

DISEÑO DE UN PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE HABILIDADES DE PAREJA COMO ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN DE CONDUCTAS VIOLENTAS.

Patricia Torrijos Fincias

patrizamora@usal.es

Juan Francisco Martín Izard

jfmi@usal.es

Eva María Torrecilla Sánchez

emt@usal.es

María Esperanza Herrera García

espe@usal.es

Resumen

La escuela, como uno de los principales agentes de socialización, ha de centrar su labor en el desarrollo integral de los individuos (Ortega 2006). Así pues, se convierte en el lugar idóneo para promover relaciones interpersonales saludables y, más concretamente, las relaciones de pareja que empiezan a surgir en la adolescencia.

Bajo esta premisa, presentamos una propuesta innovadora en la que facilitamos a los adolescentes las herramientas necesarias para vivir las relaciones de pareja como una fuente de equilibrio emocional y desarrollo personal. Nos basamos en los contenidos propios de la educación emocional (Bisquerra, 2000) para elaborar un programa de intervención preventiva de conductas violentas que pueden aparecer a partir del establecimiento de estas relaciones (Archer, 2000; Lewis y Fremow, 2000, Muñoz Rivas 2007; Sánchez, Ortega, F.J, Ortega, R y Viejo, 2008)

Palabras clave: Adolescencia, relaciones interpersonales, prevención

Abstract

The school, as one of the principal agents of socialization, has to centre his work on the integral development of individuals (Ortega, 2006). So, it becomes the ideal place to promote healthy interpersonal relationships and, more concretely, the romantic relationships that begin to emerge in adolescence.

Under this premise, we present an innovative proposal in which we provide teenagers the necessary tools to live the romantic relationships as a source of emotional balance and personal development. We are basing on the own contents of emotional education (Bisquerra, 2000) to elaborate a preventive intervention program of violent behaviors that can appear from the establishment of these relations (Archer, 2000; Lewis y Fremow, 2000, Muñoz Rivas 2007; Sánchez, Ortega, F.J, Ortega, R y Viejo, 2008).

Key words: Adolescence, interpersonal relationships, prevention

Objetivos

El programa que presentamos tiene como objetivo general:

- Favorecer el desarrollo de habilidades relacionales de los adolescentes del primer ciclo de Educación Secundaria a través de la Educación Emocional.

Como objetivos específicos señalamos los siguientes:

- Favorecer el reconocimiento de la importancia de trabajar habilidades de pareja con los adolescentes dentro del aula.
- Modular aquellos estereotipos y actitudes que pueden conducir a los adolescentes a generar relaciones en situación de sumisión o dependencia.
- Proporcionar un conjunto de materiales para que el profesorado pueda trabajar la educación emocional y relacional con los alumnos del primer ciclo de Secundaria.
- Prevenir las conductas violentas que en ocasiones ponen en marcha los adolescentes ante los conflictos que surgen en el seno de la pareja
- Generar estrategias de resolución de conflictos

Exposición del trabajo

1.- Las relaciones de pareja en la adolescencia.

Es en la adolescencia cuando empiezan a surgir las primeras relaciones de pareja, constituyendo para el adolescente un apoyo madurativo y afectivo que incidirá positivamente en su autoestima, cubriendo esa necesidad de sentirse querido y gustar a los demás (Sánchez-Queija, 2008)

Estas relaciones no siempre son bien entendidas por el entorno. Padres, profesores y otros adultos suelen verlas como esporádicas y de poca importancia. En muchas ocasiones, la preocupación principal son los riesgos que supone la experimentación sexual que asocian a este tipo de relaciones. Sin embargo, sobre todo al inicio de las relaciones, los adolescentes no siempre tienen expectativas de mantener contactos sexuales coitales (Moreno et al. 2008). Esas primeras relaciones suelen surgir en el seno de una “pandilla mixta”, en la que los miembros de “mayor status” comienzan por emparejarse, suponiendo una forma de relación social en el grupo más que una manera de compartir intimidad. Ahora bien, no hay que restar importancia a estas relaciones, pues pueden ser precursores de posteriores relaciones de pareja estable. (Sánchez Queija, 2008).

La forma en la que los adolescentes se sitúan ante este tipo de relaciones y como las manejan está muy mediatizado por modelos familiares, modelos transmitidos a través de los medios de comunicación, en la literatura, etc. De esta manera, hombres y mujeres aprendemos roles y valores que hacen que nos desenvolvamos en las relaciones de forma diferente (Ortega et al. 2011).

Estos procesos de enseñanza “informal” ocasionan aprendizajes poco adecuados. Por ejemplo, en el cine se transmite una imagen idealizada que gira en torno a la figura del amor romántico que alimenta mitos y falsas creencias como encontrar “la media naranja” o “al príncipe azul”.

Desde el mundo educativo, se ha sido consciente de la necesidad de una educación sexual que amortigüe el efecto de la instrumentalización, comercialización y sobre estimulación sexual a la que se encuentran sometidos nuestros adolescentes por parte de los medios de comunicación (Venegas, 2011). Así pues, se han ido elaborando programas de promoción de una sexualidad voluntaria, sana, satisfactoria, saludable y responsable que previnieran riesgos de salud psicológica y física en el adolescente (Barragán, 1999, Harimaguada, 2000, Blanco, 2000, López, 2002, Cerviño et al, 2007, etc), Ello ha implicado un reconocimiento por parte de los agentes educativos de la sexualidad adolescente, así como ha impulsado la investigación en este ámbito.

No obstante, y a pesar de que en los últimos años hemos asistido a una apertura en cuanto a las costumbres sexuales (apertura que va disminuyendo y reduciendo las diferencias entre sexos en cuanto a las actitudes con las que se muestran ante la sexualidad y las relaciones), aún hoy día se siguen viendo diferencias inter sexos que dejan resquicios de aquella visión en la que se valoraba la pasividad de la mujer en cuanto a las relaciones sexuales y se valoraba la actividad sexual de los hombres como signo de masculinidad (Martínez Álvarez, 2000)

Ahora bien, más allá de centrarnos en la sexualidad adolescente y en los riesgos de mantener prácticas sexuales inadecuadas, nuestro objetivo es dar paso a la educación emocional en el ámbito de las relaciones de pareja que empiezan a surgir durante la adolescencia.

Consideramos que si comenzamos por trabajar el reconocimiento de las propias emociones, así como de las emociones de los demás, estaremos incidiendo en el desarrollo de competencias que favorezcan las relaciones interpersonales saludables. (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007).

2.- Las relaciones de pareja y los conflictos. Necesidad de una intervención preventiva

Hemos apuntado la importancia de las relaciones de pareja durante la adolescencia como fuente de seguridad y apoyo emocional. Sin embargo, desde la investigación también se concluye que a medida que las relaciones se van haciendo cada vez más serias y estables, aumenta también el número de conflictos, comenzándose a establecer dinámicas relacionales basadas en el dominio e incluso, algo más frecuente de lo esperado, aparecen comportamientos violentos entre las parejas (Archer, 2000; Lewis y Fremouw, 2000, Muñoz Rivas, 2007, Sánchez, V, Ortega F.J, Ortega, R y Viejo, C , 2008)

Aun reconociendo que los conflictos son inevitables y entendiendo la necesidad de éstos como fuente de crecimiento, maduración personal y relacional, lo que debe preocuparnos como educadores es la forma en la que se enfrentan los adolescentes a dichos conflictos que surgen en el marco de la relación amorosa.

Debemos, por tanto, tomar la iniciativa para favorecer que nuestros adolescentes vivan sus relaciones sentimentales de una forma saludable y adecuada, en la búsqueda por erradicar comportamientos violentos y por hacer de ese contexto sentimental un verdadero mecanismo de apoyo emocional, seguridad y enriquecimiento personal.

Se constata así la necesidad de plantear estrategias educativas que permitan a nuestros adolescentes entender las relaciones de pareja y la convivencia con la persona amada como un proceso, en el que deberán desarrollar habilidades para enfrentarse a los conflictos de una forma creativa y respetuosa con las partes, lo cual no deja cabida a la violencia ya sea física, verbal o psicológica.

Desde un enfoque de educación emocional tenemos una visión preventiva (Bisquerra, 2012), dándole al profesorado las herramientas necesarias para evitar que los adolescentes se involucren en relaciones interpersonales poco saludables y, más concretamente, en relaciones de pareja en situación de dependencia o sumisión.

3.-Diseño del programa de promoción de habilidades de pareja

Nuestro programa está diseñado para ser desarrollado en centros de Educación Secundaria Obligatoria y, más concretamente, con alumnos del primer ciclo de E.S.O.

Consta de 12 sesiones de una hora aproximadamente que pueden ser desarrolladas por tutores una vez que hayan recibido formación y orientaciones oportunas.

Los contenidos que trabaja el programa son:

- *Sexo, género, sexualidad y mitos del amor romántico*: Uno de los aspectos fundamentales a desarrollar y sobre los que tenemos que trabajar es la confusión que muchas veces existe entre términos como sexo, sexualidad y género, así como los mitos que surgen en torno al amor romántico.

- *Tipos de amor y relaciones de pareja*: El amor no es algo estático, sino que fluctúa y pasa por una serie de fases. Autores como Sternberg (1986) distinguen tres componentes: intimidad, pasión y compromiso; en función de sus combinaciones dan lugar a tipos de amor bien diferentes. Debemos trabajar con nuestros adolescentes la tolerancia a la frustración, que entiendan que las personas podemos situarnos ante las relaciones de pareja de forma diferente y como la concepción que cada uno tenga del amor va a condicionar el modo en el que establezcan esas primeras relaciones.

- *El conocimiento de las propias emociones*: Estaríamos haciendo referencia a la competencia emocional básica: la autoconciencia emocional. Identificar nuestras propias emociones y sobre todo entender cuando nos invaden las emociones negativas constituirá el primer paso para intentar cambiarlas o controlarlas. En el ámbito de las relaciones de pareja no basta con conocer nuestras propias emociones, sino que hemos de saber expresarlas (tanto verbal como no verbalmente) de forma que le demos al otro la oportunidad de conocerlas e identificarlas, lo cual puede evitarnos muchos conflictos.

- *Manejo de las emociones*: Manejar las emociones supone en el ámbito de las relaciones de pareja aprender a autorregularlas. La necesidad de autorregulación se pone de manifiesto cuando las emociones se desbordan e influyen negativamente en nuestro bienestar y por consiguiente, en el bienestar de los demás.

- *El reconocimiento de las emociones de los otros*: En el ámbito de las relaciones de pareja es fundamental el establecimiento de la empatía, entendiéndola como esa habilidad que nos permite comprender al otro y ponernos en su lugar. La empatía nos ayudará a evitar conductas violentas que dañen al otro, a la relación y a nosotros mismos.

- *Habilidades de comunicación*: En el seno de las relaciones de pareja es fundamental la comunicación. Frente a los estilos comunicativos pasivos o agresivos, debemos potenciar la asertividad. Debemos incidir en la comprensión de la comunicación verbal y no verbal así como en la escucha, como habilidades necesarias en la prevención de conflictos y en la resolución de los mismos.

Estos contenidos no se trabajan como compartimentos estancos sino que se desarrollan de una manera integrada a lo largo de las 12 sesiones:

Número de Sesión	Título de la sesión
Sesión 1	Presentación. ¿Qué sabemos de...?
Sesión 2	Trabajamos mitos del amor
Sesión 3	Como yo te amo....
Sesión 4	“Siento, luego existo”
Sesión 5	Te diré aquello que quiero
Sesión 6	Entonces, ¿Uno más uno son tres?
Sesión 7	Te entiendo
Sesión 8	Puedo ponerme en tu lugar
Sesión 9	Escúchame; te escucho
Sesión 10	Cuando surge el conflicto
Sesión 11	¿Y si me deja de querer?
Sesión 12	Evaluación: ¿Merece la pena?

Orientaciones metodológicas para la aplicación del programa:

Nuestra propuesta ha de entenderse como flexible y adaptable en función de las características del centro educativo, del profesorado y del alumnado con el que se trabaje. Conviene tener en cuenta algunas *orientaciones generales* que pueden favorecer la consecución de los objetivos expuestos:

El programa debe ser asumido por el centro.

Formación del profesorado y establecimiento de un equipo de trabajo.

La implicación de las familias.

Promover la motivación del alumnado.

Fomentar la actividad grupal.

Resultados y efectos esperados

El programa se encuentra en estos momentos en fase de experimentación, por lo que aún no disponemos de datos definitivos sobre el impacto en los adolescentes. Aun así, podemos apuntar indicios de que el trabajo con los jóvenes en competencias emocionales desde los centros educativos favorece la mejora de la convivencia, el establecimiento de relaciones interpersonales saludables y aumenta el bienestar personal, como ya han apuntado investigaciones precedentes (IFBM, 2008). Los efectos concretos del programa que podemos esperar sobre el establecimiento de las relaciones de pareja irán en el sentido de afrontar los

conflictos que surgen en las relaciones como una oportunidad para aprender y crecer. Para poder evaluar los efectos del programa y su repercusión sobre la prevención de conductas violentas debemos esperar más allá de la finalización de la intervención, cuando los sujetos tengan oportunidad de poner en juego las habilidades y competencias adquiridas.

Conclusiones y cuestiones para el debate

Nuestra propuesta ofrece a los adolescentes una imagen del amor saludable, brindándoles la oportunidad de que entiendan que el amor de pareja no se reduce al enamoramiento, e incidiendo en esa visión ilusoria que muchas veces tenemos del amor. Visión que ha sido alimentada por esos cuentos e historias que nos contaron de pequeños, por esas películas que vemos en el cine o por esos libros que nos envuelven en historias maravillosa y que presentan finales felices para siempre.

Y es que, como sabemos, tras esa fase ilusoria de enamoramiento, empezarán a surgir los primeros conflictos propios de cualquier relación interpersonal, a los que debemos hacer frente para que no sean percibidos como síntoma de ruptura o falta de amor en la relación, sino que deben ser entendidos como una oportunidad de crecimiento personal y de afianzamiento de la relación.

Apostamos entonces por una propuesta innovadora, por una iniciativa en la que, desde la educación emocional, ayudemos a que los jóvenes posean las habilidades y conocimientos necesarios para que las relaciones de pareja sean entendidas y vividas como relaciones enriquecedoras, como fuente de desarrollo y de apoyo. Relaciones desde las que podrán experimentar y compartir emociones, planteadas desde el equilibrio y no desde la dependencia o la sumisión.

Ahora bien, las cuestiones serían: ¿Están nuestras escuelas preparadas para la implementación de programas como el que aquí se presentan? ¿Somos conscientes de los beneficios de abrir las puertas a la Educación Emocional? ¿Estamos dispuestos como profesionales del mundo educativo a favorecer el desarrollo integral del alumnado?.

Bibliografía

Archer, J. (2000). Sex differences in aggression between heterosexual partners: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126, 651-680.

Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, E., Pérez-González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La Inteligencia Emocional en la infancia y en la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*. 10, 61-82.

Fundación Marcelino Botín. (IFBM, 2008). *Educación Emocional y Social. Análisis internacional*. Santander: Fundación Marcelino Botín.

Lewis, S. F. y Fremouw, W. (2000). Dating violence: a critical review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21, 105-127.

Lopez, F. (2002). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes: reelaboración de como planear mi vida* (2ª Edición). Madrid: Siglo XXI.

Martínez Álvarez, J.L. (2000) Experiencias heterosexuales en la adolescencia: implicaciones para la educación sexual. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 53 (1), 191-209

Muñoz-Rivas, M. J., Graña J. L., O'Leary K. D., y González M. P. (2007a): Aggression in adolescent dating relationships: prevalence, justification and health consequences. *Journal of Adolescent Health*, 40, 298-304.

Muñoz-Rivas M.J., Graña J.L., O'Leary K.D., y González M. P. (2007b): Physical and psychological aggression in dating relationships in Spanish university students. *Psicothema*, 19 (1), 102-107.

Ortega, R. (2006). La convivencia, un modelo para la prevención de la violencia. En Moreno, A. (Eds), *La convivencia en las aulas: problemas y soluciones*. (Volumen de las intervenciones del Congreso: *La convivencia en las aulas: Problemas y soluciones*, 2005). España: Ministerio de Educación y Ciencia, 29-48.

Ortega, R, Sánchez, V., Ortega Rivera, J. y Viejo, C. (2011). La violencia sexual en las relaciones interpersonales de adolescentes en M. Lameiras e I., Iglesias. (Eds). *Violencia de Género. La violencia sexual a debate*. (pp. 99-126). Valencia: Tirant Lo Blanch.

Sánchez Queija, I. (2008). El Desarrollo Socioemocional del adolescente. En B. Delgado (Ed). *Psicología del Desarrollo. Desde la infancia a la vejez*. Madrid: UNED/McGrawHill.

Sánchez, V.; Ortega, F.J., Ortega, R. y Viejo, C.(2008) Las relaciones sentimentales durante la adolescencia: Satisfacción, conflictos y violencia. *Escritos de psicología*, 2-1, 97-109.

Sternberg, R. (2000). *El triángulo del amor: Intimidación, pasión y compromiso*. Barcelona. Paidós Ibérica.

Venegas, M (2011). El modelo actual de educación afectivo sexual en España. El caso de Andalucía. *Revista Iberoamericana de Educación*. 55-3, 1-10.