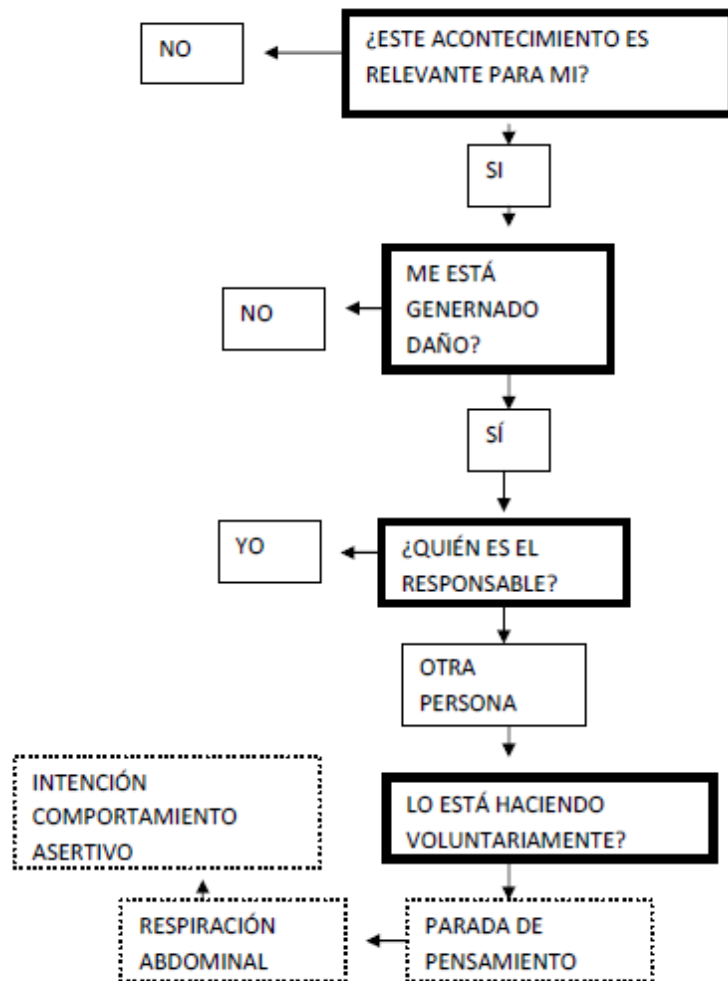
¿Eómo puede jugar con tus sentimientos?

- ♂ Burlándose de ti,
- ♂ Dejándote de hablar,
- ♂ No hace planes contigo, como castigo,
- ♂ Te niega los besos y abrazos,

Todo lo anterior se conoce como:
Chantaje Emocional.

ANEXO 7. EJEMPLO DE LAS INTERVENCIONES A REALIZAR EN LA SESIÓN 13 DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

CONTROL DE LA IRA



Fuente: elaboración propia, en base a explicaciones ofrecidas durante el Máster en Intervención en Ansiedad y Estrés (1998-2000)



PARADA DE PENSAMIENTO

Observa cómo se presentan los pensamientos en relación con situaciones problema (relaciones interpersonales, situaciones de evaluación...):

- ¡Seguro que está pensando que soy tonta!
- Pensará que hay otras chicas mejores que yo
- Me voy a quedar sola

Este tipo de pensamientos, al igual que determinadas imágenes, desencadenan determinadas emociones, como ansiedad, tristeza. Estas emociones se intensificarán en la medida que estos pensamientos permanezcan en la cadena cognitiva y les preste atención.

Con el objeto de controlar estos pensamientos, y por tanto paralizar el desarrollo de emociones negativas, utilizaremos la técnica denominada “Parada de pensamiento”.

CÓMO HACER LA “PARADA DE PENSAMIENTO”

- 1.- **Detectar el pensamiento disfuncional:** saber que lo que estamos pensando en ese momento puede interferir con nuestra decisión.
- 2.- **Darse una señal que sirva como estímulo de corte:** esta señal puede ser física (pellizco) o mental (decirse “basta ya”, “stop” interiormente), o ambas a la vez.
- 3.- **Concentrarse únicamente en la respiración** durante 3-4 segundos
- 4.- **Introducir un nuevo pensamiento:** como es muy difícil dejar la mente en blanco hay que introducir un nuevo pensamiento. Puede ser una imagen agradable, algo que me relaje, una paisaje...; también podemos hacer algo que nos distraiga: fijarnos en la conversación de las personas que tenemos al lado, contar de 50 para atrás de tres en tres...

Adaptado de Labrador, 1996 (p. 207)

EJERCICIO DE RESPIRACION PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

La respiración controlada es una habilidad que se aprende cuanto más se practica. Para notar lo antes posible sus beneficios, es conveniente realizar los ejercicios periódicamente (al menos cinco veces al día).

El objetivo es conseguir que la persona dirija el aire inspirado en primer lugar a la parte inferior de sus pulmones.

Coloque una mano encima de su vientre (por debajo del ombligo), y otra en su pecho. Expulse todo el aire que tenga dentro, incluso a pequeños golpecitos al finalizar. A continuación trate de dirigir el aire muy despacio a llenar la parte inferior de sus pulmones, lo que debe producir que se mueva la mano colocada sobre el vientre pero no la colocada sobre el pecho. Después haga una pausa y posteriormente expulse el aire por la boca.

La duración del ejercicio puede ser de 2-4 minutos. Concluido este periodo se le indica al sujeto que abandone el ejercicio, descansándose unos momentos (2-4 minutos). No se debe realizar más de 3 veces seguidas, debido a la sensación de mareo que puede ocasionar



Adaptado de Labrador (1996)

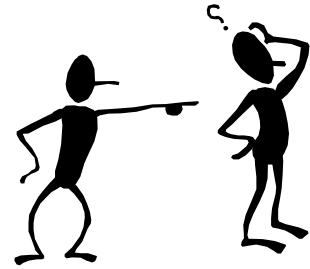
PASOS PARA HACER UNA CRÍTICA

1º. Definir objetivos.

Estos objetivos han de ser dos primordialmente: cambiar la situación/conducta y no deteriorar la relación. Para ello debemos buscar el momento y lugar adecuado en el que poder introducir la crítica, y reforzar a la otra persona inmediatamente.

2º. Describir la situación/conducta.

El modo ideal para comenzar a hacer una crítica, es describiendo la situación o la conducta que no nos ha gustado de la otra persona, utilizando, por ejemplo: “Cuando...”



3º. Expresar sentimientos en mensajes yo.

Si hablo desde mi opinión y haciendo alusión a los sentimientos que en mí ha provocado esa situación, la otra persona no activará sus defensas y escuchará de manera más abierta mi propuesta. Las frases a utilizar podrían ser: “Me siento...” “Pienso que...” “Creo que...” , etc.

4º. Expresar empatía

Si se puede, si la relación es íntima o personal, es buena idea ponerse en la posición del otro, es decir, intentar comprender por qué la otra persona está actuando de esa forma. Este elemento reduce las probabilidades de que el interlocutor reacciones negativamente hacia nosotros. Por ejemplo, *entiendo que estés agobiado por tu trabajo...*

5º. Petición/sugerencia de cambio.

Es la hora de hacer una propuesta, de forma que la otra persona vea tu interés y demuestres tu implicación, pidiendo su opinión. “¿Qué te parece si...?”.

6º. Reforzar al otro.

Es algo sumamente importante que el interlocutor sienta la crítica no como un juicio, sino como intercambio de opiniones, en el que reforcemos el proceso seguido. De este modo, podríamos concluir diciéndole: “Me alegro...” “Gracias...” “Me gusta...” “Te agradezco...”.

Adaptado de Pastor y Sevilla (2000)