

Máster Universitario en Psicología General  
Sanitaria Universidad Francisco de Vitoria



**Del Like a la Conexión Real: Un Programa  
de Intervención Piloto para Adolescentes  
sobre el Uso Saludable de las Redes  
Sociales en las Relaciones de Pareja y la  
Sanación de Heridas Emocionales**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Marina Mascaraque Navarro

Madrid, a 10 de Marzo de 2025



D. / Dña. Leyre Galarraga Cristóbal, tutor/a del Trabajo de Fin de Master titulado “Del Like a la Conexión Real: Un Programa de Intervención Piloto para Adolescentes sobre el Uso Saludable de las Redes Sociales en las Relaciones de Pareja y la Sanación de Heridas Emocionales”, realizado por Marina Mascaraque Navarro.

**Recomienda**

**No recomienda**

que el trabajo sea presentado y defendido ante el tribunal evaluador correspondiente para la obtención del título de Master en Psicología General Sanitaria.

En Madrid, a 10 de marzo de 2025

Fdo.: Leyre Galarraga Cristóbal



## Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>7</b>
<b>Justificación y Antecedentes .....</b>	<b>7</b>
<b>Desarrollo Teórico .....</b>	<b>8</b>
Teoría del apego y la adolescencia.....	8
Heridas emocionales en los adolescentes.....	9
Influencia de las redes sociales.....	10
El amor romántico en la adolescencia .....	11
Intervenciones terapéuticas en el Apego y el Trauma.....	13
<b>Objetivos .....</b>	<b>13</b>
<b>Método.....</b>	<b>14</b>
<b>Población Diana .....</b>	<b>14</b>
<b>Tipo de Diseño.....</b>	<b>14</b>
<b>Materiales e Instrumentos de Evaluación.....</b>	<b>15</b>
Evaluación de resultados (eficacia) .....	15
Evaluación de seguimiento .....	16
Evaluación de la satisfacción (efectividad).....	16
Cronograma.....	17
Intervención .....	18
Sesión de Inicio: Entre redes y emociones: Creando un espacio de confianza. 18	
Sesión 2: ¿Qué son las heridas emocionales? .....	20
Sesión 3: El apego y sus efectos en las relaciones. ....	21
Sesión 4: Introducción a las relaciones de pareja saludables. ....	22
Sesión 5: El impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja.....	23
Sesión 6: Las expectativas irreales en las relaciones románticas. ....	25
Sesión 7: La autoaceptación y la importancia de ser auténtico. ....	26
Sesión 8: Estrategias para gestionar las emociones difíciles.....	27
Sesión 9: Fomentar la comunicación efectiva en pareja. ....	28
Sesión 10: Más allá del like, cerrando un ciclo. ....	30
<b>Resultados Esperados .....</b>	<b>31</b>
Medidas de Resultado .....	32
<b>Discusión, Conclusiones, Limitaciones y Prospectiva .....</b>	<b>32</b>

<b>Referencias.....</b>	<b>37</b>
<b>Anexo 1. Revisión de programas previos .....</b>	<b>45</b>
<b>Anexo 2. Indicadores de Evaluación de Seguimiento .....</b>	<b>47</b>
<b>Anexo 3. Fichas de Registro Para la Evaluación de Seguimiento .....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo 4. Consentimiento Informado .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexo 5. Cronograma .....</b>	<b>62</b>
<b>Anexo 6. Recursos .....</b>	<b>63</b>
<b>Anexo 7. Resumen Programa .....</b>	<b>64</b>
<b>Anexo 8. Material de la Sesión 1 Actividad 1 .....</b>	<b>73</b>
<b>Anexo 9. Material de la Sesión 1 Actividad 2 .....</b>	<b>75</b>
<b>Anexo 10. Material de la Sesión 3 Actividad 1 .....</b>	<b>77</b>
<b>Anexo 11. Material de la Sesión 3 Actividad 2 .....</b>	<b>78</b>
<b>Anexo 12. Material de la Sesión 4 Actividad 1 .....</b>	<b>80</b>
<b>Anexo 13. Material de la Sesión 4 Actividad 2 .....</b>	<b>82</b>
<b>Anexo 14. Material de la Sesión 5 Actividad 1 .....</b>	<b>84</b>
<b>Anexo 15. Material de la Sesión 5 Actividad 2 .....</b>	<b>85</b>
<b>Anexo 16. Material de la Sesión 6 Actividad 1 .....</b>	<b>86</b>
<b>Anexo 17. Material de la Sesión 6 Actividad 2 .....</b>	<b>87</b>
<b>Anexo 18. Material de la Sesión 7 Actividad 1 .....</b>	<b>88</b>
<b>Anexo 19. Material de la Sesión 7 Actividad 2 .....</b>	<b>90</b>
<b>Anexo 20. Material de la Sesión 8 Actividad 1 .....</b>	<b>92</b>
<b>Anexo 21. Material de la Sesión 8 Actividad 2 .....</b>	<b>93</b>
<b>Anexo 22. Material de la Sesión 9 Actividad 1 .....</b>	<b>95</b>
<b>Anexo 23. Material de la Sesión 9 Actividad 2 .....</b>	<b>96</b>
<b>Anexo 24. Material de la Sesión 10 Actividad 1 .....</b>	<b>98</b>
<b>Anexo 25. Material de la Sesión 10 Actividad 2 .....</b>	<b>100</b>
<b>Anexo 26. Material de la Sesión 2 Actividad 1 .....</b>	<b>101</b>
<b>Anexo 27. Material de la Sesión 2 Actividad 2 .....</b>	<b>106</b>

## **Resumen**

**Introducción:** En la era digital, las redes sociales juegan un papel clave en la construcción y mantenimiento de las relaciones de pareja en la adolescencia. Sin embargo, su uso desregulado puede reforzar patrones de dependencia emocional, comparación social y dificultades en la comunicación. Las heridas emocionales no resueltas pueden intensificarse en este contexto, afectando la manera en la que los adolescentes establecen vínculos afectivos. **Método:** Se desarrolla un programa de formación preventiva dirigida a adolescentes, con el propósito de fomentar un uso saludable y consciente de las redes sociales para fortalecer sus relaciones de pareja y sanar heridas emocionales. A lo largo de varias sesiones, se abordan estrategias de regulación emocional, autoconocimiento y comunicación afectiva, promoviendo herramientas para la construcción de relaciones más seguras y equilibradas.

**Resultados:** Se espera que los participantes adquieran una mayor comprensión sobre la influencia de las heridas emocionales en sus relaciones, desarrollen un uso más consciente de las redes sociales y fortalezcan sus habilidades para construir vínculos afectivos saludables. **Discusión:** La literatura científica respalda la importancia de la educación socioemocional y el uso consciente de la tecnología en las relaciones interpersonales. No obstante, es necesario continuar explorando intervenciones específicas para adolescentes en este ámbito.

**Palabras Clave:** Adolescentes, heridas emocionales, redes sociales, relaciones de pareja, educación socioemocional, comunicación afectiva.

## **Abstract**

**Introduction:** In the digital era, social media plays a crucial role in shaping adolescent romantic relationships. However, unregulated use can reinforce patterns of emotional dependence, social comparison and communication difficulties. Unresolved emotional wounds may intensify in this context, affecting how adolescents form and maintain relationships. **Method:** A preventive educational program is implemented for adolescents, aiming to promote a healthy and conscious use of social media. Through multiple sessions, the program provides strategies for emotional regulation, self-awareness and effective communication, equipping participants with tools for building secure and balanced relationships. **Results:** Participants are expected to gain a deeper understanding of how emotional wounds

impact their relationships, develop a more mindful approach to social media use, and enhance their ability to foster healthy romantic connections. **Discussion:** Scientific literature supports the significance of socio-emotional education and conscious technology use in interpersonal relationships. However, further research is needed to explore targeted interventions for adolescents in this area.

**Key Words:** adolescents, emotional wounds, social media, romantic relationships, socio-emotional education, affective communication.

## Introducción

### Justificación y Antecedentes

La adolescencia es una etapa crítica en el desarrollo humano, marcada por importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales (Steinberg, 2014). Las relaciones de pareja juegan un papel clave en la formación de la identidad y en el aprendizaje de las competencias emocionales (Collins, et al., 2009), pero también pueden generar heridas emocionales significativas, como el abandono o el rechazo, que afectan al bienestar psicológico del adolescente y a sus relaciones futuras (Furman y Collins, 2009).

Uno de los aspectos más desafiantes en las relaciones de pareja durante la adolescencia es la gestión de las intensas reacciones emocionales que surgen en este tipo de vínculos. Los adolescentes, a menudo sin recursos, pueden experimentar consecuencias a largo plazo como ansiedad, depresión y dificultades para establecer relaciones saludables (Johnson, 2019). Esto es particularmente relevante en la era digital, dónde las redes sociales amplifican los conflictos, generando celos, inseguridades y conductas de control que intensifican las heridas emocionales (Subrahmanyam & Greenfield, 2018). Estudios recientes han demostrado que el consumo excesivo de redes sociales como Instagram o Tiktok está asociado con un aumento de conflictos y celos en las relaciones adolescentes, lo que puede intensificar la inseguridad y las conductas destructivas como “el stalking digital”, que consiste en vigilar obsesivamente la actividad en línea de la pareja, o el “ghosting”, que implica terminar una relación cortando toda comunicación sin explicación (LeFebvre, 2017). Estos comportamientos generan inestabilidad emocional, afectan a la autoestima y dificultan la formación de relaciones saludables en el futuro (Vogel et al., 2014).

A pesar de la existencia de programas de intervención centrados en las relaciones adolescentes, estos se enfocan principalmente en fomentar la comunicación y prevenir la violencia en las relaciones de pareja, sin abordar de manera específica el impacto de las redes sociales en la formación de heridas emocionales. Aunque enseñan habilidades de vinculación saludable, no profundizan en cómo la dinámica digital puede exacerbar experiencias de abandono, rechazo o humillación entre los adolescentes. A partir del análisis de programas previos relacionados con esta problemática se han seleccionado cuatro intervenciones clave

con el objetivo de abordar las limitaciones identificadas y garantizar que los aspectos más relevantes queden cubiertos a lo largo de la implementación de la presente propuesta (Anexo 1). Este análisis ha permitido identificar las limitaciones de las intervenciones actuales, lo que ha facilitado la adaptación de esta propuesta para abordar de manera más efectiva las necesidades específicas de los adolescentes en la era digital, integrando estrategias que no solo prevengan las heridas emocionales, sino que también promuevan su bienestar y el desarrollo de relaciones de pareja saludables.

Ante esta situación, la intervención temprana es crucial para ofrecer a los adolescentes las herramientas necesarias para identificar, gestionar y comprender sus emociones, tanto en el mundo físico como en el digital. La propuesta de este programa tiene como objetivo no solo prevenir las heridas emocionales, sino también sanar las ya existentes, proporcionando estrategias de resolución de conflictos y educación emocional. Además, se abordará el uso consciente y responsable de las redes sociales, empoderando a los adolescentes para que puedan manejar los desafíos emocionales y mejorar su bienestar. Este programa es esencial para apoyar el desarrollo de relaciones interpersonales más saludables, previniendo la repetición de patrones disfuncionales en la vida adulta y fortaleciendo las competencias emocionales necesarias para enfrentar las complejidades de las relaciones contemporáneas.

## **Desarrollo Teórico**

### **Teoría del apego y la adolescencia**

La teoría del apego propuesta por Bowlby (1982), plantea que las relaciones tempranas con las figuras de apego configuran patrones que influyen en las relaciones sociales y la gestión emocional en el transcurso de la vida. Esta teoría está fundamentada por estudios recientes que señalan cómo los distintos estilos de apego impactan en la calidad de las relaciones que se establecen durante la adolescencia (Allen & Miga, 2010).

Los adolescentes con apego seguro tienen una mayor tendencia a establecer relaciones estables y duraderas, definidas por una comunicación abierta y un apoyo recíproco, lo que potencia la resiliencia emocional (Mikulincer & Shaver, 2019). En cambio, los adolescentes con apego ansioso tienen más probabilidad de generar dependencias emocionales e inseguridades relacionadas con el abandono,

percibiendo sus relaciones como inseguras y volátiles (Rubin et al., 2015). Además, este tipo de apego está relacionado con un elevado nivel de ansiedad y con una necesidad constante de validación externa. Por otra parte, el apego evitativo se expresa en los adolescentes a través de su predisposición a eludir la intimidad emocional, lo que les lleva a establecer relaciones más superficiales y a una aparente autosuficiencia emocional la cuál oculta la contención de sus necesidades afectivas (Oliva, 2011).

Los estudios revelan que los estilos de apego no solo tienen un gran impacto en las relaciones que los adolescentes establecen en el momento presente, sino que también van a repercutir en su bienestar emocional a largo plazo y en su capacidad para gestionar conflictos de manera saludable. Los adolescentes con un apego seguro suelen mostrar mejores habilidades para la regulación emocional y la creación de vínculos más beneficiosos. Sin embargo, los adolescentes con un estilo de apego evitativo o ansioso son más susceptibles a experimentar complicaciones en sus relaciones y a desarrollar trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad, lo cual puede derivar en dinámicas de sufrimiento y malestar emocional (Milozzi & Marmo, 2022). Estos trastornos pueden tener su raíz en dinámicas de interacción poco saludables que surgieron a partir de experiencias de apego tempranas. Consecuentemente, es evidente la importancia de atender estas dificultades durante la adolescencia, debido a que intervenir en esta etapa es fundamental para facilitar un desarrollo emocional estable y saludable.

### **Heridas emocionales en los adolescentes**

Las heridas emocionales son experiencias de sufrimiento psicológico que impactan de manera significativa en la identidad y en el desarrollo afectivo del adolescente. Según Bourbeau (2011) las heridas emocionales se expresan a través de experiencias como el abandono, el rechazo, la humillación, la traición y la injusticia, las cuales influyen considerablemente en la autopercepción y en la capacidad para establecer relaciones sanas. Estas heridas, las cuáles han sido originadas en la infancia, desarrollan estilos de comportamiento que condicionan la forma en la que las personas interactúan con su entorno y con las personas que les rodean. Un ejemplo claro de cómo las heridas emocionales afectan a los adolescentes es la herida de abandono, la cual se relaciona con una baja autoestima

y con sentimientos de inseguridad, lo que puede favorecer la dependencia emocional. Los adolescentes que experimentan esta herida con frecuencia sienten una intensa necesidad de ser aceptados, lo que aumenta la probabilidad de que establezcan relaciones codependientes y afecta de manera desfavorable a su bienestar psicológico (Young et al., 2003). Por otro lado, la herida de rechazo puede conducir a una autopercepción negativa y a una susceptibilidad elevada hacia la desaprobación, lo que hará que muchos adolescentes eviten determinados entornos sociales para protegerse de experiencias que puedan herirles emocionalmente (Cyrulnik, 2005). La herida de la humillación y de injusticia tienen también un impacto significativo en la vida de los adolescentes. La primera puede desencadenar sentimientos de insuficiencia y aislamiento social, mientras que la segunda puede provocar antipatía y falta de confianza en los demás, impidiendo la formación de vínculos sanos (Browne & Winkelmann, 2007). La suma de estas heridas emocionales está relacionada con problemas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y conductas disruptivas, los cuales suelen manifestarse en la transición hacia la adultez (Rutter & Sroufe, 2000).

Para entender cómo estas heridas repercuten en la percepción que tienen los adolescentes de sus relaciones sociales, Dodge (1993) introdujo la teoría del procesamiento de información social. Esta teoría sugiere que los adolescentes que han vivido experiencias de abandono o rechazo suelen interpretar las interacciones sociales como amenazas inminentes, lo que impacta negativamente en su capacidad para resolver conflictos de manera positiva.

### **Influencia de las redes sociales**

En las últimas dos décadas, las redes sociales se han vuelto fundamentales en la vida de los adolescentes. Plataformas como Instagram y Tiktok fomentan una dinámica de comparación continua y de necesidad constante de aceptación social, agudizando las heridas emocionales previas y la búsqueda de validación en este momento del desarrollo (Twenge & Campbell, 2019). Esta dinámica es particularmente significativa en la adolescencia, debido a que este período se caracteriza por la construcción de la identidad, en la cual la opinión de los pares tiene un impacto considerable (Pindado, 2006).

Las redes sociales funcionan como un medio donde se magnifican las manifestaciones de control y celos, particularmente en el ámbito de las relaciones de amistad y pareja. Las investigaciones sugieren que la vigilancia constante de las actividades de otras personas, por ejemplo, las de la pareja, puede generar celos, potenciar la dependencia emocional y desencadenar conflictos que se producen por la falta de confianza mutua (Yacoub et al., 2018). Este control constante incrementa la inseguridad y el temor hacia el abandono en aquellos adolescentes con un estilo de apego ansioso y, además, intensifica su inclinación a buscar validación a través de las redes sociales (García, 2020).

La utilización de redes sociales puede promover sentimientos de ansiedad e inseguridad, principalmente cuando los adolescentes no alcanzan el número esperado de “me gusta” o reacciones positivas. Según la teoría de la autodeterminación, los adolescentes se esfuerzan por satisfacer sus demandas psicológicas de autonomía, competencia y relación mediante estas plataformas, sin embargo, esta dependencia hacia la aprobación externa impacta de forma negativa en su autoconcepto y estabilidad emocional (Throuvala et al., 2019).

Durante la pandemia de COVID-19 aumentó considerablemente el uso de redes sociales entre los adolescentes y estudios recientes indican que esto incrementó la aparición de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, debido a la permanente exposición a la aprobación y a la crítica (Drazenovic et al., 2023). A pesar de que la exposición constante a la aprobación y la crítica presentes en estas plataformas puede ser muy perjudicial, las redes sociales también pueden fortalecer las relaciones de parejas, al favorecer la comunicación, el soporte emocional y la relación constante (Taylor et al., 2022). Por lo tanto, entender el impacto de las redes sociales es esencial para diseñar intervenciones que favorezcan un uso responsable de estas plataformas, reduciendo los efectos adversos y favoreciendo el desarrollo de relaciones saludables.

### **El amor romántico en la adolescencia**

Durante la adolescencia, el amor romántico desempeña un papel esencial en la construcción de la identidad y en la evolución psicosocial. Los adolescentes experimentan relaciones afectivas que impactan tanto en la percepción que tienen de sí mismos, como en sus habilidades emocionales y creencias (Brown & Larson,

2009). Este tipo de relaciones sirven de apoyo y pueden llevar al crecimiento personal, sin embargo, también presentan desafíos importantes, como la gestión de emociones intensas y la resolución de conflictos (Furman, 2003).

En esta etapa, el amor romántico suele ser idealizado, influenciado por variables externas como las expectativas sociales y el impacto de los medios, incluyendo las redes sociales (Ruiz, 2018). Esto puede generar expectativas poco realistas, elevando así la susceptibilidad a padecer heridas emocionales (Tukachinsky & Dorros, 2018). Asimismo, la posibilidad de visualizar las interacciones de la pareja en redes sociales potencia la predisposición a experimentar inseguridad y celos, ya que cada reacción o “me gusta” puede llegar a malinterpretarse de forma negativa (Tandon et al., 2021). Las relaciones expuestas en las redes sociales suelen mostrar una imagen perfecta, en la que las tensiones y dificultades parecen inexistentes. Este ideal, fortalecido por publicaciones que están minuciosamente seleccionadas, crea una visión distorsionada del amor romántico, en dónde solo tiene cabida lo positivo e idealizado. Los adolescentes, al compararse con estas imágenes, es probable que sientan insatisfacción en sus relaciones, dado que las expectativas creadas son poco realistas y complicadas de alcanzar (Domínguez, 2021).

La concepción actual del amor romántico puede vincularse con el concepto de “amor líquido” propuesto por Zygmunt Bauman (2005). Bauman planteaba que las relaciones modernas están caracterizadas por ser cada vez más pasajeras y superficiales, definidas por la falta de compromiso y la búsqueda de la satisfacción inmediata. Las personas que se encuentran en relaciones de este estilo suelen tener dificultades para crear vínculos estables y enriquecedores, provocando en la mayoría de los casos una insatisfacción cada vez mayor y un patrón de malestar emocional persistente. Esta dinámica se refleja en cómo los adolescentes interactúan en las redes sociales, donde el miedo al compromiso y la falta de estabilidad en las relaciones son comunes. La creencia de que el amor debe ser inquebrantable y libre de dificultades, ampliamente difundida en redes sociales, contribuye a una percepción poco realista alimentando un ciclo de insatisfacción entre los adolescentes (Chou & Edge, 2012).

## Intervenciones terapéuticas en el Apego y el Trauma

Las terapias centradas en el apego y el trauma se enfocan en cómo las primeras experiencias de apego afectan a la construcción de vínculos en la adultez, especialmente en cómo este tipo de experiencias pueden impactar en la habilidad de un individuo para establecer relaciones estables y seguras (Bowlby, 1982). Cuando estas experiencias tempranas están caracterizadas por la falta de seguridad o la desatención, pueden predisponer a la persona a enfrentar dificultades en sus relaciones afectivas y a ser más propenso a sufrir heridas emocionales (Heller & LaPierre, 2012). Este tipo de intervención puede ser especialmente valioso en la adolescencia, una etapa en la que los individuos están construyendo su identidad y adquiriendo competencias para establecer relaciones íntimas. De esta forma, los enfoques terapéuticos centrados en el apego buscan ofrecer un espacio seguro en el que los adolescentes puedan examinar sus patrones de vinculación y desarrollar nuevas formas de relacionarse que fomenten la seguridad y la confianza en sus vínculos (Siegel, 2012).

Dentro de estos enfoques, el trabajo con el “niño interior” cobra especial relevancia, ya que permite abordar heridas emocionales no resueltas que influyen en la autoestima y en la manera de vincularse con los demás (Whitfield, 2017). Esta metodología ayuda a los adolescentes a reconocer y procesar emociones reprimidas derivadas de experiencias de abandono, rechazo o traición, reduciendo así la dependencia emocional y facilitando una mayor autocompasión y autoaceptación (Brown, 2018). Además, técnicas como la terapia EMDR y el diálogo con el niño interior han demostrado ser efectivas para reorganizar la memoria emocional y fortalecer la capacidad de respuesta ante el sufrimiento emocional (Shapiro & Silk, 2008). Estos enfoques terapéuticos no solo promueven la sanación individual, sino que también proporcionan herramientas para que los adolescentes construyan relaciones más saludables y resilientes, disminuyendo la reproducción de patrones disfuncionales en su vida afectiva futura (van der Kolk, 2014).

### Objetivos

El **objetivo general** de esta propuesta de intervención es crear un espacio de formación preventiva para adolescentes enfocado a promover un uso saludable de las redes sociales como medio para fortalecer sus relaciones de pareja y sanar

heridas emocionales. Este objetivo general se desglosa en los siguientes **objetivos específicos**:

- Comprender la complejidad de las heridas emocionales y su impacto en las relaciones de pareja.
- Capacitar a los adolescentes en el uso consciente y saludable de las redes sociales dentro de sus relaciones de pareja.
- Proveer estrategias y recursos para la construcción de relaciones de pareja saludables.

### **Método**

#### **Población Diana**

La propuesta de intervención está dirigida a adolescentes entre los 13 y los 15 años, que estén cursando la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en la zona oeste de la Comunidad de Madrid.

El programa está dirigido a todos los adolescentes dentro de la franja de edad establecida que deseen participar de manera voluntaria. Se incluirán aquellos interesados en explorar el impacto emocional de las redes sociales, tanto si están en una relación de pareja como si no. Por el contrario, quedarán excluidos aquellos adolescentes cuya participación no sea voluntaria o que experimenten incomodidad al formar parte del programa. El grupo estará compuesto por un mínimo de 10 y un máximo de 15 adolescentes, lo que garantizará una participación activa y favorecerá el desarrollo de dinámicas grupales. El proceso de inscripción se realizará de manera secuencial hasta que se cubran todas las vacantes. Este programa se llevará a cabo en los institutos de la zona oeste de la Comunidad de Madrid que deseen colaborar y ofrecer esta intervención a sus estudiantes, creando así un ambiente escolar adecuado para el desarrollo de los contenidos y actividades que aborden los desafíos emocionales de los adolescentes en la actualidad.

#### **Tipo de Diseño**

La intervención se llevará a cabo mediante un diseño cuasiexperimental longitudinal, con dos medidas de respuesta y un solo grupo de participantes. El objetivo principal es evaluar el impacto y la eficacia del programa, analizando los resultados antes y después de su implementación. Para ello, se realizará una

medición inicial (pre-test) al comienzo del programa y una evaluación final (post-test) al concluir el mismo, con el objetivo de identificar la mejora de los conocimientos, actitudes y comportamientos de los adolescentes respecto a las relaciones de pareja y el impacto de las redes sociales en su mundo emocional.

El muestreo empleado será no probabilístico propositivo, pues los participantes serán escogidos de manera deliberada, en base a criterios específicos que garanticen una representación adecuada del colectivo de interés. Esta selección tiene como propósito asegurar que los participantes cuenten con características representativas del colectivo en estudio y permitir que los resultados alcanzados sean significativos para el colectivo destinatario.

### **Materiales e Instrumentos de Evaluación**

Para la evaluación de la propuesta, se utilizarán indicadores tanto de proceso como de resultados, seleccionados específicamente para supervisar y medir el impacto del programa. Los detalles sobre los instrumentos empleados para la evaluación diagnóstica se presentan en los apartados siguientes.

#### ***Evaluación de resultados (eficacia)***

Para llevar a cabo la evaluación del programa y sus objetivos, se utilizaron instrumentos validados que garantizan la obtención de datos precisos y representativos de las variables analizadas. Estos instrumentos se seleccionaron en función del objetivo general y los específicos, asegurando que sus propiedades psicométricas fueran idóneas para su aplicación en población adolescente.

Para evaluar la comprensión de la complejidad de las heridas emocionales y su impacto en las relaciones de pareja, se ha empleado el Cuestionario de Apego Adolescente (AAQ) (West et al., 1998). El Cuestionario de Apego Adolescente (AAQ) (West et al., 1998) mide las dimensiones de apego seguro e inseguro en adolescentes a través de 30 ítems. Su consistencia interna es adecuada, con valores de  $\alpha = 0.83$  para apego seguro y  $\alpha = 0.86$  para apego inseguro.

Para evaluar el uso consciente y saludable de las redes sociales en las relaciones de pareja se ha empleado el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) (Beranuy et al., 2009). El Cuestionario de Experiencias

Relacionadas con Internet (CERI) (Beranuy et al., 2009) evalúa el uso problemático de internet a través de 10 ítems. Su consistencia interna general es de  $\alpha = 0.85$ , lo que asegura su fiabilidad.

Por último, para evaluar estrategias y recursos que fomenten relaciones de pareja saludables, se administró la Escala de Ajuste Diádico (EAD) (Santos-Iglesias et al., 2009). La Escala de Ajuste Diádico (EAD) (Santos-Iglesias et al., 2009) mide el ajuste en relaciones de pareja a través de 32 ítems agrupados en cuatro dimensiones: consenso, satisfacción, cohesión y expresión afectiva. La consistencia interna general es de  $\alpha = 0.89$ .

### ***Evaluación de seguimiento***

En cuanto a la evaluación del seguimiento, se establece un conjunto de indicadores específicos para cada acción del programa (Anexo 2). Además, se emplean fichas diseñadas específicamente para este programa con el objetivo de garantizar una medición precisa de dichos indicadores (Anexo 3), incluyendo los indicadores transversales que se registran en una ficha general al final de cada sesión.

### ***Evaluación de la satisfacción (efectividad)***

Para evaluar la efectividad del programa, se administra el Cuestionario de Satisfacción del Cliente (CSQ-8), desarrollado por Attikisson y Zwick (1982) y adaptado al español por Vázquez et al. (2019). Este instrumento evalúa el nivel de satisfacción de los participantes respecto al servicio recibido. Consta de ocho ítems que miden distintos aspectos de la satisfacción global con el tratamiento, utilizando una escala de respuesta tipo Likert de 4 puntos, lo que facilita recoger información cuantitativa sobre la percepción de los adolescentes acerca de la utilidad y calidad del programa.

### **Procedimiento**

El procedimiento del programa se organiza en tres fases principales: evaluación, intervención y cierre. La evaluación tiene lugar en las semanas previas al inicio de la intervención. En la primera semana, se procede al envío del consentimiento informado (Anexo 4) por correo electrónico a los adolescentes

candidatos, respetando la legislación vigente sobre protección de datos. Los adolescentes que cumplan los criterios de inclusión serán convocados a entrevistas individuales en los colegios participantes, con una duración de 60 minutos.

La estructura de estas sesiones se divide en dos etapas: la primera corresponde a la vinculación inicial y al encuadre y, la segunda, a la recopilación de datos y a la evaluación. En la primera parte, se genera una relación de confianza con los adolescentes, esencial para garantizar el éxito del programa (Lacunza & Contini, 2016). En la segunda parte, se verifica el cumplimiento de los criterios de inclusión, se detalla el programa y se entrega la batería de evaluación inicial (ver evaluación del resultado). Los participantes tienen una semana para completar y devolver las pruebas. En cuanto a la fase de intervención, el programa consta de 10 sesiones que responden a los objetivos específicos planteados. Por último, la fase de cierre incluye una sesión final, donde los participantes reflexionan sobre su experiencia grupal y completan el Cuestionario de Satisfacción del Cliente (CSQ-8). Asimismo, se administra nuevamente la batería de evaluación inicial como post-test. Los participantes tienen una semana para entregar los cuestionarios completados. Al igual que en la fase de evaluación, se contempla una semana para la corrección y otra para la operativización de las variables y la creación de la base de datos.

Con respecto a la captación de participantes, esta se lleva a cabo en colaboración con colegios locales interesados en implementar programas preventivos enfocados en el bienestar emocional de los adolescentes. Los adolescentes y sus familias son contactados a través de los medios de comunicación oficiales de los colegios. En caso de que algún adolescente no cumpla con los requisitos del programa, se le proporcionará orientación y, si es necesario, se realizará una derivación a otros servicios de apoyo disponibles.

### ***Cronograma***

Teniendo en cuenta que el programa podrá ser ejecutado en diversos centros escolares interesados, se plantea realizar una primera prueba de implementación a modo piloto durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2025. La planificación temporal de las distintas sesiones se encuentra detallada en el anexo correspondiente (Anexo 5) organizada conforme a las fases previamente descritas.

Las sesiones, se llevarán a cabo los miércoles por la tarde, entre las 17:00 y las 18:30 horas, una franja horaria diseñada para respetar tanto la jornada escolar de los adolescentes como las obligaciones laborales de las familias, optimizando además la disponibilidad y receptividad de los participantes (Anexo 5). Para la implementación del programa, será indispensable disponer de determinados recursos materiales y humanos, lo que permitirá realizar una estimación precisa del presupuesto necesario para su desarrollo (Anexo 6).

### ***Intervención***

El programa se compone de diez sesiones, incluidas las de inicio y cierre, con una duración aproximada de 60 minutos. Las sesiones 2,3 y 4 están diseñadas para abordar el primer objetivo específico: comprender la complejidad de las heridas emocionales y su impacto en las relaciones de pareja. Respecto a las sesiones 5, 6 y 7 se centran en el segundo objetivo específico: capacitar a los adolescentes en el uso consciente y saludable de las redes sociales dentro de sus relaciones de pareja. Finalmente, las sesiones 8 y 9 están orientadas al tercer objetivo específico: proveer estrategias y recursos para la construcción de relaciones de pareja saludables.

Para el desarrollo de una única sesión, se selecciona la sesión 2, incluyendo los enlaces a las plantillas y a los recursos necesarios para su implementación (Anexo 26 y Anexo 27). Resulta relevante destacar que la mayoría de las actividades cuentan con anexos que contienen el material de trabajo requerido para que el facilitador lleve a cabo el programa. Además, se ha desarrollado un resumen completo del programa, incluyendo sus acciones y tareas específicas (Anexo 7).

### ***Sesión de Inicio: Entre redes y emociones: Creando un espacio de confianza.***

El principal objetivo de esta primera sesión es crear un ambiente de confianza y unión entre los adolescentes, donde cada participante se sienta cómodo y libre compartiendo sus pensamientos y emociones. Esta sesión inicial busca promover un clima de respeto mutuo y apertura que sea propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal, lo que favorecerá la efectividad del programa a largo plazo (Escudero & Friedlander, 2019). Paralelamente, se introduce el propósito general del programa, orientado a guiar a los adolescentes en la comprensión y gestión de las repercusiones de las redes sociales en sus relaciones afectivas.

**Actividad 1.1: “¿Quién soy yo? Mi Avatar Social”.** Actualmente, durante la adolescencia, la identidad digital se convierte en un factor clave en la percepción de uno mismo y en la manera de relacionarse con los demás (Morduchowicz, 2022). La construcción de la identidad en redes sociales depende en gran medida de la validación externa, lo que puede ocasionar una falta de coherencia entre la identidad digital y la real. Buckingham (2008) sugiere que esta discordancia puede derivar en ansiedad, baja autoestima y dificultades en la regulación emocional.

Esta primera actividad busca propiciar el autoconocimiento y la reflexión entre los adolescentes sobre la forma en la que se presentan en redes sociales, su “avatar social” y cómo esta representación digital repercute en su identidad personal. La duración estimada de esta actividad es de 60 minutos, en este tiempo, se promoverá un espacio de reflexión donde los adolescentes podrán analizar las posibles discrepancias entre su identidad real y la que proyectan en las redes sociales. Se proporcionarán los materiales necesarios para que cada participante pueda diseñar su “avatar social”, el cual será posteriormente expuesto y compartido con el resto del grupo, abriendo un espacio de reflexión y diálogo grupal para que exploren cómo estas diferencias afectan a sus dinámicas emocionales y a las expectativas que las redes sociales pueden crear en sus relaciones de pareja y en su estabilidad emocional (Pertegal & Oliva, 2017) (Anexo 8).

**Actividad 1.2: “Mapa de Compromiso”.** El objetivo de esta actividad es favorecer la colaboración, la responsabilidad y el compromiso dentro del grupo, estableciendo un espacio de confianza que fomente la motivación y la participación activa de los adolescentes en el programa. Para lograrlo, se invita a los participantes a que puedan identificar y compartir sus expectativas, metas individuales y el compromiso con el grupo a través de la construcción de un mapa grupal. Para ello, se les proporcionarán materiales como cartulinas, rotuladores y post-its, en los que escribirán sus reflexiones sobre el programa y los compromisos que están dispuestos a asumir. El mapa creado entre los participantes servirá como una representación visual de las aspiraciones y obligaciones del grupo, potenciando la unión y la cooperación entre los miembros (Escudero & Friedlander, 2019) (Anexo 9). Esta actividad les brindará la oportunidad de observar cómo su intervención puede tener un efecto positivo en su desarrollo y en el grupo, dado que diversas investigaciones han demostrado que la implicación en decisiones grupales

contribuye al fortalecimiento de la responsabilidad personal y la autonomía en la adolescencia (Eccles & Roeser, 2011).

### **Sesión 2: ¿Qué son las heridas emocionales?**

El objetivo de esta segunda sesión es ayudar a los adolescentes a identificar las heridas emocionales que pueden surgir en las relaciones de pareja, específicamente las cinco heridas fundamentales: rechazo, abandono, humillación, injusticia y traición (Bourbeau, 2011). La sesión busca concienciar a los participantes sobre cómo las heridas emocionales pueden afectar en su comportamiento y en sus emociones, particularmente dentro del ámbito de las redes sociales.

**Actividad 2.1: “El juego de las heridas emocionales”.** Las heridas emocionales juegan un papel clave en las relaciones afectivas de los adolescentes, especialmente en el ámbito digital, donde la búsqueda de aprobación, la comparación social y la exposición constante pueden intensificar estas experiencias emocionales (Twenge et al., 2018). Esta actividad tiene una duración de 60 minutos y su objetivo es explicar las cinco heridas principales a través de un juego interactivo y reflexivo, en el que los participantes tendrán que identificar cómo se manifiestan estas heridas emocionales en sus relaciones de pareja y en su experiencia con las redes sociales. Los participantes recibirán tarjetas con situaciones ficticias asociadas a cada herida emocional, las cuales deberán analizar y relacionar con su experiencia personal o con ejemplos del entorno digital. Para ello, utilizarán post-its, rotuladores y una cartulina dónde podrán expresar cómo creen que estas heridas afectan a su comportamiento y a sus emociones. Al finalizar el juego, se abrirá un espacio de reflexión donde los adolescentes compartirán sus aprendizajes y explorarán formas de gestionar estas heridas de manera más consciente. Además, se presentarán técnicas de autorregulación emocional y autocompasión para fomentar un mayor equilibrio emocional y relaciones interpersonales más saludables (Neff, 2011) (Anexo 26).

**Actividad 2.2: “Conectando con tu Niño Interior”.** Con una duración de 60 minutos, esta actividad pretende trabajar las heridas emocionales mediante una visualización que permita conectar con el niño interior y fomentar su proceso de sanación. Se introducirá el concepto del niño interior y su relación con las heridas emocionales. Posteriormente, se guiará a los adolescentes en un ejercicio de

visualización basado en las propuestas de Clavell (2024), en el que tendrán que imaginar un encuentro con su niño interior en un lugar seguro, observando su expresión emocional y facilitando un diálogo compasivo consigo mismos.

Tras la visualización se les invitará a plasmar sus reflexiones en un folio, respondiendo a cuestiones como, por ejemplo, “¿Cómo crees que se siente tu niño interior en este momento?” o “¿Qué crees que necesita tu niño interior para sentirse seguro o amado?”. Para finalizar, se abrirá un espacio de reflexión grupal voluntaria, donde se reforzará la importancia de la autocompasión y el proceso gradual de sanación. Se utilizarán sillas, folios, bolígrafos, una fotocopia con la visualización, música relajante y un altavoz (Anexo 27). Clavell (2024) destaca que conectar con el niño interior es clave para identificar y transformar los patrones emocionales adquiridos en la infancia. Además, estudios previos han demostrado que la visualización guiada es una herramienta efectiva para la regulación emocional y la integración de las experiencias pasadas (Valiente, 2006).

### ***Sesión 3: El apego y sus efectos en las relaciones.***

El objetivo de esta tercera sesión es ofrecer a los adolescentes una comprensión práctica de los estilos de apego y su influencia en las relaciones de pareja, principalmente en el ámbito del apoyo emocional y la comunicación. Mediante dinámicas interactivas y una reflexión guiada sobre narrativas mediáticas, se pretende que los participantes puedan reconocer cuál es su estilo de apego y comprender cómo impacta en sus relaciones, además de identificar cómo estos patrones se manifiestan y pueden ser potenciados en los medios digitales.

**Actividad 3.1: “Los estilos de apego”.** Esta actividad de 60 minutos tiene como objetivo explorar los diferentes estilos de apego (seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado) con un enfoque práctico. Después de una breve explicación teórica basada en Bowlby (1988) los participantes se dividirán en grupos para representar cómo cada estilo responde ante una situación emocional relacionada con las relaciones de pareja. Posteriormente, se abrirá un debate para reflexionar sobre el impacto de los estilos de apego en la gestión emocional dentro de las relaciones, particularmente en el contexto de las redes sociales. Para concluir, se proporcionará a cada participante un cuestionario de autoevaluación (West et. al., 1998) que les permitirá identificar su estilo de apego y reflexionar sobre su influencia en la forma

en que gestionan sus emociones y relaciones, tanto en la vida real como en el entorno virtual (Anexo 10). Los materiales necesarios para llevar a cabo esta actividad incluyen una pizarra o presentación digital para explicar los estilos de apego, copias de los casos prácticos para cada grupo y cuestionarios de autoevaluación de apego que los participantes podrán completar en casa.

**Actividad 3.2: “¿Seguro que nadie quiere esto?”.** Esta actividad de 60 minutos tiene como objetivo reflexionar sobre los estilos de apego en las relaciones de pareja. Según Hazan y Shaver (2017) los estilos de apego influyen en la manera de vincularse afectivamente, destacando el efecto positivo de un estilo de apego seguro en parejas donde uno de los miembros presenta una tendencia evitativa. Para ello, se proyectará una escena de la serie de Netflix “*Nadie quiere esto*” (Foster, 2024) donde se observa cómo un personaje con apego seguro ayuda a otro con apego evitativo a abrirse emocionalmente. Tras la visualización de la escena, los participantes reflexionarán en grupo sobre las interacciones entre los personajes respondiendo preguntas como, por ejemplo, “¿cómo se comporta el personaje con apego seguro?” o “¿cómo cambiarían estas interacciones en redes sociales?”. Se analizará cómo las interacciones digitales pueden reforzar comportamientos evitativos (Valkenburg & Peter, 2011). Finalmente, se discutirá la importancia de ser conscientes de los patrones de apego y su repercusión en la comunicación emocional, tanto en relaciones presenciales como virtuales. La actividad se llevará a cabo con un proyector, altavoces, una guía de preguntas y una pizarra (Anexo 11).

#### ***Sesión 4: Introducción a las relaciones de pareja saludables.***

El objetivo de esta cuarta sesión es otorgar herramientas a los adolescentes para que puedan reconocer las características de una relación de pareja saludable, para que puedan distinguirla de una relación de pareja tóxica. Esta sesión pretende sensibilizar a los adolescentes sobre los elementos esenciales de una relación saludable fundamentada en el respeto, la comunicación sincera y el apoyo emocional mutuo.

**Actividad 4.1: “Vision Board #CoupleGoals”.** Esta actividad tiene una duración de 60 minutos y busca que los adolescentes reflexionen sobre los elementos clave de una relación de pareja saludable a través de la creación de un *Vision Board*, donde representarán visualmente valores como el respeto, la

confianza, la comunicación, el apoyo o la igualdad. Tendrán distintos tipos de material disponible como cartulinas, revistas, rotuladores, tijeras y frases impresas relacionadas con valores positivos. La actividad comenzará con una breve introducción sobre la importancia de estos valores en las relaciones afectivas y su impacto en el bienestar emocional. Posteriormente, los participantes elaborarán su *Vision Board* de forma individual, seleccionando imágenes y palabras que representen sus ideas sobre una relación sana. De acuerdo con estudios recientes (Muñoz & Gericke, 2021) el uso de herramientas visuales favorece el aprendizaje de habilidades socioemocionales, ayudando a los adolescentes a comprender la importancia de estos principios en sus relaciones interpersonales. Finalmente, se abrirá un espacio de puesta en común donde compartirán sus creaciones y discutirán cómo estos valores pueden impactar en sus relaciones actuales o futuras, ya sea en relaciones del día a día o en el ámbito virtual (Anexo 12).

**Actividad 4.2: “Si antes te hubiera conocido”.** En esta actividad, que tiene una duración de 60 minutos, los adolescentes analizarán las letras de canciones populares de reggaetón que abordan relaciones afectivas para que puedan distinguir las dinámicas de relaciones tóxicas y saludables. Se les pedirá que evalúen las conductas descritas en las canciones como los celos, el control, el respeto y la igualdad y que determinen si reflejan una relación tóxica o sana.

Tras este análisis en grupos, se abrirá un debate grupal donde los participantes compartirán sus conclusiones y discutirán cómo algunas canciones pueden normalizar comportamientos tóxicos, impactando en la percepción de las relaciones en la vida real. Esta reflexión se apoya en investigaciones (Marín, 2023) que indican que los adolescentes tienden a estar considerablemente influenciados por mensajes culturales, especialmente a través de la música, los cuales tienen un impacto significativo en su visión y en la comprensión que tienen de las relaciones afectivas. Para esta actividad, se necesitarán copias de letras de canciones populares de reggaetón, así como una pizarra para registrar las conclusiones del grupo (Anexo 13).

### ***Sesión 5: El impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja.***

Esta quinta sesión tiene como objetivo principal que los adolescentes puedan analizar cómo las redes sociales impactan en las relaciones de pareja, tanto de

manera negativa como positiva y ofrecerles recursos para que puedan usar estos espacios digitales de manera saludable.

**Actividad 5.1: “La ruleta viral”.** En esta actividad los adolescentes reflexionarán sobre el impacto de las redes sociales en las relaciones, explorando conductas comunes como el ghosting, la hipervigilancia, la comparación constante, la idealización de la pareja en redes, los celos, la dependencia emocional digital, las relaciones superficiales y la presión por la imagen perfecta. Para ello, se les presentará una ruleta (física o digital) con estas situaciones. Cada vez que la ruleta se detenga, el facilitador leerá en voz alta una situación y pedirá a los participantes que reflexionen sobre cómo impacta esta conducta en las relaciones y cómo podrían gestionarla de manera saludable. Se discutirá en grupo la forma de manejar estos comportamientos, reflexionando sobre sus consecuencias y los riesgos que pueden generar. Esta actividad busca concienciar sobre el impacto de las redes sociales en las relaciones, destacando cómo pueden fomentar dinámicas tóxicas, basándose en estudios que evidencian la intensificación de los celos y la inseguridad a través de estas plataformas (Marín-Cortés & Gutiérrez, 2019). La actividad tiene una duración de 60 minutos y se necesitarán materiales como una ruleta (física o digital), una pizarra para registrar las ideas y tarjetas o carteles con las definiciones de los términos para facilitar la comprensión (Anexo 14).

**Actividad 5.2: “Potenciando lo positivo”.** Esta actividad tiene como objetivo que los adolescentes identifiquen los aspectos positivos que las redes sociales pueden proporcionar para que las relaciones sean más saludables y cómo gestionar los aspectos que hacen que las relaciones no sean saludables. Durante 60 minutos, los participantes tendrán que crear una lista de comportamientos y actitudes en redes sociales que puedan reforzar una relación saludable como, por ejemplo, usar las redes sociales para promover el respeto mutuo y la admiración o compartir momentos positivos. Posteriormente, los participantes tendrán que elegir una situación o comportamiento negativo como, por ejemplo, el ghosting o la hipervigilancia y reflexionarán sobre formas en las que estas conductas pueden transformarse en algo más saludable. Por ejemplo, para transformar los celos, se podría fomentar la comunicación abierta o, en el caso del ghosting, se debería dar más importancia en las relaciones a hablar sobre límites y expectativas.

Esta actividad se fundamenta en estudios que destacan el papel de la educación digital en el desarrollo de habilidades socioemocionales y en la promoción de relaciones equilibradas en el ámbito digital (Solórzano & Guijarro, 2024). Para la implementación de la actividad se necesitará una pizarra para registrar las ideas clave y hojas de trabajo donde los participantes puedan apuntar sus reflexiones (Anexo 15).

### ***Sesión 6: Las expectativas irreales en las relaciones románticas.***

El objetivo principal de esta sexta sesión es que los adolescentes reflexionen sobre las expectativas y la realidad de las relaciones románticas, concretamente, en el contexto de las redes sociales, para que puedan reconocer posibles incongruencias y desarrollar una visión más realista sobre lo que implica una relación saludable.

**Actividad 6.1: “Expectativa vs. Realidad”.** Esta actividad pretende que los adolescentes identifiquen y analicen cómo las redes sociales pueden distorsionar la percepción de las relaciones románticas en comparación con la realidad. Durante 60 minutos, el facilitador presentará casos reales o ficticios de interacciones románticas en redes sociales como, por ejemplo, publicaciones de parejas idealizadas y pedirá a los participantes que identifiquen los ideales románticos representados, como la ausencia de discusiones o la perfección en la relación. A continuación, se debatirá sobre cómo la realidad puede diferir de estas imágenes, considerando factores como la falta de contexto o la idealización de la pareja. Finalmente, se abrirá un espacio de reflexión sobre cómo estas expectativas pueden generar inseguridad o desilusión y se explorarán estrategias para gestionar la diferencia entre lo que se observa en redes y lo que experimentan en la realidad. Esta actividad se basa en estudios (Zapata Albuja, 2024) que evidencian cómo las redes sociales contribuyen a la construcción de ideales románticos poco realistas, lo que puede generar frustración, inseguridad y una menor satisfacción en las relaciones interpersonales. Para su desarrollo, se necesitarán imágenes impresas o digitales de publicaciones románticas, una pizarra para anotar ideas clave y un proyector o pantalla para mostrar los casos (Anexo 16).

**Actividad 6.2: “Imperfectamente perfectos”.** Con una duración de 60 minutos, esta actividad pretende que los adolescentes reflexionen sobre sus

expectativas románticas y que evalúen si estas son realistas o están influenciadas por elementos externos como las redes sociales, las series o las películas. Para ello, cada participante responderá de manera individual a una serie de preguntas sobre su pareja ideal y los aspectos que consideran esenciales en una relación, como: “¿qué esperas de tu pareja ideal” o “¿qué aspectos crees que son más importantes en una relación de pareja?”. Después, discutirán en grupos pequeños si sus expectativas son alcanzables o están condicionadas por ideales poco realistas. Posteriormente, el facilitador guiará un debate sobre cómo las redes sociales pueden distorsionar la percepción del amor, promoviendo modelos de relaciones inalcanzables. Finalmente, se invitará a los participantes a reflexionar sobre qué cambios podrían hacer para ajustar su visión del amor a la realidad. Se utilizarán folios, bolígrafos y una pizarra para apuntar las ideas principales. Esta actividad se fundamenta en estudios (Suárez, 2017) que evidencian el impacto de la idealización romántica en el bienestar emocional y en la satisfacción relacional de los adolescentes, señalando la importancia de promover una visión equilibrada de las relaciones (Anexo 17).

### ***Sesión 7: La autoaceptación y la importancia de ser auténtico.***

Esta séptima sesión tiene como objetivo principal fomentar la autenticidad en las relaciones de pareja, tanto en la vida real como en las redes sociales. Esta sesión pretende que los adolescentes puedan tomar conciencia de la importancia de ser ellos mismos en una relación y cómo la autenticidad puede fortalecer los vínculos emocionales, ayudando a evitar las presiones sociales que promueven imágenes idealizadas o superficiales, sobre todo en las redes sociales.

**Actividad 7.1: “Soy un auténtico meme”.** Esta actividad tiene una duración estimada de 60 minutos y busca fomentar la autoexpresión y el reconocimiento de la identidad personal en los adolescentes a través de la elaboración de memes, promoviendo la autenticidad y el uso positivo de las redes sociales. Según estudios sobre el desarrollo socioemocional en adolescentes, el refuerzo de una autoimagen positiva favorece el bienestar emocional y la autoestima (Arnett, 2015).

Cada participante deberá diseñar un meme que represente una característica única de su personalidad o algo de lo que se sienta orgulloso. Para ello, podrán utilizar fotografías propias, imágenes prediseñadas o dibujos, acompañados de un

texto que exprese su cualidad especial de forma humorística y creativa. Una vez finalizados, los participantes compartirán sus memes con el grupo y reflexionarán sobre la importancia de mostrarse auténticos en su vida cotidiana y en las redes sociales, evitando la presión de encajar en estereotipos irreales (Anexo 18).

**Actividad 7.2: “Me gustas tal y como eres”.** En esta actividad de 60 minutos, los adolescentes reflexionarán sobre la diferencia entre su imagen en redes sociales y su auténtica identidad, comprendiendo cómo la autenticidad fortalece las relaciones de pareja. Primero, reflexionarán individualmente sobre qué aspectos de su vida o personalidad comparten y cuáles ocultan en las redes sociales. Después, en grupos pequeños, discutirán los beneficios de la autenticidad en sus relaciones.

El facilitador presentará consejos prácticos para que puedan mostrarse auténticos en las redes sociales como compartir momentos reales y expresar emociones sin miedo al juicio. Por último, se realizará una reflexión grupal sobre la importancia de la autenticidad y su aplicación en la vida diaria. Esta actividad está apoyada en estudios que resaltan la importancia de la autenticidad en el bienestar emocional y en las relaciones saludables especialmente en un contexto donde las redes sociales contribuyen a la creación de inseguridades y a distorsionar las expectativas sobre lo que deberían ser las relaciones (Harter, 2013). Para esta actividad se necesitarán folios, rotuladores, bolígrafos y tarjetas con consejos prácticos sobre autenticidad en las redes sociales (Anexo 19).

### ***Sesión 8: Estrategias para gestionar las emociones difíciles.***

El objetivo principal de esta octava sesión es ofrecer a los adolescentes herramientas y recursos para que puedan manejar el estrés, las emociones intensas y los conflictos dentro de sus relaciones de pareja. Esta sesión busca enseñarles técnicas de autorregulación, como la respiración y el mindfulness, para potenciar una comunicación más tranquila y respetuosa en situaciones de conflicto.

**Actividad 8.1: “Antes de nada, respira”.** Esta actividad de 60 minutos tiene como objetivo enseñar técnicas prácticas de respiración y mindfulness para gestionar emociones y reducir el estrés, mejorando la gestión de conflictos en las relaciones afectivas. Se comenzará con una breve introducción sobre la importancia de la regulación emocional y su impacto en las relaciones. A continuación, se presentarán técnicas como la respiración abdominal y la respiración 4-7-8, junto con

una explicación sobre el mindfulness y sus beneficios en la gestión del estrés, destacando su impacto en el desarrollo del autocontrol, la toma de decisiones y la construcción de relaciones saludables (Keng et al., 2011). Después, el facilitador guiará a los participantes en una práctica de respiración consciente, donde podrán aplicar las técnicas aprendidas en un ambiente tranquilo y seguro.

Tras la práctica, los participantes compartirán sus sensaciones antes, durante y después de la práctica, explorando cómo estas herramientas pueden ayudarles en situaciones de ansiedad o conflicto en sus relaciones. Por último, se resaltarán la importancia de aplicar estas estrategias en la vida cotidiana para fortalecer el bienestar emocional y mejorar la comunicación interpersonal. Para la actividad se necesitará un espacio cómodo, música relajante y una pizarra (Anexo 20).

**Actividad 8.2: “Aprendiendo a bailar bajo la tormenta”.** Esta actividad tiene una duración de 60 minutos y busca que los adolescentes practiquen la gestión de conflictos desde la calma, el respeto y la empatía. Para ello, se empleará la técnica del role-playing, donde los participantes ensayarán escenarios reales en los que deben manejar desacuerdos con sus parejas de manera saludable.

A través de esta dinámica podrán reflexionar sobre estrategias de comunicación efectiva, la importancia de la regulación emocional y el impacto del lenguaje en la resolución de conflictos. La técnica del role-playing les permitirá ponerse en el lugar del otro, fomentando la empatía y fortaleciendo sus habilidades para afrontar situaciones emocionales difíciles. Por último, se abrirá un espacio de reflexión grupal en el que se analizarán las respuestas utilizadas, se discutirán posibles mejoras y se reforzarán las herramientas aprendidas para que puedan aplicarlas en su vida cotidiana. Esta actividad se fundamenta en estudios (Halford & Bodenmann, 2013) que evidencian cómo la práctica de habilidades comunicativas y la resolución de conflictos desde la empatía favorecen la construcción de relaciones más saludables y satisfactorias. Los materiales necesarios para llevar a cabo esta actividad son tarjetas con diferentes escenarios de conflicto, un espacio amplio para la realización de los role-playing, sillas y folios para la reflexión final (Anexo 21).

### ***Sesión 9: Fomentar la comunicación efectiva en pareja.***

Esta novena sesión tiene como objetivo principal mejorar la comunicación efectiva en las relaciones de pareja en el contexto de las redes sociales. A través de

actividades que abordan el uso de emojis, gifs y otros recursos digitales, los adolescentes podrán aprender cómo comunicarse de manera clara, evitando malentendidos y fortaleciendo la conexión emocional en sus relaciones de pareja. Además, se pretende fomentar la comprensión de las interacciones dentro de la comunicación digital y cómo gestionarlas de forma saludable y respetuosa.

**Actividad 9.1: “Ese sticker lo dice todo”.** Esta actividad de 60 minutos tiene como objetivo que los adolescentes reflexionen sobre el uso de emojis, stickers y GIFs y otras herramientas digitales en la comunicación de pareja, evaluando cómo pueden mejorar la expresión emocional o generar malentendidos. Para ello, se comenzará con una breve explicación sobre los cambios en la comunicación digital, destacando los beneficios y los riesgos de una interpretación incorrecta. A continuación, los participantes trabajarán en parejas y deberán escribir un mensaje utilizando únicamente emojis, stickers y GIFs, lo intercambiarán y tratarán de interpretarlo, identificando posibles diferencias entre la intención del mensaje y su recepción. Posteriormente, se abrirá un espacio para compartir experiencias y discutir estrategias para hacer más claros estos mensajes, destacando que estas herramientas no deben sustituir el diálogo sincero y directo en una relación. Basándose en investigaciones sobre comunicación digital (Derks et al., 2008), esta actividad permite reflexionar sobre cómo estos recursos pueden facilitar la expresión emocional, pero también generar malentendidos si no se usan adecuadamente. Se necesitará una pizarra, hojas y bolígrafos y, opcionalmente, dispositivos móviles (Anexo 22).

**Actividad 9.2: “Pregúntame siempre que quieras”.** Esta actividad tiene una duración de 60 minutos y busca ayudar a los adolescentes a identificar los malentendidos que pueden surgir en la comunicación escrita en las redes sociales, además de proporcionar estrategias para evitarlos.

La actividad comenzará con una breve explicación sobre cómo la ausencia de tono de voz y lenguaje no verbal en redes sociales puede generar confusión. A continuación, se presentarán ejemplos de mensajes malinterpretados para que los participantes analicen sus posibles significados y discutan estrategias para mejorar la claridad en sus interacciones. Posteriormente, se proporcionará una lista de consejos prácticos como hacer preguntas aclaratorias, evitar suposiciones negativas y utilizar emojis para expresar emociones. Se concluirá reforzando la importancia de

una comunicación abierta, honesta y respetuosa en las relaciones. Los materiales que se necesitan para realizar la actividad son folios o diapositivas con ejemplos de mensajes, pizarra y bolígrafos (Anexo 23). Esta actividad se fundamenta en estudios que destacan la ambigüedad que puede surgir en la comunicación digital (Walther, 2011) y cómo mediante el uso adecuado de las herramientas digitales, se puede mejorar la comprensión de los mensajes ((Derks et al., 2008).

### ***Sesión 10: Más allá del like, cerrando un ciclo.***

El principal objetivo de esta última sesión es cerrar el programa de manera significativa, otorgando a los adolescentes la oportunidad de integrar lo aprendido, reflexionar sobre su experiencia, reafirmar su compromiso con el uso saludable de las redes sociales en sus relaciones y reforzar los recursos emocionales y comunicativos para llevarlos más allá del programa.

**Actividad 10.1: “¿A qué me comprometo a partir de ahora?”.** Esta actividad, con una duración de 60 minutos, tiene como objetivo realizar una recapitulación de los temas tratados durante el programa, reafirmando los conceptos clave y los logros alcanzados por los participantes. En primer lugar, se revisarán las expectativas iniciales y se evaluará si se han cumplido a lo largo del proceso.

A continuación, se les invitará a escribir un compromiso personal sobre cómo aplicarán lo aprendido en su vida cotidiana. Este compromiso puede centrarse en aspectos como la mejora en la comunicación, la gestión emocional o el fortalecimiento de relaciones saludables. Los participantes podrán escribir su compromiso en una hoja o carta, que podrán guardar para futuras reflexiones o también podrán entregarla al facilitador. Finalmente, se cerrará la actividad recordando la importancia del compromiso personal para consolidar los cambios y cómo lo aprendido puede impactar positivamente en su vida diaria. Esta actividad se basa en estudios que evidencian que reflexionar sobre lo aprendido y comprometerse con su aplicación facilita la transformación del comportamiento y la consolidación de nuevos conocimientos en la vida cotidiana (Immordino-Yang & Damasio, 2007). Para la realización de la actividad se necesitarán folios o cartas, bolígrafos y sobres (Anexo 24).

**Actividad 10.2: “Gracias por lo vivido”.** Esta actividad de 60 minutos busca reflexionar sobre la experiencia del programa, fomentar el agradecimiento y cerrar la

intervención. Iniciaré con una dinámica en la que cada participante elegirá una palabra que resuma su experiencia. Después, realizarán una actividad de reconocimiento mutuo, a través de un mural o pizarra donde plasmarán sus aprendizajes y agradecimientos. Posteriormente, se llevará a cabo una breve actividad de relajación, como una visualización guiada o ejercicios de respiración profunda que les ayude a conectar con el momento presente. A continuación, cada participante tomará al azar una tarjeta con frases relacionadas con la temática del programa. Después, se abrirá un espacio para que compartan sus experiencias, sentimientos y aprendizajes, destacando la importancia de mantener los hábitos saludables adquiridos. Finalmente, el facilitador ofrecerá orientación sobre recursos adicionales o apoyo a largo plazo si fuera necesario. Esta actividad se basa en estudios que destacan cómo la reflexión y el agradecimiento fortalecen el bienestar emocional, la autoestima y las relaciones interpersonales, favoreciendo la internalización de experiencias positivas y promoviendo cambios duraderos en el comportamiento (Emmons & McCullough, 2003). Para esta actividad se necesitan tarjetas con frases reflexivas, pizarra o mural, hojas, bolígrafos y caja para las frases (Anexo 25).

### **Resultados Esperados**

En cuanto a los indicadores de seguimiento, se espera garantizar la realización de todas las acciones planteadas, con la expectativa de alcanzar una elevada participación, motivación y adquisición de conocimientos en cada una de las sesiones.

### **Análisis Estadísticos**

Para analizar los resultados y el nivel de satisfacción, se empleará el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Dado que la evaluación se realiza en dos momentos (pre y post), se aplicarán las siguientes pruebas estadísticas específicas: (1) en caso de cumplirse la normalidad de la muestra, la prueba paramétrica de T-Student para muestras relacionadas; y (2) en caso de no cumplirse la distribución de la muestra, la prueba no paramétrica Test de la suma de rangos de Wilcoxon (Pardo & Sanmartín, 2015).

## **Medidas de Resultado**

En cuanto a la eficacia del programa, se espera que los participantes logren un progreso considerable en los cuestionarios evaluados, reflejando una mejora significativa. En primer lugar, en relación con el primer objetivo específico que busca comprender la complejidad de las heridas emocionales y su impacto en las relaciones de pareja, en el Cuestionario de Apego Adolescente (AAQ) se anticipa que los adolescentes presenten puntuaciones más altas en el post-tratamiento en contraste con el pre-tratamiento ( $p < 0.05$ ), lo que indicaría una mayor seguridad en el apego y una mejora en la calidad de sus relaciones de pareja.

En segundo lugar, respecto al segundo objetivo específico que pretende capacitar a los adolescentes en el uso consciente y saludable de las redes sociales dentro de sus relaciones de pareja, en el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI), se anticipa que los participantes presenten una mayor conciencia sobre el uso de Internet y las redes sociales en el post-tratamiento, con puntuaciones más altas que en el pre-tratamiento ( $p < 0.05$ ), lo que reflejaría una mejor comprensión de su relación con las tecnologías en el contexto relacional.

En tercer lugar, en cuanto al tercer objetivo específico que busca proveer estrategias y recursos para la construcción de relaciones de pareja saludables, en la Escala de Ajuste Diádico (EAD), se anticipa que los participantes reflejen una mejora en la calidad del ajuste en sus relaciones de pareja, con puntuaciones más altas en el post-tratamiento en comparación con el pre-tratamiento ( $p < 0.05$ ).

## **Discusión, Conclusiones, Limitaciones y Prospectiva**

### **Discusión**

El objetivo general del programa es crear un espacio de formación preventiva para adolescentes enfocado en promover un uso saludable de las redes sociales como medio para fortalecer sus relaciones de pareja y sanar heridas emocionales. Este objetivo está fundamentado en la evidencia científica, la cual destaca la relación entre el bienestar emocional y la calidad de las relaciones interpersonales durante la adolescencia (Cuastumal & Cerón, 2020). Los estudios académicos sugieren la necesidad de implementar intervenciones preventivas que impacten positivamente en la construcción de vínculos saludables durante la adolescencia (Hernando et al., 2016). Además, se ha demostrado que el uso consciente de las

redes sociales favorece el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales, reduciendo el impacto de comportamientos negativos como el ciberacoso o la comparación social (Orben et al., 2020). Estos hallazgos resaltan la importancia de capacitar a los adolescentes en el uso responsable de las redes sociales que facilite el desarrollo de relaciones interpersonales saludables (Sánchez-Valtierra et al., 2024).

Por otro lado, los objetivos específicos del programa responden a las limitaciones observadas en intervenciones anteriores, que se centran exclusivamente en los riesgos del uso excesivo de las redes sociales, sin explorar su potencial para promover relaciones de pareja saludables (Sánchez-Pardo et al., 2018). Muchos programas existentes se enfocan solo en habilidades de comunicación y en la prevención de la violencia en las relaciones, sin abordar el impacto de las redes sociales en las heridas emocionales (Wolfe et al., 2018). Vivencias como el rechazo o la humillación, a menudo influenciadas por un uso inadecuado de estas plataformas, quedan fuera del alcance de estas propuestas. En contraste, el programa integra un componente emocional clave, centrado en la comprensión de las heridas emocionales y su efecto en las relaciones, basándose en la terapia centrada en el apego y el trauma (Johnson, 2018), a diferencia de otras iniciativas como las de García (2020) que priorizan las habilidades sociales y la resolución de conflictos.

A diferencia de otros programas, este propone un abordaje único que examina el impacto de las redes sociales en los vínculos emocionales de los adolescentes. La propuesta no solo analiza los riesgos, sino que también capacita a los adolescentes para que puedan utilizar estas herramientas de manera saludable y como medio para construir relaciones más sólidas. Entre los aspectos más innovadores del programa destaca su enfoque integral, que combina actividades psicoeducativas, dinámicas grupales y recursos digitales adaptados a los intereses y formas de comunicación de los adolescentes. Este diseño permite responder de manera efectiva a las necesidades del grupo, abordando de manera simultánea los objetivos específicos planteados.

Una de las principales aportaciones del programa es la inclusión del lenguaje digital actual como los emojis, stickers y términos como el "ghosting", adaptándose a las dinámicas de comunicación propias de los adolescentes (Cantamutto, 2023).

Además, el programa conecta con sus realidades culturales a través de actividades como el análisis de canciones de reggaetón, lo que permite reflexionar sobre los mensajes que transmiten, promoviendo un análisis crítico que contribuya a relaciones más conscientes y saludables (Penagos, 2012). Adicionalmente, se ha diseñado un cronograma estructurado para garantizar la transferencia de las habilidades adquiridas a situaciones cotidianas, fortaleciendo la aplicabilidad y utilidad de los contenidos en sus relaciones y entornos.

Por último, se espera que el programa sea eficaz en mejorar tanto el conocimiento sobre relaciones saludables como en la gestión emocional de los participantes. Además, gracias su diseño modular y adaptable, la intervención puede implementarse con eficiencia en contextos con restricciones de recursos. Investigaciones previas avalan el impacto positivo que una intervención bien estructurada puede tener en las relaciones interpersonales de los adolescentes (Quiroz-Mora & Valencia-Molina, 2023).

## **Conclusiones**

Este programa de intervención se presenta como una solución innovadora para abordar los retos que los adolescentes enfrentan en sus relaciones de pareja en el contexto digital actual. Más allá de disminuir los efectos negativos asociados al uso inadecuado de las redes sociales, esta iniciativa pretende transformar estas plataformas en recursos efectivos para fomentar relaciones afectivas sólidas y saludables. En primer lugar, este programa introduce un enfoque innovador al incorporar la comprensión y gestión de las heridas emocionales, un aspecto frecuentemente pasado por alto en intervenciones similares. A través de estrategias diseñadas para reconocer, comprender y gestionar estas experiencias, esta propuesta pretende ampliar los enfoques tradicionales centrados exclusivamente en la prevención de conductas de riesgo. En segundo lugar, el programa destaca por su énfasis en la resignificación del uso de las redes sociales, potenciándolas como un recurso para cultivar relaciones afectivas saludables. Un reciente estudio (Keles et al., 2020) subraya que, aunque estas plataformas pueden propiciar riesgos como el ciberacoso, también poseen el potencial para construir conexiones positivas cuando se hacen un buen uso de ellas. Este programa dota a los adolescentes de

habilidades para gestionar este equilibrio, ayudándoles a transformar los desafíos digitales en oportunidades para fortalecer sus relaciones.

Por último, la estructura del programa se fundamenta en un marco teórico que combina elementos de la teoría del apego (Bowlby, 1982) con enfoques terapéuticos centrados en el trauma y el trabajo con el niño interior (van der Kolk, 2014; Whitfield, 2017). Este enfoque multidimensional garantiza una intervención integral, abordando tanto las dinámicas internas del adolescente como las interacciones en sus relaciones, posicionándolo como protagonista activo de su propia evolución. En conclusión, este programa tiene como objetivo superar las limitaciones de intervenciones anteriores y explorar nuevas perspectivas en la investigación sobre relaciones adolescentes, integrando tanto la prevención de riesgos como el fortalecimiento de habilidades emocionales y relacionales, respondiendo a la creciente necesidad de intervenciones adaptadas al contexto digital actual.

### **Limitaciones**

A pesar de que la propuesta desarrollada se distingue por su enfoque innovador, cuenta con ciertas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, se trata de una propuesta principalmente teórica, lo que implica que, aunque cuenta con una base teórica sólida, no ha sido aún validada empíricamente en un entorno práctico. Esta falta de evidencia en contextos reales dificulta la evaluación de su aplicabilidad y efectividad directa en situaciones específicas.

Otro aspecto a considerar es la ausencia de un análisis específico de las vivencias subjetivas de los adolescentes que participan en el programa. Comprender cómo cada participante vive y responde al programa es esencial, ya que estas variaciones subjetivas pueden influir significativamente en los resultados y en la aplicabilidad de los mismos a otros contextos. A pesar del aumento de estudios que examinan el impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja adolescentes, persiste una notable falta de estudios que exploren el uso consciente y saludable de estas plataformas dentro de programas de intervención. Los estudios actuales suelen priorizar la identificación de riesgos asociados a las redes sociales, dejando de lado su posible contribución al fortalecimiento de las relaciones interpersonales (Vidal, 2021). Esta falta de investigaciones específicas podría dificultar el respaldo empírico del programa presentado.

Finalmente, cabe señalar la ausencia de un grupo control como una limitación metodológica que restringe la posibilidad de establecer comparaciones directas, pudiendo influir también en la interpretación de los resultados. Asimismo, el tamaño muestral empleado, podría resultar insuficiente para extraer conclusiones que reflejen las experiencias y características de la población adolescente en su conjunto.

### **Prospectiva**

De cara al futuro, este programa busca contribuir al conocimiento científico sobre el impacto del uso consciente y saludable de las redes sociales en las relaciones de pareja entre adolescentes. Para ello, se plantea llevar a cabo estudios empíricos que empleen las herramientas de evaluación aplicadas en este programa, con el objetivo de contrastar los resultados obtenidos con datos existentes en el campo de las relaciones adolescentes en la era digital.

Con el fin de solventar las limitaciones mencionadas, se plantea la necesidad de implementar el programa en futuras investigaciones incluyendo un grupo control. Este diseño permitiría establecer comparaciones más precisas y obtener resultados con mayor validez estadística. Además, una muestra más amplia y diversa, que incluya adolescentes de distintas realidades socioeconómicas y culturales, permitiría incrementar la representatividad y generar conclusiones aplicables a una población más heterogénea. Para complementar el análisis, se plantea la realización de un estudio longitudinal para explorar la sostenibilidad de los resultados obtenidos a través del programa. Este seguimiento permitiría evaluar cómo los adolescentes aplican las habilidades adquiridas en sus relaciones futuras y cómo el uso consciente de las redes sociales impacta en la calidad de sus vínculos con el paso del tiempo.

Finalmente, se considera relevante la inclusión de las familias y educadores en el programa con el fin de adoptar un enfoque sistémico que considere los diversos contextos que influyen en las relaciones de pareja adolescentes. Esto permitiría no solo fortalecer las relaciones afectivas, sino también establecer un sistema de apoyo que contribuya al desarrollo emocional integral de los adolescentes.

## Referencias

- Allen, J. P., & Miga, E. M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27 (2), 181-190. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2860752/>
- Arnett, J. J. (2015). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (5th ed.). Pearson.
- Attkisson, C. C., & Zwick, R. (1982). The Client Satisfaction Questionnaire: Psychometric properties and correlations with service utilization and psychotherapy outcome. *Evaluation and program planning*, 5(3), 233-237. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/014971898290074X>
- Ayudaley. (17 de febrero de 2025). *El consentimiento informado en psicología*. <https://ayudaleyprotecciondatos.es/2020/06/26/consentimiento-informado-psicologia/>
- Bauman, Z. (2005). *Amor líquido: Sobre la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.
- Beranuy Fargues, M., Chamarro Lusa, A., Graner Jordania, C., & Carbonell Sánchez, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485. Universidad de Oviedo. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711821023.pdf>
- Bourbeau, L. (2011). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Ediciones Obelisco.
- Bowlby, J. (1982). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Routledge.
- Break the Cycle Organization. (2015). *Start Talking Initiative: Educating Youth on Healthy Relationships and Social Media Impacts*. Break the Cycle. <https://www.breakthecycle.org/>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 2 (Pt I), 74-104.
- Brown, L. (2018). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Hazelden Publishing.
- Browne, C., & Winkelman, C. (2007). The effect of childhood trauma on later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(6), 684-697. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260507300207>

- Buckingham, D. (2008). Introducing identity. In D. Buckingham (Ed.), *Youth, identity, and digital media* (pp.1-24). The MIT Press.
- Cantamutto, L. M. (2023). Estilo digital, lenguaje juvenil y gestión de vínculos: el lenguaje SMS al modo sticker. *Revista Argentina de Investigación Educativa*, 3(5), 199-225. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/224499>
- Chou, H. T. G. & Edge, N. (2012). "They Are Happier and Having Better Lives than I Am": The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2011.0324>
- Clavell, A. (2024). *Sana tus heridas emocionales: Una guía para encontrarte contigo misma y cultivar relaciones conscientes*. Grijalbo.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Cuastumal, L. V. M., & Cerón, D. S. O. (2020). Relación entre Manejo de emociones-sentimientos y relaciones interpersonales en adolescentes escolarizados de una Institución Educativa del municipio de Pasto. *Revista Criterios*, 27(2), 45-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8736385>
- Cyrułnik, B. (2005). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. Ediciones B.
- Derks, D., Bos, A. E., & Von Grumbkow, J. (2008). Emoticons in computer-mediated communication: Social motives and social context. *Cyberpsychology & behavior*, 11(1), 99-101. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18275321/>
- Dodge, K. A. (1993). Social-Cognitive Mechanisms in the Development of Conduct Disorder and Depression. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 559-584. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8434896/>
- Domínguez, J. L. M. (2021). Redes sociales en línea y las relaciones de pareja en adultos jóvenes. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Drazenovic, M.m Vukusic Rukavina, T. & Machala Poplasen, L. (2023). Impact of social media use on mental health within adolescent and student populations during COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3392. <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3392>

- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental context during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 225-241.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.  
<https://psycnet.apa.org/buy/2003-01140-012>
- Escudero, V., & Friedlander, M. (2019). *Alianza terapéutica con familias: Cómo empoderar al cliente en los casos difíciles*. Herder Editorial.
- Foster, E. (Creadora). (2024). *Nadie quiere esto* [Serie de televisión]. Netflix.
- Furman, W. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Erlbaum.
- Furman, W., & Collins, W. A. (2009). Adolescent romantic relationships and the development of emotional competence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., pp. 101-132). John Wiley & Sons.
- García López, M. (2020). *Programa de orientación e intervención para la resolución de conflictos a través de habilidades sociales* [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Jaén]. Repositorio Institucional de la Universidad de Jaén.  
<https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/13349>
- García Meraz, M. (2020). Incertidumbre: Efectos del Apego Romántico sobre la Vigilancia de la pareja en Redes. *Acta de investigación psicológica*, 10(1), 69-79.
- Haldford, W. K., & Bodenmann, G. (2013). Effect os relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 33(4), 512-525.
- Harter, S. (2013). The development of self-esteem. In *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp 144-158). Psychology Press.
- Hazan, C.m & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.

- Heller, L. & LaPierre, A. (2012). *Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-Image, and the Capacity for Relationship*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Hernando, Á., Maraver, P., & Pazos, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de psicología (Santiago)*, 25(2), 01-19. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-05812016000200007&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-05812016000200007&script=sci_arttext&tlng=en)
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, brain, and education*, 1(1), 3-10. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1751-228X.2007.00004.x>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Intentional journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies*. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Revista psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 16(2), 73-94. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2451-66002016000200004&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2451-66002016000200004&script=sci_arttext)
- LeFebvre, L. E. (2017). Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. In N. M. Punyanunt-Carter & J. S. Wrench (Eds.), *The Impact of Social Media in Modern Romantic Relationships* (pp. 219-233). Lexington Books.
- Marín-Cortés, A., & Daniel Gutiérrez, J. (2019). Emociones relacionadas con los celos de pareja producidos por el uso de Facebook. *Global Media Journal México*, 16(31), 4. <https://rio.tamiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1251&context=gmi>

- Marín, J. S. (2023). Influencia de la música en el comportamiento de los adolescentes. *Ciencia y Academia*, (4).  
<https://revistas.ucatocaluisamigo.edu.co/index.php/CYA/article/view/4652>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics and Change*. The Guilford Press.
- Milozzi, S. & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología UNEMI*, 6 (11), 70-86.  
<https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1443/1452>
- Mónaco Gerónimo, E., & Montoya-Castilla, I. (2020). *Programa EMOVERE: Educación emocional para unas relaciones de pareja saludables en la juventud*. Ediciones Pirámide.
- Morduchowicz, R. (2022). *Los adolescentes y las redes sociales: la construcción de la identidad juvenil en internet*. Fondo de Cultura Económica Argentina.
- Muñoz, S. A., & Gericke, T. I. (2021). El arte como camino al desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela. *Átemus*, 6(12), 3-18.  
<https://revistaatemus.uchile.cl/index.php/atemus/article/view/64789>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. HarperCollins.
- Oliva, A. (2011). Apego en la adolescencia. *Acción Psicológica*, 8(2), 55-65.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030766005.pdf>
- Orben, A., Dienlin, T. & Przybylski, A.K. (2020). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116 (21), 10226-10228.  
<https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1902058116>
- Pardo, A. y Sanmartín, R. (2015). *Análisis de datos en ciencias sociales y de la salud I. Síntesis*
- Pearson, M. (2004). *LoveU2: Getting smarter about relationships*. The Dibble Institute. <https://dibbleinstitute.org/our-programs/relationship-smarts-plus-5-0/#1567669608083-f7be66bf-3bd80ffc-bb4b>
- Penagos Rojas, Y. (2012). Lenguajes del poder: La música reggaetón y su influencia en el estilo de vida de los estudiantes. *Plumilla Educativa*, 10(2), 290-305.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4323457>

- Pertegal, M. A., & Oliva, A. (2017). A model on the contribution of school assets to the achievement of adolescents' well-being and academic performance. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, E44.
- Pindado, J. (2006). Los medios de comunicación y la construcción de la identidad adolescente. *Zer: Revista de Estudios de Comunicación*, 11(21), 11-22.
- Quiroz-Mora, C. A., & Valencia-Molina, C. P. (2023). Efectividad de las intervenciones estructurales para la promoción del uso del preservativo en adolescentes y jóvenes: revisión sistemática. *Revista de Salud Pública*, 22, 453-462. <https://www.scielosp.org/article/rsap/2020.v22n4/453-462/>
- Ruiz, M. B. (2018). Percepción del amor romántico en adolescentes y papel de los medios de comunicación [Tesis de maestría, Universidad Carlos III de Madrid]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=254994>
- Rutter, M., & Sroufe, L. A. (2000). Developmental Psychopathology: Concepts and Challenges. *Developmental Psychopathology*, 12(3), 265-296. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11014739/>
- Sánchez-Valtierra, J. A., Barajas-flores, J., Garzón-Moreno, G. J., & Palacios-Siancas, A. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQRInvestigar*, 8(2), 3153-3172. <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1395>
- Sánchez Pardo, L., Benito Corchete, R., Serrano Badía, A., Aleixandre Benavent, R., & Bueno Cañigral, F. J. (2018). Programa de prevención del uso problemático de internet y redes sociales. "Clickeando". *Retrieved diciembre*, 13, 2020.
- Santos-Iglesias, P., Vallejo-Medina, P., & Sierra, J. C. (2009). Propiedades psicométricas de una versión breve de la Escala de Ajuste Diádico en muestras españolas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(3), 501-517. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33712038009.pdf>
- Shapiro, F.; Silk, M. (2008). *EMDR, una terapia revolucionaria para superar, la ansiedad, el estrés y los traumas*. Barcelona: Ed. Kairós.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Press.
- Solórzano, V. E. N., & Guikarro, A. D. L. Á. A. (2024). Desarrollo de Habilidades Socioemocionales a través de las TIC. *Dominio de las Ciencias*, 10(3), 281-391.

- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Suárez González, V. (2017). *Inteligencia emocional y relaciones amorosas en la adolescencia* [Tesis doctoral, Universidad de Vigo].
- Subrahmanyam, K. & Greenfield, P. M. (2018). Technology and development: Media, education, and the psychological development of children. In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7th ed., pp. 21-52). Wiley.
- Tandon, A., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2021). Jealousy due to social media? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy. *Internet Research*, 31(5), 1541-1582.
- Taylor, S. H., Zhao, P., & Bazarova, N. N. (2022). Social media and close relationships: a puzzle of connection and disconnection. *Current Opinion Psychology*, 45, 101292.
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164-175.
- Tukachinsky, R., & Dorros, S. M. (2018). Parasocial romantic relationships, romantic beliefs, and relationship outcomes in USA adolescents: Rehearsing love or setting oneself up to fail?. *Journal of Children and Media*, 12(3), 329-345.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. Free Press.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U. S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time*. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702617723376>
- Valiente, M. (2006). El uso de la visualización en el tratamiento psicológico de enfermos de cáncer. *Psicooncología*, 3(1), 19.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/38820109.pdf>
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121-127.

- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
- Vázquez, F. L., Torres, Á., Otero, P., Blanco, V., & Attkisson, C.C. (2019). Psychometric properties of the Castilian Spanish version of the Client Satisfaction Questionnaire (CSQ-8). *Current Psychology*, 38, 829-835. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-017-9659-8>
- Vidal, A. (2021). Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 9(2), 46-53.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fppm0000047>
- Walther, J. B. (2011). Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations. *The handbook of interpersonal communication*, 4, 443-479.
- West, M., Rose, M. S., Spreng, S., Sheldon-Keller, A., & Adam, K. (1998). Adolescent attachment questionnaire: A brief assessment of attachment in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 661-673. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1022891225542>
- Whitfield, C. L. (2017). *Healing the Child Within: Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families*. Health Communications.
- Wolfe, D.A., Crooks, C.V., Chiodo, D., Dunlop, C., Lapointe, A. & Kerry, A. (2018). *The Fourth R: Strategies for Healthy Youth Relationships*. Centre for Addiction and Mental Health. <https://www.csmh.uwo.ca/docs/Chapter-Crooks-Chiodo-et-al-2018.pdf>
- Yacoub, C., Spoede, J., Cutting, R., & Hawley, D. (2018). The impact of social media on romantic relationships. *Journal of Education and Social Development*, 2(2), 53-58. [http://ibii-us.org/Journals/JESD/V2N2/Publish/V2N2\\_10.pdf](http://ibii-us.org/Journals/JESD/V2N2/Publish/V2N2_10.pdf)
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.
- Zapata Albuja, J. K. (2024). *Vivencias de amor romántico a través de las redes sociales en las relaciones de pareja de jóvenes universitarios* [Tesis de licenciatura, Universidad Antonio Ruiz de Montoya, Lima, Perú].

## Anexo 1. Revisión de programas previos

**Tabla 1**

*Revisión de programas previos.*

Nombre del programa	Autores y año	Población diana	Objetivo general	Objetivos específicos	Variables que trabaja	Limitaciones
Programa EMOVERE	Mónaco Gerónimo & Montoya-Castilla (2020)	Jóvenes y adolescentes (14-21 años)	Fomentar el desarrollo de relaciones de pareja saludables en los adolescentes mediante la educación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollar habilidades emocionales para mejorar la percepción y gestión de las emociones en las relaciones de pareja.</li> <li>-Fomentar la empatía y la autorregulación emocional en el contexto relacional.</li> <li>-Prevenir la dependencia emocional y promover el respeto mutuo en las relaciones de pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Autocuidado emocional.</li> <li>-Gestión emocional y empatía.</li> <li>-Comunicación asertiva.</li> <li>-Prevención de dependencia emocional.</li> <li>-Fomento de relaciones de pareja equilibradas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El programa se centra en una franja de edad específica lo que puede limitar su aplicabilidad a otros grupos etarios.</li> <li>-Necesidad de adaptación a contextos socioculturales muy diferentes.</li> </ul>
Break The Cycle	Break the Cycle Organization (2015)	Adolescentes y adultos jóvenes.	Educar a los adolescentes sobre relaciones saludables en el contexto de las redes sociales y prevenir	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Enseñar a identificar comportamientos de control en redes sociales y su impacto en el bienestar emocional.</li> <li>-Desarrollar habilidades de gestión emocional y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Comunicación en redes sociales y su impacto en las relaciones.</li> <li>-Prevención de abuso emocional y psicológico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Enfocado en prevención general sin abordajes personalizados para traumas o heridas emocionales.</li> </ul>

			comportamientos de abuso.	resolución de conflictos sin violencia. -Promover el autocuidado en relaciones.	-Habilidades de autorregulación emocional.	-Necesidad de adaptarse para las distintas plataformas de redes sociales y cambios en tendencias digitales.
The Fourth R (Relationships)	Wolfe et al. (2018)	Adolescentes (12-18 años)	Prevenir la violencia en relaciones adolescentes y promover las relaciones interpersonales saludables.	-Fomentar habilidades para la resolución de conflictos sin violencia. -Desarrollar la capacidad de comunicación efectiva y el respeto mutuo en las relaciones. -Prevenir conductas de riesgo como la violencia y el abuso en relaciones.	-Habilidades de comunicación. -Toma de decisiones saludables. -Prevención de la violencia en relaciones. -Empatía y respeto en interacciones.	-Enfoque principal en la violencia física y emocional, sin profundizar en otras formas de abuso, como el abuso digital. -Necesidad de adaptación cultural para distintos contextos.
Love U2: Relationship Smarts	Pearson (2004)	Adolescentes (13-18 años)	Ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades para mantener relaciones de pareja saludables y respetuosas.	-Identificar las características de las relaciones saludables y tóxicas. -Desarrollar habilidades para establecer límites y resolver conflictos en las relaciones románticas. -Prevenir el abuso y las dinámicas destructivas en las relaciones.	-Prevención de relaciones abusivas. -Construcción de relaciones saludables. -Identificación de señales de alerta en relaciones. -Comunicación eficaz.	-Puede necesitar adaptación para contextos socioculturales específicos. -No aborda en profundidad la violencia de género.

## Anexo 2. Indicadores de Evaluación de Seguimiento

**Tabla 1**

*Indicadores de Proceso*

<b>Sesiones <sup>a</sup></b>	<b>Acción</b>	<b>Indicador 1</b>	<b>Indicador 2</b>	<b>Indicador 3</b>
Todas las Sesiones (ficha de registro)	Registrar la participación y el desarrollo de cada sesión mediante fichas de registro	Número de intervenciones en cada sesión	Nivel de participación e interacción durante las actividades	Grado de satisfacción de los participantes con cada sesión
Sesión de Inicio	Presentar el propósito del programa y su enfoque en el impacto de las redes sociales en las relaciones afectivas adolescentes	Número de participantes que han comprendido el propósito del programa frente al total de participantes	Nivel de participación en la discusión sobre el impacto de las redes sociales en las relaciones afectivas	Grado de claridad percibida por los participantes sobre los objetivos del programa
	Facilitar la construcción colectiva de un “mapa grupal” que refleje las aspiraciones y compromisos individuales y grupales	Número de participantes que han contribuido activamente en la elaboración del mapa grupal frente al total de participantes	Nivel de participación e interacción durante la construcción del mapa grupal	Grado de alineación entre las aspiraciones y compromisos reflejados en el mapa y los objetivos del programa
Sesión de Cierre	Facilitar un espacio para la revisión grupal de los conceptos clave y logros alcanzados durante el programa	Número de participantes que han intervenido en la revisión grupal frente al total de participantes	Nivel de precisión en la recapitulación de los conceptos clave del programa	Grado de satisfacción de los participantes con los logros alcanzados según su autoevaluación
	Facilitar la creación de un mural visual donde los adolescentes plasmen sus experiencias, aprendizajes y agradecimientos	Número de participantes que han contribuido al mural visual frente al total de participantes	Variedad de temas reflejados en el mural en relación con los aprendizajes y experiencias del programa	Nivel de percepción de utilidad de la actividad según la autoevaluación de los participantes

	Diseñar y guiar un juego interactivo que permita a los adolescentes identificar y reflexionar sobre cómo estas heridas emocionales se manifiestan en sus relaciones	Número de participantes que identifican correctamente las heridas emocionales en el juego	Nivel de participación activa de los adolescentes durante la dinámica	Número de reflexiones compartidas sobre la relación entre las heridas emocionales y sus experiencias personales
Sesión 2	Guiar a los participantes en una visualización o meditación guiada que les permita conectar con su niño interior	Número de participantes que completan la visualización o meditación guiada	Nivel de conexión emocional expresado por los adolescentes tras la actividad	Número de reflexiones compartidas sobre el impacto de la visualización en su autoconocimiento
	Explicar los conceptos básicos de los cuatro estilos de apego: seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado	Número de participantes que identifican correctamente los cuatro estilos de apego tras la explicación	Número de preguntas o dudas planteadas por los adolescentes sobre los estilos de apego	Nivel de comprensión de los conceptos evaluado a través de la discusión grupal posterior a la explicación
Sesión 3	Realizar una breve introducción sobre la dinámica entre estilos de apego en las relaciones de pareja	Nivel de comprensión de los participantes sobre la influencia de los estilos de apego en las relaciones	Número de preguntas o comentarios realizados por los adolescentes	Número de participantes que logran identificar cómo los estilos de apego pueden influir en sus relaciones de pareja tras la explicación
	Guiar a los adolescentes en la creación de su <i>Vision Board</i> , animándolos a representar valores y características que consideren esenciales en una relación saludable	Número de participantes que completan su <i>Vision Board</i> con al menos tres valores clave relacionados con una relación saludable	Nivel de reflexión de los participantes sobre la importancia de los valores seleccionados mostrado durante la actividad	Número de participantes que comparten su <i>Vision Board</i> con el grupo y discuten las elecciones realizadas
Sesión 4	Introducir la actividad explicando cómo las canciones populares reflejan, a menudo, dinámicas de relaciones afectivas, tanto saludables como tóxicas	Número de participantes que comprenden cómo las canciones pueden reflejar dinámicas propias de las relaciones de pareja	Número de participantes que intervienen en la discusión grupal sobre cómo las canciones seleccionadas pueden reflejar tanto relaciones saludables como tóxicas	Número de intervenciones relevantes realizadas por los participantes durante la explicación
Sesión 5	Presentar la actividad explicando la influencia de las redes sociales en las relaciones afectivas y las	Número de participantes que identifican correctamente las dinámicas (ghosting,	Nivel de comprensión de los participantes sobre la influencia de las relaciones afectivas evaluado a	Número de participantes que manifiestan una actitud reflexiva sobre las dinámicas

	dinámicas que pueden surgir como el ghosting, la hipervigilancia o los celos	hipervigilancia, celos) al finalizar la explicación	través de su participación en la discusión	mencionadas durante la actividad
	Introducir la actividad explicando que las redes sociales pueden tener tanto efectos positivos como negativos en las relaciones afectivas	Número de participantes que identifican ejemplos de efectos positivos y negativos de las redes sociales en las relaciones	Nivel de participación en la discusión sobre los efectos de las redes sociales	Número de participantes que muestran una comprensión equilibrada de los efectos tanto positivos como negativos de las redes sociales
	Introducir la actividad explicando cómo las redes sociales pueden influir en la construcción de expectativas poco realistas sobre el amor y las relaciones	Número de participantes que identifican ejemplos de expectativas poco realistas sobre el amor y las relaciones en las redes sociales	Nivel de reflexión de los participantes sobre las expectativas influenciadas por las redes sociales	Número de participantes que expresan ser conscientes de cómo las redes sociales pueden distorsionar las percepciones del amor y las relaciones
Sesión 6	Introducir la actividad explicando cómo las expectativas sobre el amor pueden estar condicionadas por influencias externas como las redes sociales, las películas o las series	Número de participantes que identifican al menos una influencia externa (redes sociales, películas o series) que ha condicionado sus expectativas sobre el amor	Nivel de interacción de los participantes durante la discusión sobre las influencias externas	Número de participantes que expresan haber reconsiderado su visión del amor tras reconocer las influencias externas
	Explicar la actividad destacando la importancia de la autenticidad y la autoaceptación en las redes sociales	Número de participantes que identifican al menos una forma de ser más auténticos en sus interacciones en redes sociales	Nivel de participación de los adolescentes durante la reflexión sobre la autenticidad	Número de participantes que expresan un cambio en su actitud hacia las redes sociales con respecto a la importancia de la autoaceptación
Sesión 7	Pedir a los participantes que reflexionen sobre cómo se muestran en redes sociales versus cómo son en la realidad	Número de participantes que identifican al menos una discrepancia entre su imagen en redes sociales y su yo real	Número de intervenciones por parte de los participantes en la reflexión acerca de cómo las redes sociales afectan a su forma de mostrarse	Número de participantes que manifiestan un compromiso a mostrar una versión más auténtica de sí mismos en sus redes sociales
Sesión 8	Explicar la importancia de la regulación emocional y cómo la respiración y el mindfulness	Número de participantes que muestran comprensión sobre los conceptos de regulación emocional y mindfulness	Nivel de participación activa durante la explicación	Número de participantes que se sienten capaces de aplicar al menos una técnica de

	pueden ayudar en la gestión del estrés y las emociones			respiración o mindfulness para autorregularse
	Explicar la importancia de gestionar los conflictos de manera saludable desde la calma, el respeto y la empatía	Nivel de comprensión sobre la gestión de conflictos de manera saludable	Número de intervenciones por parte de los participantes que muestran la aplicación de la calma, el respeto y la empatía en situaciones conflictivas	Número de participantes que se sienten más preparados para resolver conflictos de manera saludable después de la explicación
	Explicar cómo el uso de emojis, stickers y gifs ha cambiado la forma de comunicarse en pareja.	Nivel de comprensión sobre el impacto de los emojis, stickers y gifs en la comunicación de pareja	Número de participantes que mencionan ejemplos de cómo usan o podrían usar emojis, stickers o gifs en sus relaciones	Número de participantes que identifican tanto los beneficios como los riesgos del uso de emojis y gifs dentro de las relaciones afectivas
Sesión 9	Explicación sobre la ausencia de lenguaje no verbal en la comunicación digital y cómo esto puede generar malentendidos	Nivel de comprensión sobre los malentendidos que surgen por la falta de lenguaje no verbal	Número de participantes que mencionan ejemplos personales relacionados con malentendidos debido a la falta de lenguaje no verbal en los mensajes digitales	Número de participantes que proponen soluciones o estrategias para evitar malentendidos en la comunicación digital

---

Fuente: Elaboración propia, 2024

<sup>a</sup> Cada sesión cuenta con fichas de registro las cuáles son necesarias para responder a los indicadores correspondientes.

### Anexo 3. Fichas de Registro Para la Evaluación de Seguimiento

**Tabla 1**

*Ficha de Registro General*

Acción		Registrar la participación y el desarrollo de cada sesión mediante fichas de registro			
Indicador			1	2	3
	Nombre (P=participante)	Asistencia y tarea diaria A=asistencia T=tarea diaria (marcar con una X)	Número de intervenciones en cada sesión	Nivel de participación e interacción durante las actividades 1=bajo 2=medio 3=alto	Grado de satisfacción de los participantes con cada sesión (1-5) 1=muy satisfecho 5=muy satisfecho
	A	T			
P.1				1 2 3	1 2 3 4 5
P.2				1 2 3	1 2 3 4 5
P.3				1 2 3	1 2 3 4 5
P.4				1 2 3	1 2 3 4 5
P.5				1 2 3	1 2 3 4 5
P.6				1 2 3	1 2 3 4 5
P.7				1 2 3	1 2 3 4 5
P.8				1 2 3	1 2 3 4 5

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 2**

*Ficha de Registro Sesión de Inicio y de Cierre*

Sesión Inicio													Sesión de Cierre		
Acción		Presentar el propósito del programa y su enfoque en el impacto de las redes sociales en las relaciones afectivas adolescentes.			Facilitar la construcción colectiva de un “mapa grupal” que refleje las aspiraciones y compromisos individuales y grupales.			Facilitar un espacio para la revisión grupal de los conceptos clave y logros alcanzados durante el programa.			Facilitar la creación de un mural visual donde los adolescentes plasmen sus experiencias, aprendizajes y agradecimientos.				
Indicador		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
Nombre (P= participante)	Asistencia (marcar con una X)	Incidencias (especificar)	Abandona (marcar una X)	Entiende la organización	Ha notado algún cambio actitudinal	Grado de mejoría (0-5) 0=ninguno 5=máximo	Nivel de motivación (0-5) 0=ninguno 5=máximo	Nivel de implicación 1= bajo 2= medio 3= alto	Nivel de motivación en la futura realización de lo aprendido (0-5) 0= ninguno 5=máximo	Nivel de satisfacción subjetiva del programa (1-5) 1=muy poco satisfecho 5=muy satisfecho	Nivel de implicación 1= bajo 2= medio 3= alto	Nivel de motivación en la futura realización de lo aprendido (0-5) 0= ninguno 5=máximo	Nivel de satisfacción subjetiva del programa (1-5) 1=muy poco satisfecho 5=muy satisfecho		
P.1				Si/No	Si/No	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
P.2				Si/No	Si/No	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
P.3				Si/No	Si/No	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
P.4				Si/No	Si/No	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
P.5				Si/No	Si/No	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
P.6				Si/No	Si/No	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
P.7				Si/No	Si/No	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
P.8				Si/No	Si/No	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 3**

*Ficha de Registro Sesión 2*

Acción	Diseñar y guiar un juego interactivo que permita a los adolescentes identificar y reflexionar sobre cómo estas heridas emocionales se manifiestan en sus relaciones.			Guiar a los participantes en una visualización o meditación guiada que les permita conectar con su niño interior.		
	1	2	3	1	2	3
<b>Indicador</b>	<b>Dificultad percibida</b> (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	<b>Nivel de conocimiento</b> A=nº de aciertos F= nº de fallos	<b>Nivel de conocimiento transmitido</b> (marcar con X)	<b>Dificultad percibida</b> (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	<b>Número de resistencias detectadas</b>	<b>Nivel de autoconocimiento demostrado</b> (1-3) 1=ausencia 2=adecuado 3=bueno
		A	F	Alcanzado No alcanzado, falta:		
P.1					1 2 3 4 5	1 2 3
P.2					1 2 3 4 5	1 2 3
P.3					1 2 3 4 5	1 2 3
P.4					1 2 3 4 5	1 2 3
P.5					1 2 3 4 5	1 2 3
P.6					1 2 3 4 5	1 2 3
P.7					1 2 3 4 5	1 2 3
P.8					1 2 3 4 5	1 2 3

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 4***Ficha de Registro Sesión 3*

<b>Acción</b>	<b>Explicar los conceptos básicos de los cuatro estilos de apego: seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado</b>			<b>Realizar una breve introducción sobre la dinámica entre estilos de apego en las relaciones de pareja</b>			
<b>Indicador</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Dificultad percibida</b> (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	<b>Nivel de conocimiento</b> A=nº de aciertos F= nº de fallos		<b>Nivel de conocimiento transmitido</b> (marcar con X)	<b>Dificultad percibida</b> (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	<b>Número de resistencias detectadas</b>	<b>Nivel de autoconocimiento demostrado</b> (1-3) 1=ausencia 2=adecuado 3=bueno
P.1		A	F	Alcanzado No alcanzado, falta:	1 2 3 4 5		1 2 3
P.2					1 2 3 4 5		1 2 3
P.3					1 2 3 4 5		1 2 3
P.4					1 2 3 4 5		1 2 3
P.5					1 2 3 4 5		1 2 3
P.6					1 2 3 4 5		1 2 3
P.7					1 2 3 4 5		1 2 3
P.8					1 2 3 4 5		1 2 3

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 5***Ficha de Registro Sesión 4*

Acción	Guiar a los adolescentes en la creación de su <i>Vision Board</i>		Introducir la actividad explicando cómo las canciones populares reflejan, a menudo, dinámicas de relaciones afectivas, tanto saludables como tóxicas			
	1	2	3	1	2	3
<b>Indicador</b>	<b>Dificultad percibida</b> (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	<b>Nivel de conocimiento</b> A=nº de aciertos F= nº de fallos	<b>Nivel de conocimiento transmitido</b> (marcar con X)	<b>Dificultad percibida</b> (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	<b>Número de resistencias detectadas</b>	<b>Nivel de autoconocimiento demostrado</b> (1-3) 1=ausencia 2=adecuado 3=bueno
P.1		A      F	Alcanzado No alcanzado, falta:	1 2 3 4 5		1 2 3
P.2				1 2 3 4 5		1 2 3
P.3				1 2 3 4 5		1 2 3
P.4				1 2 3 4 5		1 2 3
P.5				1 2 3 4 5		1 2 3
P.6				1 2 3 4 5		1 2 3
P.7				1 2 3 4 5		1 2 3
P.8				1 2 3 4 5		1 2 3

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 6***Ficha de Registro Sesión 5*

Acción	Presentar la actividad explicando la influencia de las redes sociales en las relaciones afectivas y las dinámicas que pueden surgir como el ghosting, la hipervigilancia o los celos			Introducir la actividad explicando que las redes sociales pueden tener tanto efectos positivos como negativos en las relaciones afectivas		
	1 Dificultad percibida (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	2 Nivel de conocimiento A=nº de aciertos F= nº de fallos	3 Nivel de conocimiento transmitido (marcar con X)  Alcanzado No alcanzado, falta:	1 Dificultad percibida (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	2 Número de resistencias detectadas	3 Nivel de autoconocimiento demostrado (1-3) 1=ausencia 2=adecuado 3=bueno
		A	F			
P.1				1 2 3 4 5		1 2 3
P.2				1 2 3 4 5		1 2 3
P.3				1 2 3 4 5		1 2 3
P.4				1 2 3 4 5		1 2 3
P.5				1 2 3 4 5		1 2 3
P.6				1 2 3 4 5		1 2 3
P.7				1 2 3 4 5		1 2 3
P.8				1 2 3 4 5		1 2 3

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 7***Ficha de Registro Sesión 6*

Acción	Introducir la actividad explicando cómo las redes sociales pueden influir en la construcción de expectativas poco realistas sobre el amor y las relaciones			Introducir la actividad explicando cómo las expectativas sobre el amor pueden estar condicionadas por influencias externas como las redes sociales, las películas o las series		
	1	2	3	1	2	3
<b>Indicador</b>	<b>Dificultad percibida</b> (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	<b>Nivel de conocimiento</b> A=nº de aciertos F= nº de fallos	<b>Nivel de conocimiento transmitido</b> (marcar con X)	<b>Dificultad percibida</b> (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	<b>Número de resistencias detectadas</b>	<b>Nivel de autoconocimiento demostrado</b> (1-3) 1=ausencia 2=adecuado 3=bueno
		A      F	Alcanzado No alcanzado, falta:			
P.1				1 2 3 4 5		1 2 3
P.2				1 2 3 4 5		1 2 3
P.3				1 2 3 4 5		1 2 3
P.4				1 2 3 4 5		1 2 3
P.5				1 2 3 4 5		1 2 3
P.6				1 2 3 4 5		1 2 3
P.7				1 2 3 4 5		1 2 3
P.8				1 2 3 4 5		1 2 3

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 8***Ficha de Registro Sesión 7*

Acción	Explicar la actividad destacando la importancia de la autenticidad y la autoaceptación en las redes sociales			Pedir a los participantes que reflexionen sobre cómo se muestran en redes sociales versus cómo son en la realidad		
	1 Dificultad percibida (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	2 Nivel de conocimiento A=nº de aciertos F= nº de fallos	3 Nivel de conocimiento transmitido (marcar con X)	1 Dificultad percibida (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	2 Número de resistencias detectadas	3 Nivel de autoconocimiento demostrado (1-3) 1=ausencia 2=adecuado 3=bueno
		A	F			
			Alcanzado No alcanzado, falta:			
P.1				1 2 3 4 5		1 2 3
P.2				1 2 3 4 5		1 2 3
P.3				1 2 3 4 5		1 2 3
P.4				1 2 3 4 5		1 2 3
P.5				1 2 3 4 5		1 2 3
P.6				1 2 3 4 5		1 2 3
P.7				1 2 3 4 5		1 2 3
P.8				1 2 3 4 5		1 2 3

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 9***Ficha de Registro Sesión 8*

Acción	Explicar la importancia de la regulación emocional y cómo la respiración y el mindfulness pueden ayudar en la gestión del estrés y las emociones			Explicar la importancia de gestionar los conflictos de manera saludable desde la calma, el respeto y la empatía		
	1 Dificultad percibida (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	2 Nivel de conocimiento A=nº de aciertos F= nº de fallos	3 Nivel de conocimiento transmitido (marcar con X)  Alcanzado No alcanzado, falta:	1 Dificultad percibida (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	2 Número de resistencias detectadas	3 Nivel de autoconocimiento demostrado (1-3) 1=ausencia 2=adecuado 3=bueno
P.1		A		1 2 3 4 5		1 2 3
P.2			F	1 2 3 4 5		1 2 3
P.3				1 2 3 4 5		1 2 3
P.4				1 2 3 4 5		1 2 3
P.5				1 2 3 4 5		1 2 3
P.6				1 2 3 4 5		1 2 3
P.7				1 2 3 4 5		1 2 3
P.8				1 2 3 4 5		1 2 3

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 10***Ficha de Registro Sesión 9*

Acción	Explicar cómo el uso de emojis, stickers y gifs ha Cambiado la forma de comunicarse en pareja.			Explicación sobre la ausencia de lenguaje no verbal en la comunicación digital y cómo esto puede generar malentendidos		
	1 Dificultad percibida (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	2 Nivel de conocimiento A=nº de aciertos F= nº de fallos	3 Nivel de conocimiento transmitido (marcar con X)	1 Dificultad percibida (1-5) 1=muy fácil 5=muy difícil	2 Número de resistencias detectadas	3 Nivel de autoconocimiento demostrado (1-3) 1=ausencia 2=adecuado 3=bueno
		A	F	Alcanzado No alcanzado, falta:		
P.1					1 2 3 4 5	1 2 3
P.2					1 2 3 4 5	1 2 3
P.3					1 2 3 4 5	1 2 3
P.4					1 2 3 4 5	1 2 3
P.5					1 2 3 4 5	1 2 3
P.6					1 2 3 4 5	1 2 3
P.7					1 2 3 4 5	1 2 3
P.8					1 2 3 4 5	1 2 3

Fuente: Elaboración propia, 2024

## Anexo 4. Consentimiento Informado

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ con DNI/Pasaporte nº, \_\_\_\_\_, con domicilio en \_\_\_\_\_, actuando en: \_\_\_\_\_ Mi propio nombre, \_\_\_\_\_ como padre/madre o tutor/a del/la menor \_

MANIFIESTO QUE:

1. He recibido del/la Psicólogo/a \_\_\_\_\_ toda la información necesaria, de forma confidencial, clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y propósito de los objetivos, procedimientos, temporalidad y honorarios que se seguirán a lo largo del proceso que se deriva de la demanda que al mismo he formulado, una vez efectuada la inicial valoración profesional que al mismo/a corresponde, aplicándose al efecto la obligación de confidencialidad y el resto de los preceptos que rigen en el Código Deontológico y normas de deontología profesional de la Psicología.

Así mismo reconozco expresamente que el psicólogo/a me ha informado de la necesidad de informar al otro/a padre/madre respecto de la intervención solicitada para lo cual el/la solicitante se compromete a comunicárselo, eximiendo al psicólogo de realizar tal comunicación, por expresado motivo.

2. Que, una vez valorada la necesidad del tratamiento o intervención precisa, de la que he recibido información en los términos antes indicados, ACUERDO Y COMPROMETO con el Psicólogo/a que suscribe este documento, que será solo él/ella quien se encargará de prestarlo, conforme a indicada información.
3. Así mismo quedo informado de que el presente consentimiento PODRÁ SER REVOCADO LIBREMENTE, en cualquier momento, tanto por el paciente como por el profesional, de acuerdo con lo establecido en la legislación aplicable.
4. Igualmente, he sido informado/a de:
  - Que en cumplimiento del Reglamento General de Protección de Datos y la Ley Organica 3/2018, de 5 Diciembre de PDGDD, los datos personales que facilita, se recogerán en el fichero de pacientes cuyo responsable es \_\_\_\_\_. Los datos se recogerán con la única finalidad de elaborar los documentos derivados de esta intervención profesional, su facturación, seguimiento posterior y las funciones propias de la actividad profesional que los justifica.
  - Que en cualquier momento el titular de los datos personales podrá ejercer su derecho de acceso, rectificación, cancelación, oposición, olvido, portabilidad y limitación del tratamiento, dirigiéndose por escrito al profesional de la psicología antes indicado, en la dirección de correo electrónico o dirección postal \_\_\_\_\_.
  - Que el responsable del fichero ha adoptado las medidas de seguridad que están a su alcance para proteger la inviolabilidad de sus datos personales en sus instalaciones, sistemas y ficheros. Asimismo, el responsable del fichero garantiza la confidencialidad de los datos personales; éstos sólo podrán ser revelados a las autoridades públicas competentes en caso de que le sean requeridos de conformidad con las disposiciones legales y reglamentarias aplicables.

Tomando ello en consideración, por el presente documento, expresamente AUTORIZO y COMPROMETO, con el/la Psicólogo/a D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_ para realizar la citada intervención profesional, y OTORGO mi expreso CONSENTIMIENTO para que realice las indicadas intervenciones, y para que los datos sean incorporados a los ficheros antes mencionados para su tratamiento conforme a los fines especificados. Doy mi consentimiento expreso para recibir información comercial por vía electrónica SI [ ] NO [ ] En, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de \_\_\_\_

Fdo.: D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_ Fdo.: D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_  
Psicólogo/a Col. nº AO- \_\_\_\_\_

## Anexo 5. Cronograma

**Tabla 1**

*Cronograma de la fase de evaluación*

Sesiones	Semanas (mes previo a la intervención)			
	1	2	3	4
Envío de <i>email</i>	■			
Evaluación Pre		■		
Batería cumplimentada			■	
Corrección de la batería				■

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 2**

*Cronograma de la fase de intervención*

Sesiones	Semanas (tres meses)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
S. Inicio	■									
Sesión 2		■								
Sesión 3			■							
Sesión 4				■						
Sesión 5					■					
Sesión 6						■				
Sesión 7							■			
Sesión 8								■		
Sesión 9									■	
S. Cierre										■
Evaluación										
Efectividad										■

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 3**

*Cronograma de la fase de cierre*

Sesiones	Semanas (posterior a la intervención)			
	1	2	3	4
Evaluación Post	■			
Batería cumplimentada		■		
Corrección de la batería			■	
Construcción base de datos				■

Fuente: Elaboración Propia, 2024

## Anexo 6. Recursos

**Tabla 1**

*Presupuesto del programa de intervención*

<b>Categoría</b>	<b>Coste Total (€)</b>
Material de papelería	42,00
Material de dinámicas	162,00
Psicólogo especialista en Apego y Trauma	300,00
<b>Total</b>	<b>504,00</b>

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 2**

*Material papelería*

<b>Categoría</b>	<b>Coste Total (€)</b>
Folios Blancos (5 paquetes)	15,00
Cartulinas de colores (5 uds.)	7,50
Rotuladores (10 uds.)	2,00
Tijeras (2 uds.)	3,00
Mural de papel	3,00
Post-its (1 paquete)	2,00
Tarjetas (2 paquetes)	1,50
Fotocopias (25 uds.)	2,50
Sobres (25 uds.)	2,50
Caja	3,00
<b>Total</b>	<b>42,00</b>

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 3**

*Material Dinámicas*

<b>Categoría</b>	<b>Coste Total (€)</b>
Ruleta física	2,00
Colchonetas (16 uds.)	160,00
<b>Total</b>	<b>162,00</b>

Fuente: Elaboración propia, 2024

## Anexo 7. Resumen Programa

**Tabla 1**

*Resumen de las Sesiones Planificadas, Acciones y Tareas*

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Actividades</b>	<b>Acciones y Contenido</b>	<b>Tareas</b>
Ambos objetivos específicos	Sesión de Inicio 1: Entre redes y emociones: Creando un espacio de confianza	Actividad 1.1: ¿Quién soy yo? Mi Avatar Social”.	<p>Presentar el propósito del programa y su enfoque en el impacto de las redes sociales en las relaciones afectivas adolescentes.</p> <p>Introducir el concepto de “avatar social” como la representación que los adolescentes proyectan en las redes sociales.</p>	<p>Crear una representación creativa de su “avatar social”.</p> <p>Identificar discrepancias entre la identidad real y la identidad proyectada en las redes sociales.</p> <p>Participar en una discusión grupal para compartir reflexiones sobre la actividad.</p>
		Actividad 1.2: “Mapa de Compromiso”	<p>Introducir normas grupales consensuadas, basadas en valores como la empatía, el respeto o la escucha activa.</p> <p>Facilitar la construcción colectiva de un “mapa grupal” que refleje las aspiraciones y compromisos individuales y grupales.</p>	<p>Facilitar una discusión inicial donde los adolescentes reflexionen sobre sus expectativas y metas relacionadas con el programa.</p> <p>Guiar a los participantes en la elaboración del mapa grupal, asegurándose de que todos los miembros contribuyan.</p>
	Sesión de Cierre 10: Más allá del like, cerrando un ciclo	Actividad 10.1: “¿A qué me comprometo a partir de ahora?”	<p>Facilitar un espacio para la revisión grupal de los conceptos clave y logros alcanzados durante el programa.</p> <p>Guiar la comparación entre las expectativas iniciales y los resultados obtenidos.</p>	<p>Proporcionar materiales para la escritura del compromiso personal.</p> <p>Explicar las instrucciones para redactar una carta personal sobre cómo implementarán los aprendizajes.</p> <p>Organizar una dinámica de cierre reflexiva que refuerce el compromiso personal y grupal.</p>

		<p>Actividad 10.2: “Gracias por lo vivido”.</p>	<p>Guiar una dinámica de agradecimiento mutuo para promover la expresión de sentimientos y fortalecer los vínculos creados durante el programa.</p> <p>Facilitar la creación de un mural visual donde los adolescentes plasmen sus experiencias, aprendizajes y agradecimientos.</p> <p>Implementar una actividad breve de relajación para cerrar el programa de manera tranquila y reflexiva.</p>	<p>Preparar materiales para la creación del mural. Proporcionar una guía clara para la dinámica de agradecimiento y feedback.</p> <p>Organizar y dirigir la actividad de relajación.</p> <p>Coordinar un cierre reflexivo, asegurándose de que todos los participantes tengan la oportunidad de compartir si lo desean.</p> <p>Distribuir información sobre recursos adicionales o apoyo a largo plazo.</p>
<p>Comprender la complejidad de las heridas emocionales y su impacto en las relaciones de pareja.</p>	<p>Sesión 2: ¿Qué son las heridas emocionales?</p>	<p>Actividad 2.1: “El juego de las heridas emocionales”.</p>	<p>Introducir las cinco heridas principales: rechazo, abandono, humillación, injusticia y traición.</p> <p>Diseñar y guiar un juego interactivo que permita a los adolescentes identificar y reflexionar sobre cómo estas heridas emocionales se manifiestan en sus relaciones.</p> <p>Facilitar una discusión grupal sobre cómo las redes sociales pueden intensificar estas heridas emocionales en las relaciones afectivas</p>	<p>Preparar materiales necesarios para el juego interactivo.</p> <p>Diseñar preguntas orientadoras para la discusión grupal. Fomentar un ambiente de respeto y apoyo mutuo durante la actividad.</p> <p>Ofrecer estrategias iniciales para gestionar las emociones asociadas a estas heridas y motivar la búsqueda de apoyo si es necesario.</p>
		<p>Actividad 2.2: “Conectando con tu Niño Interior”.</p>	<p>Introducir el concepto del “niño interior” y su relación con las heridas emocionales.</p> <p>Guiar a los participantes en una visualización o meditación guiada que les permita conectar con su niño interior.</p> <p>Facilitar una reflexión grupal posterior, permitiendo que los adolescentes compartan sus sensaciones y aprendizajes durante la visualización.</p>	<p>Preparar un guion estructurado para la visualización guiada.</p> <p>Crear un ambiente propicio para la actividad, utilizando música suave, una iluminación adecuada o materiales relajantes como colchonetas.</p> <p>Supervisar el bienestar emocional de los adolescentes durante y después de la actividad ofreciendo apoyo en caso de que surjan emociones intensas.</p>

<p>Sesión 3: El apego y sus efectos en las relaciones.</p>	<p>Actividad 3.1: “Los estilos de apego”</p>	<p>Explicar los conceptos básicos de los cuatro estilos de apego: seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado.</p>	<p>Proporcionar recursos o técnicas adicionales para fomentar el proceso de sanación de las heridas emocionales.</p>
	<p>Proporcionar casos prácticos relacionados con las relaciones de pareja en las que los participantes deberán hacer una representación en función del estilo de apego que se le haya asignado.</p> <p>Abrir un debate grupal para explorar cómo los estilos de apego influyen en la gestión emocional dentro de las relaciones y cómo las redes sociales pueden amplificar estas dinámicas.</p>	<p>Diseñar y preparar materiales sobre los estilos de apego para facilitar la comprensión.</p> <p>Elaborar los casos prácticos que los grupos deberán interpretar.</p> <p>Dividir a los participantes en cuatro grupos asignando un estilo de apego específico a cada uno de ellos.</p> <p>Asignar roles dentro de los grupos y asegurarse de que todos los participantes tengan una participación activa en la representación.</p> <p>Supervisar las representaciones grupales para garantizar un ambiente respetuoso y colaborativo.</p> <p>Formular preguntas reflexivas para el debate grupal.</p>	
	<p>Actividad 3.2: “¿Seguro que nadie quiere esto?”</p>	<p>Realizar una breve introducción sobre la dinámica entre estilos de apego en las relaciones de pareja.</p> <p>Proyectar una escena seleccionada de la serie “Nadie quiere esto”, que ilustre una interacción entre dos personajes con distinto estilo de apego.</p> <p>Facilitar un espacio de reflexión grupal donde los participantes puedan analizar las interacciones entre los personajes.</p>	<p>Proveer a los participantes de herramientas visuales o esquemas que resuman las conductas clave de cada estilo de apego para facilitar el análisis.</p> <p>Seleccionar y preparar la escena de la serie para su posterior visualización.</p> <p>Diseñar una guía de preguntas para orientar la reflexión grupal como, por ejemplo, “¿qué características del apego seguro identificas en este personaje? “</p>

<p>Sesión 4: Introducción a las relaciones de pareja saludables.</p>	<p>Actividad 4.1: “Vision Board #CoupleGoals”.</p>	<p>Guiar una discusión sobre las características conductuales de los estilos de apego seguro y evitativo observados en la escena.</p> <p>Introducir la actividad explicando el concepto de <i>Vision Board</i> y su utilidad.</p> <p>Guiar a los adolescentes en la creación de su <i>Vision Board</i>, animándolos a representar valores y características que consideren esenciales en una relación saludable.</p> <p>Facilitar una presentación grupal, donde los participantes compartan su <i>Vision Board</i> y expliquen las elecciones visuales realizadas.</p>	<p>Finalizar con un resumen reflexivo sobre la importancia de un apego seguro en el fortalecimiento de relaciones saludables.</p> <p>Preparar una presentación inicial sobre los valores de una relación saludable y ejemplos visuales para inspirar a los participantes.</p> <p>Distribuir y organizar el material creativo necesario para la elaboración del <i>Vision Board</i>.</p> <p>Supervisar la actividad, ofreciendo apoyo creativo y fomentando la reflexión sobre las características elegidas por los adolescentes.</p> <p>Finalizar la actividad con un resumen sobre la importancia de construir relaciones saludables y una invitación a reflexionar sobre cómo estas ideas pueden aplicarse fuera del programa.</p>
	<p>Actividad 4.2: “Si antes te hubiera conocido”.</p>	<p>Introducir la actividad explicando cómo las canciones populares reflejan, a menudo, dinámicas de relaciones afectivas, tanto saludables como tóxicas.</p> <p>Facilitar un debate grupal donde los adolescentes compartan sus análisis y reflexionen sobre cómo las canciones pueden influir en sus percepciones de las relaciones.</p> <p>Generar una discusión sobre estrategias para identificar y cuestionar mensajes que normalicen comportamientos tóxicos en su vida cotidiana.</p>	<p>Seleccionar previamente canciones populares con letras relevantes para la actividad.</p> <p>Preparar materiales de apoyo como copias impresas de las letras, subrayadores y una lista de conductas que sirvan como guía de análisis.</p> <p>Diseñar preguntas clave para guiar el análisis grupal como, por ejemplo, “¿cuáles son las conductas tóxicas o saludables que identificasteis?”.</p> <p>Moderar el debate grupal, asegurando que todos los participantes tengan la oportunidad de expresar sus opiniones y reflexiones.</p> <p>Finalizar la actividad resumiendo las conductas identificadas y reforzando la importancia de</p>

	<p>Sesión 5: El impacto de las redes sociales en las relaciones de pareja.</p>	<p>Actividad 5.1: “La ruleta viral”.</p> <p>Presentar la actividad explicando la influencia de las redes sociales en las relaciones afectivas y las dinámicas que pueden surgir como el ghosting, la hipervigilancia o los celos.</p> <p>Introducir la ruleta interactiva con distintas situaciones y comportamientos digitales que afectan a las relaciones.</p> <p>Facilitar el debate grupal sobre estrategias saludables para gestionar estas situaciones y prevenir consecuencias negativas en la salud emocional.</p> <p>Resumir las principales conclusiones y reforzar la importancia de la comunicación y la confianza en las relaciones afectivas.</p>	<p>promover relaciones saludables en su entorno personal y social.</p> <p>Diseñar y prepara la ruleta con distintas situaciones comunes en redes sociales relacionadas con las relaciones de pareja.</p> <p>Elaborar preguntas guía para fomentar la reflexión y el debate como, por ejemplo, “¿cómo te haría sentir esta situación?”</p> <p>Promover la participación activa de los adolescentes, asegurando un espacio seguro donde puedan compartir sus experiencias y opiniones.</p> <p>Registrar las principales ideas y estrategias propuestas para la gestión saludable de estas situaciones.</p> <p>Finalizar la sesión reforzando la importancia del autocuidado emocional y la comunicación asertiva en las relaciones.</p>
<p>Capacitar a los adolescentes en el uso consciente y saludable de las redes sociales dentro de sus relaciones de pareja.</p>	<p>Actividad 5.2: “Potenciando lo positivo”.</p>	<p>Introducir la actividad explicando que las redes sociales pueden tener tanto efectos positivos como negativos en las relaciones afectivas.</p> <p>Facilitar la creación de una lista grupal de comportamientos y actitudes en redes que promuevan relaciones saludables como, por ejemplo, la comunicación abierta o el respeto.</p> <p>Fomentar el debate sobre la importancia de establecer límites, expectativas y una comunicación efectiva en el entorno digital.</p> <p>Cerrar la actividad con una puesta en común de las estrategias identificadas y reforzar la</p>	<p>Elaborar una lista de posibles conductas digitales positivas y negativas para guiar la actividad.</p> <p>Facilitar materiales para que los participantes puedan visualizar sus ideas.</p> <p>Promover la participación activa en la discusión y garantizar un ambiente de respeto y escucha.</p> <p>Recoger las reflexiones principales del grupo y resumir estrategias clave para gestionar relaciones sanas en redes.</p>

Sesión 6: Las expectativas irreales en las relaciones románticas.	Actividad 6.1: “Expectativa vs Realidad”.	<p>importancia del uso consciente y positivo de las redes sociales en relaciones.</p> <p>Introducir la actividad explicando cómo las redes sociales pueden influir en la construcción de expectativas poco realistas sobre el amor y las relaciones.</p> <p>Guiar una reflexión sobre la diferencia entre la apariencia en redes y la realidad, señalando posibles dificultades ocultas detrás de esas publicaciones.</p> <p>Cerrar la actividad con estrategias para gestionar de manera más realista las expectativas románticas en la era digital.</p>	<p>Finalizar con una conclusión sobre la importancia del equilibrio digital y el impacto que las redes pueden tener en las relaciones de pareja.</p> <p>Seleccionar y preparar casos reales o ficticios que reflejen dinámicas románticas idealizadas en redes sociales.</p> <p>Facilitar un espacio de reflexión seguro donde los participantes puedan expresar sus opiniones y experiencias sin juicios.</p> <p>Recoger las ideas principales surgidas en el debate y reforzar la importancia de desarrollar una visión crítica sobre el amor en redes.</p> <p>Proporcionar consejos sobre cómo filtrar la información que consumen en las redes sociales y que puedan focalizarse en relaciones más auténticas y saludables.</p>
	Actividad 6.2: “Imperfectamente perfectos”.	<p>Introducir la actividad explicando cómo las expectativas sobre el amor pueden estar condicionadas por influencias externas como las redes sociales, las películas o las series.</p> <p>Facilitar el trabajo en grupos pequeños para compartir y analizar las respuestas, identificando si sus expectativas son realistas o están influenciadas por factores externos.</p> <p>Fomentar una discusión sobre cómo construir expectativas más realistas y saludables en las relaciones de pareja.</p>	<p>Redactar y preparar las preguntas para la reflexión individual.</p> <p>Organizar a los participantes en grupos pequeños y facilitar la discusión de sus respuestas.</p> <p>Sintetizar y exponer las conclusiones de cada grupo para profundizar en la reflexión final.</p> <p>Brindar estrategias para identificar y ajustar expectativas poco realistas en el ámbito de las relaciones de pareja.</p>
Sesión 7: La autoaceptación y la importancia de ser auténtico.	Actividad 7.1: “Soy un auténtico meme”.	Explicar la actividad destacando la importancia de la autenticidad y la autoaceptación en las redes sociales y en las relaciones personales.	Crear su propio meme representando una cualidad única o algo que les haga sentir orgullosos de sí mismos.

		<p>Invitar a cada adolescente a compartir su meme con el grupo y que pueda explicar por qué eligió esa cualidad en concreto.</p> <p>Reflexionar en grupo sobre la influencia de las redes sociales en la autoimagen y la importancia de mostrarse genuino en las redes sociales.</p>	<p>Facilitar materiales para que los participantes puedan elaborar su meme.</p> <p>Compartir y explicar el significado de su meme con los demás.</p> <p>Participar en una discusión sobre cómo las redes sociales pueden influir en la autenticidad y en la percepción personal.</p>
		<p>Pedir a los participantes que reflexionen sobre cómo se muestran en redes sociales versus cómo son en la realidad.</p> <p>Facilitar una dinámica en la que los adolescentes escriban dos listas, una con aspectos de sí mismos que muestran en redes sociales y otra con aspectos que no comparten.</p> <p>Reflexionar en grupo sobre las diferencias entre ambas listas y cómo esto puede afectar a sus relaciones personales y a su autoestima.</p> <p>Presentar consejos prácticos para fomentar la autenticidad en redes, como compartir momentos reales, evitar comparaciones y expresarse libremente sin miedo al juicio.</p>	<p>Completar las listas sobre su imagen redes sociales y su yo real.</p> <p>Facilitar materiales para que los participantes puedan escribir sus ideas.</p> <p>Compartir sus reflexiones en grupo.</p> <p>Aplicar al menos un “tip” de autenticidad en su uso de redes sociales y reflexionar sobre cómo se sienten al hacerlo.</p>
<p>Proveer estrategias y recursos para la construcción de relaciones de pareja saludables.</p>	<p>Sesión 8: Estrategias para gestionar las emociones difíciles.</p>	<p>Actividad 8.1: “Antes de nada, respira”.</p> <p>Explicar la importancia de la regulación emocional y cómo la respiración y el mindfulness pueden ayudar en la gestión del estrés y las emociones.</p> <p>Presentar distintas técnicas de respiración como la respiración abdominal y la técnica 4-7-8, detallando sus beneficios y aplicaciones. Introducir el concepto del mindfulness y sus ventajas en las relaciones interpersonales.</p>	<p>Practicar al menos una de las técnicas de respiración enseñadas en su vida diaria.</p> <p>Reflexionar y anotar cómo se sintieron antes, durante y después de la práctica.</p> <p>Identificar situaciones en las que podrían aplicar estas técnicas para mejorar su bienestar emocional y sus relaciones.</p>

		<p>Guiar a los participantes en una práctica de respiración y mindfulness.</p> <p>Fomentar la reflexión grupal sobre los efectos de la práctica y su posible aplicación en la vida cotidiana y en sus relaciones personales.</p>	
	<p>Actividad 8.2: “Aprendiendo a bailar bajo la tormenta”.</p>	<p>Explicar la importancia de gestionar los conflictos de manera saludable desde la calma, el respeto y la empatía.</p> <p>Presentar herramientas prácticas para la resolución de conflictos en pareja, la escucha activa, la comunicación asertiva y la validación emocional.</p> <p>Realizar una dinámica de role-playing donde representen estos conflictos y practiquen respuestas respetuosas y asertivas.</p> <p>Reflexionar grupalmente sobre las estrategias utilizadas, qué funcionó mejor y qué podrían mejorar en su comunicación y gestión emocional.</p>	<p>Aplicar al menos una de las estrategias aprendidas en situaciones reales de su vida cotidiana.</p> <p>Reflexionar sobre cómo manejan actualmente los conflictos y qué cambios pueden hacer para mejorar su comunicación.</p> <p>Escribir una situación reciente de conflicto y cómo habrían podido gestionarla con las herramientas aprendidas.</p>
<p>Sesión 9: Fomentar la comunicación efectiva en pareja.</p>	<p>Actividad 9.1: “Ese sticker lo dice todo”.</p>	<p>Explicar cómo el uso de emojis, stickers y gifs ha cambiado la forma de comunicarse en pareja.</p> <p>Analizar ejemplos en los que estos elementos pueden generar confusión o ser malinterpretados.</p> <p>Discutir cómo usarlos de manera efectiva para mejorar la comunicación y expresar emociones de forma clara.</p> <p>Realizar una dinámica en parejas en la que tengan que escribir un mensaje importante usando solo emojis y gifs.</p>	<p>Reflexionar sobre cómo utilizan emojis y gifs en sus propias conversaciones y si los usan de manera efectiva.</p> <p>Aplicar en su día a día estrategias para hacer su comunicación digital más clara y evitar malentendidos.</p> <p>Observar y anotar si han tenido situaciones donde estos elementos han generado confusión y cómo podrían haberlo manejado mejor.</p>

<p>Actividad 9.2: “Pregúntame siempre que quieras”.</p>	<p>Conclusión sobre el papel de estas herramientas en la comunicación digital en pareja.</p>	
	<p>Explicación sobre la ausencia de lenguaje no verbal en la comunicación digital y cómo esto puede generar malentendidos.</p>	<p>Reflexionar sobre experiencias personales en las que un mensaje escrito haya sido malinterpretado.</p>
	<p>Lectura y análisis de ejemplos de mensajes que pueden ser malinterpretados.</p>	<p>Aplica estrategias aprendidas en conversaciones digitales, como el uso de preguntas aclaratorias o emojis.</p>
	<p>Reflexión grupal sobre las razones detrás de estas confusiones y su impacto en las relaciones.</p>	<p>Observar si su manera de comunicarse digitalmente mejora al implementar estos consejos.</p>
	<p>Discusión sobre estrategias para aclarar malentendidos antes de que escalen a un conflicto.</p>	
	<p>Presentación de una lista de consejos prácticos para mejorar la comunicación digital en pareja.</p>	
<p>Cierre con la importancia de una comunicación abierta, honesta y respetuosa.</p>		

## **Anexo 8. Material de la Sesión 1 Actividad 1**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “¿Quién soy yo? Mi avatar social”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- Explicar brevemente la actividad y su propósito: reflexionar sobre cómo los adolescentes se presentan en las redes sociales y cómo esto puede influir en su identidad.
- Plantear el concepto de “Avatar Social” como la imagen que muestran en las redes sociales, que puede ser distinta de su identidad real.
- Mencionar que, al finalizar, compartirán su avatar con el grupo y reflexionarán sobre ello.

### **2. Creación del Avatar Social (15 minutos)**

- Entregar a cada participante una hoja en blanco o una plantilla de avatar junto con material como rotuladores de colores y revistas para recortes.
- Indicar que deben representar su identidad digital (cómo se muestran en las redes sociales) incluyendo elementos como:
  - Foto de perfil.
  - Estilo de comunicación.
  - Intereses que compartan en las redes.
  - Emojis, stickers o frases que usen con frecuencia.
- Aclarar que pueden hacerlo de forma creativa, sin necesidad de dibujar si no quieren (pueden escribir, hacer collage, etc.).

### **3. Presentación y reflexión grupal (25 minutos)**

- Cada participante comparte su avatar con el grupo y explica por qué lo ha representado de esa manera.
- Se abre un espacio de diálogo guiado con preguntas como, por ejemplo:
  - ¿Cuánto de lo que muestras en redes sociales refleja realmente quién eres?
  - ¿Sientes que en las redes sociales puedes mostrarte de una manera diferente a la vida real? ¿Por qué?
  - ¿Qué aspectos de ti mismo sueles resaltar en redes y cuáles prefieres no mostrar?

- ¿Cómo crees que la validación social (likes y comentarios) influye en tu identidad digital?
- ¿En qué medida crees que la identidad digital puede afectar a la autoestima y a las relaciones afectivas?
- Se concluye resaltando la importancia de la autenticidad y el bienestar emocional en la era digital.

#### **4. Cierre de la actividad (10 minutos)**

- Se invita a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden construir una identidad digital más alineada con quienes son realmente y a identificar estrategias para gestionar la influencia de las redes en su autoimagen.
- Comentarios finales y despedida.

## Anexo 9. Material de la Sesión 1 Actividad 2

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Mapa de Compromiso”*

### 1. Introducción (10 minutos)

- **Explicación inicial:** El facilitador introduce la actividad explicando que el compromiso, la responsabilidad y la colaboración son clave para el éxito del programa. Se destaca la importancia de establecer un espacio de confianza donde cada participante pueda expresar sus expectativas y objetivos.
- **Objetivo:** Se aclara que el propósito de la actividad es construir, entre todos, un *Mapa de Compromiso*, que refleje tanto las expectativas individuales como los acuerdos colectivos del grupo.

### 2. Reflexión individual y redacción de compromisos (15 minutos)

- **Identificación personal:** Se pide a los participantes que reflexionen sobre tres aspectos clave:
  - ¿Qué espero aprender o conseguir en este programa?
  - ¿Qué compromisos personales estoy dispuesto a asumir para aprovechar al máximo la experiencia?
  - ¿Cómo puedo contribuir al bienestar y al respeto dentro del grupo?
    - **Registro en post-its:** Cada participante escribe sus respuestas en post-its o papeles adhesivos, usando un color diferente para cada pregunta.

### 3. Construcción colectiva del “Mapa de Compromiso” (20 minutos)

- **Organización en la cartulina/pizarra:** Se invita a los participantes a colocar sus post-its en la cartulina, agrupándolos según temas comunes.
- **Síntesis y acuerdos:** Se analizan las respuestas y el facilitador guía la creación de acuerdos general basados en los compromisos compartidos. Por ejemplo: *“Respetarnos mutuamente” “Escuchar sin interrumpir”, “Participar activamente”*.

### 4. Reflexión y cierre (15 minutos)

- **Revisión del mapa:** Se hace una lectura de los compromisos acordados, reforzando la idea de que el grupo es responsable de mantener este ambiente de confianza y colaboración.

- **Compromiso grupal:** Se puede invitar a los participantes a firmar el mapa o hacer una declaración de compromiso en voz alta.
- **Cierre motivacional:** Se finaliza recordando que cada persona tiene un papel esencial en la dinámica grupal y que este mapa servirá como referencia a lo largo del programa.

## **Anexo 10. Material de la Sesión 3 Actividad 1**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Los estilos de apego”*

### **1. Introducción (15 minutos)**

- Presentar brevemente los estilos de apego según la teoría de Bowlby (1982): seguro, evitativo, ambivalente y desorganizado.
- Explicar cómo estos estilos influyen en las relaciones interpersonales y la gestión emocional, especialmente en el contexto de las redes sociales.
- Utilizar una pizarra, diapositivas o material impreso para apoyar la explicación.

### **2. Formación de grupos y asignación de estilos de apego (10 minutos)**

- Dividir a los participantes en cuatro grupos.
- Asignar a cada grupo un estilo de apego.
- Entregarles un caso práctico relacionado con una situación emocional en una relación de pareja.

### **3. Representación de la situación según el estilo de apego (15 minutos)**

- Cada grupo analizará el caso y representará cómo reaccionaría una persona con el estilo de apego asignado ante la situación.
- La representación puede ser en forma de dramatización, narración o diálogo simulado.

### **4. Debate y reflexión grupal (15 minutos)**

- Cada grupo compartirá su experiencia sobre la representación y cómo se sintieron en el rol asignado.
- Se abrirá un espacio de discusión sobre cómo los estilos de apego afectan la gestión emocional en las relaciones y en la comunicación en redes sociales.

### **5. Cierre y entrega del cuestionario de autoevaluación (5 minutos)**

- Se proporcionará a los participantes un cuestionario de autoevaluación para que puedan identificar su propio estilo de apego.
- Se les invitará a reflexionar sobre cómo este influye en sus relaciones y emociones en distintos contextos, tanto presenciales como digitales.

## **Anexo 11. Material de la Sesión 3 Actividad 2**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “¿Seguro que nadie quiere esto?”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- Se volverá a hacer un recordatorio sobre cuáles son los estilos de apego y cómo influyen en las relaciones de pareja, haciendo énfasis en los estilos seguro y evitativo.
- Se destacará el papel de apego seguro en la construcción de vínculos sanos y en la reducción de la evitación emocional.
- Se preguntará a los participantes si han notado en su entorno o en series/películas interacciones donde una persona con apego seguro ayuda a otra con apego evitativo a conectar emocionalmente.

### **2. Visualización de la escena (10 minutos)**

- Se proyectará una escena seleccionada de la serie de Netflix “*Nadie quiere esto*”, donde un personaje con apego seguro facilita la conexión con otro con apego evitativo.
- Se pedirá a los participantes que presten atención a las interacciones, especialmente en cómo el personaje con apego seguro maneja la situación y cómo responde el personaje con apego evitativo.

### **3. Discusión en grupos (15 minutos).**

- Se dividirá a los participantes en pequeños grupos y se les pedirá que reflexionen sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se comporta el personaje con apego seguro?
  - ¿Qué señales muestran que el otro personaje tiene un estilo de apego evitativo?
  - ¿De qué manera el personaje con apego seguro facilita la conexión emocional?
  - ¿Cómo podrían cambiar estas interacciones si ocurrieran a través de redes sociales en lugar de en persona?
- Cada grupo anotará sus ideas principales para compartirlas con el resto.

### **4. Puesta en común y reflexión grupal (20 minutos)**

- Se invitará a cada grupo a compartir sus conclusiones.

- Se guiará un debate sobre cómo las redes sociales pueden reforzar o modificar los patrones de apego, por ejemplo:
  - ¿Las redes sociales facilitan o dificultan la conexión emocional en personas con apego evitativo?
  - ¿Pueden las interacciones digitales reemplazar el apoyo emocional presencial?

#### **5. Cierre de la actividad (5 minutos)**

- Se cerrará la discusión destacando la importancia de reconocer los patrones de apego propios y la necesidad de desarrollar estrategias para mejorar la comunicación y la conexión emocional en las relaciones.

## **Anexo 12. Material de la Sesión 4 Actividad 1**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Vision Board #CoupleGoals: Construyendo Relaciones Saludables”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- Se explicará brevemente qué es un *Vision Board* y su utilidad como herramienta para visualizar metas y valores.
- Se debatirá en grupo sobre las características de una relación de pareja saludable, destacando valores clave como la comunicación, la confianza y el respeto.

### **2. Distribución del material y preparación (10 minutos)**

- Los participantes recibirán materiales diversos (cartulinas, revistas, pegamento, marcadores, tijeras, etc.).
- Explicar cómo deben utilizar los materiales para representar visualmente sus ideas sobre una relación sana en su *Vision Board*.

### **3. Elaboración del *Vision Board* (20 minutos)**

- De manera individual, crearán su *Vision Board* representando los valores que consideran fundamentales en una relación sana.
- Durante este tiempo, los facilitadores pueden acercarse a los grupos para ofrecer apoyo y ayudar a los participantes a enfocarse en la representación visual de los valores clave.

### **4. Reflexión grupal y puesta en común (15 minutos)**

- Cada participante compartirá su *Vision Board*, explicando las elecciones visuales y su significado.
- Se abrirá un espacio de debate sobre cómo estos valores pueden aplicarse en sus relaciones actuales o futuras, tanto en interacciones presenciales como en redes sociales.
- Preguntar cómo creen que estos valores pueden influir en sus relaciones futuras y cómo podrían aplicarlos en su vida cotidiana, tanto en interacciones presenciales como en redes sociales.

**5. Cierre y conclusiones (5 minutos).**

- Concluir la actividad resaltando la importancia de los valores representados en los *Vision Board* y cómo estos contribuyen a relaciones saludables.
- Hacer hincapié en que estos principios son aplicables tanto en relaciones presenciales como en las interacciones virtuales a través de redes sociales.

### **Anexo 13. Material de la Sesión 4 Actividad 2**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Si antes te hubiera conocido”*

#### **1. Introducción (10 minutos)**

- Introducir la actividad y explicar el propósito de analizar canciones para identificar patrones de relaciones saludables y tóxicas.
- Explicar que se van a analizar letras de canciones populares de reggaetón que abordan temas de relaciones afectivas.
- Los participantes deberán evaluar si las canciones reflejan relaciones saludables o tóxicas, observando aspectos como los celos, el control, el respeto o la igualdad.

#### **2. Distribución de canciones y análisis en grupos (20 minutos)**

- Dividir a los participantes en grupos pequeños para analizar las letras de las canciones.
- Entregarles copias de varias letras de canciones de reggaetón que traten sobre relaciones afectivas.
  - Ejemplos de canciones: “Si antes te hubiera conocido” de Karol G, “Miénteme” de Tini, “Ojitos Lindos” de Bad Bunny y Bomba Estéreo.
- Pedir a cada grupo que analice las letras de las canciones, discutiendo qué aspectos de las relaciones descritas son saludables o tóxicos y cómo se evidencian los valores de respeto, igualdad, manipulación, celos, control, etc.

#### **3. Puesta en común y discusión grupal (20 minutos)**

- Invitar a cada grupo a compartir sus conclusiones sobre las canciones que analizaron, destacando las conductas tóxicas o saludables que identificaron.
- Preguntas guía:
  - ¿Qué comportamientos de la canción consideras tóxicos o controladores?
  - ¿Qué valores de respeto e igualdad están presentes en la canción?
  - ¿Cómo crees que canciones como estas pueden influir en las relaciones reales?

- ¿Es posible que canciones populares normalicen comportamientos tóxicos?
- Fomentar un debate grupal donde los participantes reflexionen sobre cómo algunas canciones pueden impactar en su manera de comprender las relaciones y cómo reconocer señales de abuso o manipulación en la vida cotidiana.

#### **4. Cierre y reflexiones finales (10 minutos)**

- Concluir la actividad destacando la importancia de tener conciencia sobre los valores y señales que se representan en la música y otros medios de comunicación.
- Resaltar cómo las canciones pueden influir en la percepción de lo que es “normal” en una relación y cómo es fundamental cuestionar estos mensajes para construir relaciones saludables.

## **Anexo 14. Material de la Sesión 5 Actividad 1**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “La ruleta viral”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- Exponer brevemente la forma en que las redes sociales pueden reforzar dinámicas dañinas en las relaciones, mencionando investigaciones que evidencian su impacto en la salud emocional y en la dinámica de pareja.
- Presentar la dinámica de la ruleta y los objetivos de la actividad.

### **2. Desarrollo de la actividad (40 minutos)**

- Girar la ruleta para seleccionar una situación.
- Leer en voz alta la situación obtenida y pedir a los participantes que reflexionen sobre:
  - ¿Cómo afecta este comportamiento a las relaciones de pareja?
  - ¿Qué consecuencias puede tener en la seguridad emocional y en la comunicación?
  - ¿Habéis experimentado o presenciado esta situación en vuestro entorno?
- Registrar en la pizarra las ideas principales de cada reflexión.
- Repetir el proceso con varias situaciones hasta completar el tiempo disponible.

### **3. Cierre y reflexión final (10 minutos)**

- Facilitar un debate grupal sobre cómo estas conductas pueden abordarse de manera saludable.
- Preguntar a los participantes que estrategias creen que pueden ayudar a prevenir o manejar estos comportamientos.
- Resumir las principales conclusiones y destacar la importancia de una comunicación sana en el entorno digital.

## **Anexo 15. Material de la Sesión 5 Actividad 2**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Potenciando lo positivo”*

### **1. Introducción (5 minutos)**

- Explicar el objetivo de la actividad: reflexionar sobre los aspectos positivos de las redes sociales en las relaciones y cómo gestionar de manera saludable sus posibles efectos negativos.
- Presentar estudios que evidencien el papel de la educación digital en el desarrollo de habilidades socioemocionales y la promoción de relaciones equilibradas.

### **2. Identificación de aspectos positivos (10 minutos)**

- Dividir a los participantes en grupos pequeños.
- Pedirles que hagan una lista de conductas y actitudes en redes sociales que puedan fortalecer una relación saludable (por ejemplo: fomentar el respeto mutuo, compartir momentos positivos, validar los logros de la pareja).
- Cada grupo compartirá sus ideas con el resto.

### **3. Transformación de conductas negativas (10 minutos)**

- Pedir a cada grupo que seleccione un comportamiento negativo en redes sociales (ejemplo: ghosting, celos, hipervigilancia).
- Reflexionar en equipo sobre cómo transformar esa conducta en una interacción más saludable (ejemplo: promover una comunicación abierta en lugar de la desconfianza, establecer límites y expectativas en vez de desaparecer sin explicación).
- Compartir las soluciones con el grupo grande y discutir estrategias aplicables a la vida cotidiana.

### **4. Reflexión y cierre (5 minutos)**

- Resumir las conclusiones principales y destacar la importancia de utilizar las redes sociales de manera consciente y positiva en las relaciones.
- Invitar a los participantes a aplicar lo aprendido en sus interacciones.

## **Anexo 16. Material de la Sesión 6 Actividad 1**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Expectativa vs Realidad”*

### **1. Introducción (15 minutos)**

- Explicar el objetivo de la actividad: analizar la diferencia entre las expectativas románticas promovidas en redes sociales y la realidad de las relaciones.
- Presentar estudios que evidencien cómo las redes sociales refuerzan una visión distorsionada del amor y las relaciones.

### **2. Presentación de casos (15 minutos)**

- Mostrar imágenes, publicaciones o descripciones de situaciones románticas extraídas de redes sociales (pueden ser casos reales o ficticios).
- Pedir a los participantes que identifiquen las expectativas que estas transmiten como la perfección, la idealización del amor o la ausencia de conflictos.

### **3. Análisis crítico y contraste con la realidad (20 minutos)**

- Plantear preguntas sobre la posible realidad detrás de esas situaciones: *¿Qué aspectos pueden no mostrarse en redes? ¿Cómo puede diferir la experiencia real de la representación digital?*
- Invitar a los participantes a reflexionar sobre cómo estas expectativas pueden generar inseguridad, frustración o desilusión en las relaciones.

### **4. Reflexión y cierre (10 minutos)**

- Fomentar un diálogo grupal sobre cómo gestionar de manera saludable la influencia de las redes sociales en sus propias expectativas románticas.
- Resumir las principales ideas y estrategias para desarrollar una visión más realista y saludable de las relaciones.

## **Anexo 17. Material de la Sesión 6 Actividad 2**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Imperfectamente perfectos”.*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- El facilitador explica el objetivo de la actividad: reflexionar sobre las expectativas personales sobre el amor y evaluar si son realistas o están influenciadas por factores externos como redes sociales, series o películas.
- Se menciona brevemente cómo los medios pueden generar una visión idealizada de las relaciones y el impacto que esto puede tener en la satisfacción relacional.

### **2. Reflexión individual (15 minutos)**

- Se entrega a cada participante una hoja con preguntas para guiar su reflexión como:
  - ¿Qué esperas de tu pareja ideal?
  - ¿Cómo te imaginas que se deben comportar las personas en una relación?
  - ¿Qué aspectos crees que son más importantes en una relación de pareja?
- Los adolescentes responden de manera individual, escribiendo sus pensamientos de forma sincera.

### **3. Discusión en pequeños grupos (15 minutos)**

- Se forman grupos de 3-5 participantes para compartir sus respuestas.
- Cada grupo analiza si las expectativas mencionadas son realistas o si están influenciadas por factores externos.
- Se identifican patrones comunes y diferencias en las percepciones de cada participante.

### **4. Puesta en común y debate (15 minutos)**

- Cada grupo expone sus conclusiones al resto de la clase.
- El facilitador recoge las ideas principales y fomenta un debate sobre cómo las redes sociales pueden distorsionar la visión del amor.
- Se reflexionará sobre qué cambios pueden hacer los adolescentes para construir expectativas más realistas y saludables en sus relaciones.

## **Anexo 18. Material de la Sesión 7 Actividad 1**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Soy un auténtico meme”.*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- El facilitador explica el propósito de la actividad y la relación entre la autenticidad, la autoimagen y el impacto de las redes sociales en la identidad.
- Se presentan algunos ejemplos de memes positivos o inspiradores para ilustrar la dinámica.

### **2. Reflexión y exploración personal (10 minutos)**

- Se invita a los participantes a reflexionar brevemente sobre una cualidad propia que valoren y que los haga sentir orgullosos. El facilitador puede proponer algunas preguntas como:
  - ¿Cuál crees que es tu mayor fortaleza?
  - ¿Cómo te gustaría ser percibido en redes sociales?
  - ¿Qué cualidad te gustaría resaltar en un meme?
- Los participantes tendrán tiempo para escribir brevemente sobre esa cualidad, para así poder clarificar su pensamiento y tener un punto de partida para la siguiente actividad.

### **3. Creación de memes (20 minutos)**

- Cada participante elige una cualidad propia que lo haga especial o de la que se sienta orgulloso.
- Se les proporciona material para diseñar su meme, utilizando herramientas digitales o recursos impresos.
- Pueden optar por usar imágenes de internet, fotos propias o ilustraciones hechas a mano.

### **4. Presentación y reflexión (10 minutos)**

- Los participantes comparten sus memes con el grupo.
- Se abre un espacio de diálogo sobre cómo las redes sociales pueden reforzar o distorsionar la identidad personal.
- Se discute la importancia de mostrarse auténtico y de utilizar el humor como una herramienta para fortalecer la autoestima.

### **5. Cierre de la actividad (5 minutos)**

- El facilitador ofrece una reflexión final sobre la importancia de ser auténticos en las redes sociales y cómo los memes pueden ser una herramienta para promover la autoestima y el sentido de comunidad.
- Se invita a los participantes a llevarse el aprendizaje a su día a día, recordando siempre la importancia de mostrar su verdadera autenticidad.

## **Anexo 19. Material de la Sesión 7 Actividad 2**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Me gustas tal y como eres”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- Explicar brevemente el objetivo de la actividad: reflexionar sobre las diferencias entre lo que muestran en las redes sociales y lo que realmente son.
- Explicar cómo ser auténtico puede fortalecer las relaciones de pareja y que la actividad les ayudará a construir relaciones basadas en la sinceridad y la confianza.

### **2. Reflexión individual (10 minutos)**

- Entregar a cada participante un folio con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tipo de contenido sueles compartir en redes sociales?
  - ¿Cuáles son las razones por las que eliges compartir estos aspectos de tu vida?
  - ¿Qué cosas sueles esconder o no compartir en las redes sociales? ¿Por qué?
- Dar tiempo a los participantes para reflexionar y escribir sus respuestas de manera individual.

### **3. Discusión en grupos pequeños (12 minutos)**

- Pedir a los participantes que se reúnan en grupos pequeños y compartan sus respuestas.
- Fomentar la reflexión sobre las diferencias entre lo que muestran en las redes sociales y lo que realmente son.
- Discutir sobre cómo la autenticidad puede fortalecer las relaciones y cómo estas reflexiones podrán aplicarse en sus propias interacciones en línea.

### **4. Presentación de tips prácticos (10 minutos)**

- Presentar y comentar algunos “tips” prácticos para promover la autenticidad en las redes sociales:
  - Compartir momentos reales y no solo los perfectos.
  - Fomentar la comunicación honesta y no temer al juicio o a la crítica.

- Valorar la diversidad y ser auténtico al mostrar quiénes somos.

#### **5. Cierre y reflexión grupal (8 minutos)**

- Resumir lo aprendido en la actividad y cómo la autenticidad puede ser clave en el fortalecimiento de relaciones saludables.
- Hacer una breve reflexión grupal, invitando a los participantes a pensar en cómo pueden aplicar lo aprendido a sus interacciones online y en sus relaciones personales.

## Anexo 20. Material de la Sesión 8 Actividad 1

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Antes de nada, respira”*

### 1. Introducción y explicación de la actividad (8 minutos)

- Se explicará el objetivo de la sesión: aprender técnicas de respiración y mindfulness que pueden ayudar a gestionar emociones y afrontar situaciones de estrés o conflicto.
- Se comentará cómo la regulación emocional influye en nuestras relaciones y en la toma de decisiones.

### 2. Explicación de técnicas de respiración y mindfulness (12 minutos)

- Se presentarán diferentes técnicas de respiración como, por ejemplo:
  - **Respiración abdominal:** Inhalar profundamente llevando el aire al abdomen y exhalar lentamente.
  - **Respiración 4-7-8:** Inhalar durante 4 segundos, sostener la respiración por 7 segundos y exhalar en 8 segundos.
- Se hará una introducción breve al **mindfulness**, destacando su utilidad en la gestión emocional y el bienestar.

### 3. Práctica guiada (15 minutos)

- El facilitador dirigirá una práctica de respiración consciente, guiando a los participantes en la aplicación de las técnicas explicadas.
- Se pedirá a los participantes que cierren los ojos (si se sienten cómodos) y se enfoquen en su respiración.

### 4. Reflexión grupal (15 minutos)

- Se invitará a los participantes a compartir cómo se sintieron antes, durante y después de la práctica.
- Se debatirá cómo estas técnicas pueden aplicarse en situaciones de conflicto o momentos de ansiedad dentro de sus relaciones personales.

### 5. Cierre y conclusión (10 minutos)

- Se reforzará la idea de que la regulación emocional es clave para mejorar la comunicación y fortalecer las relaciones.
- Se motivará a los participantes a aplicar estas técnicas en su vida diaria.

## **Anexo 21. Material de la Sesión 8 Actividad 2**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Aprendiendo a bailar bajo la tormenta”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- Explicar el objetivo de la actividad: gestionar los conflictos de manera respetuosa y empática.
- Breve recordatorio de las herramientas de regulación emocional aprendidas previamente (respiración, mindfulness, escucha activa)

### **2. División en grupos pequeños (10 minutos)**

- Formar grupos de 3-4 adolescentes.
- Entregar a cada grupo una ficha con un escenario de conflicto relacionado con una pareja, por ejemplo: “Tu pareja no te ha dado atención suficiente este día, y te sientes ignorado/a. ¿Cómo respondes?”.

### **3. Role-playing (20 minutos)**

- Los adolescentes deberán representar el conflicto siguiendo los pasos acordados previamente para manejar la situación: tomarse un momento para respirar, comunicarse de forma asertiva y respetuosa y practicar la empatía.
- Cada grupo tiene 5 minutos para representar su escenario, mientras el resto de los participantes observa.

### **4. Reflexión grupal (15 minutos)**

- Al finalizar el role-playing, cada grupo deberá reflexionar sobre lo siguiente:
  - ¿Qué estrategias utilizaron para manejar el conflicto?
  - ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
  - ¿Qué cambios creen que podrían aplicar en sus relaciones reales?
- El facilitador guía la discusión, destacando los puntos clave sobre cómo una gestión adecuada de los conflictos puede llevar a relaciones más saludables.

### **5. Cierre y conclusión (5 minutos)**

- El facilitador resume los aprendizajes más importantes de la actividad, reforzando la importancia de la respiración, la escucha activa, la comunicación asertiva y la empatía para la gestión de conflictos.

- Se anima a los participantes a aplicar estas herramientas en sus relaciones personales, tanto dentro como fuera de la pareja.
- Finalmente, el facilitador cierra la actividad motivando a los participantes a seguir practicando estas habilidades en su vida diaria.

## **Anexo 22. Material de la Sesión 9 Actividad 1**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Ese sticker lo dice todo”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- El facilitador explicará cómo la comunicación ha cambiado con el uso de herramientas digitales como emojis, stickers y GIFs.
- Se debatirá sobre cómo estos pueden facilitar la expresión emocional, pero también generar confusión si no se interpretan correctamente.
- Se preguntará a los participantes sobre experiencias personales en las que un emoji o sticker haya sido malinterpretado.

### **2. Ejercicio en parejas: Creación de mensajes con stickers, emojis y GIFs (20 minutos)**

- Se pedirá a los participantes que se dividan en parejas.
- Cada pareja deberá escribir un mensaje importante dirigido a su pareja usando solo emojis, stickers y GIFs (sin palabras)
- Posteriormente, intercambiarán sus mensajes y cada uno deberá interpretar lo que su compañero quiso decir.

### **3. Reflexión sobre a interpretación de los mensajes (20 minutos)**

- Cada pareja compartirá si hubo diferencias entre lo que intentaron comunicar y lo que la otra persona interpretó.
- Se debatirá sobre qué estrategias pueden utilizarse para hacer estos mensajes más claros y evitar confusiones en la comunicación digital.

### **4. Cierre y conclusiones (10 minutos)**

- El facilitador destacará la importancia de usar estas herramientas con intención y claridad para mejorar la comunicación.
- Se reforzará la idea de que, aunque los emojis y stickers pueden hacer la conversación más divertida, no deben reemplazar el diálogo sincero y directo en una relación.

## **Anexo 23. Material de la Sesión 9 Actividad 2**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Pregúntame siempre que quieras”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- El facilitador introduce el tema destacando cómo la comunicación digital (whatsapp, redes sociales) se ha vuelto esencial en las relaciones personales.
- Comentar cómo la falta de tono de voz y expresiones puede generar malentendidos.

### **2. Presentación de ejemplos (10 minutos)**

- Leer ejemplos de mensajes malinterpretados (hipotéticos o reales).
  - Ejemplo: un mensaje breve como “Ok” o “Claro”, que podría interpretarse como indiferente o sarcástico, pero que en realidad solo refleja falta de contexto o tono.
- Reflexionar brevemente sobre las posibles razones de la confusión. Después de presentar ejemplos, se abre una pequeña reflexión sobre las razones detrás de la confusión: falta de tono, ausencia de contexto, uso de abreviaturas o emojis ambiguos.
- El facilitador puede dirigir la discusión preguntando qué factores contribuyeron a malentender esos mensajes.

### **3. Reflexión grupal (15 minutos)**

- El facilitador abre una discusión grupal en la que los participantes reflexionan sobre qué aspectos contribuyen más a los malentendidos en la comunicación digital. Las preguntas pueden ser:
  - ¿Qué factores crees que causan más malentendidos los emojis, la falta de contexto o el tono ambiguo?
  - ¿Qué ejemplos personales tienen sobre malentendidos en sus conversaciones digitales?
- El facilitador guía la conversación para que los participantes compartan experiencias personales y se enfoquen en los factores que más contribuyen a la confusión.

#### 4. Estrategias para evitar malentendidos (15 minutos)

- El facilitador presenta estrategias efectivas para evitar malentendidos en la comunicación digital como:
  - Hacer preguntas aclaratorias antes de asumir el tono de un mensaje.
  - Usar emojis de manera adecuada para complementar el tono y evitar confusiones.
  - Explicar el contexto detrás de un mensaje, especialmente si se está tratando un tema sensible.
  - Ser claro y directo al escribir, evitando frases ambiguas que puedan prestarse a distintas interpretaciones.
- Reflexionar sobre cómo implementar estas estrategias en sus relaciones. El facilitador puede hacer preguntas como:
  - ¿Cómo podrías aplicar estas estrategias en tu comunicación diaria?
  - ¿Qué cambios específicos podrías hacer para que tus mensajes sean más claros y menos propensos a malentendidos?

#### 5. Cierre y conclusión (10 minutos)

- El facilitador refuerza la importancia de mantener una comunicación clara, honesta y respetuosa en todas las relaciones, especialmente en las interacciones digitales. Se recalca que, aunque las herramientas digitales suelen ser muy útiles, la falta de señales no verbales puede generar confusión.
- Como cierre, el facilitador invita a los participantes a reflexionar sobre cómo podrían incorporar la estrategia de pedir aclaraciones antes de asumir un conflicto en sus relaciones. Se les anima a pensar en cómo, al pedir más contexto o hacer preguntas, pueden evitar malentendidos en el futuro.

## Anexo 24. Material de la Sesión 10 Actividad 1

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “¿A qué me comprometo a partir de ahora?”*

### 1. Introducción (10 minutos)

- El facilitador presenta el objetivo de la actividad, explicando que se tratará de reflexionar sobre lo aprendido durante el programa y cómo pueden aplicar esos aprendizajes en su vida diaria.
  - Pregunta inicial: ¿Qué expectativas teníais al comenzar este programa y cómo creéis que han cambiado o se han cumplido?
- Los participantes comparten brevemente si sus expectativas iniciales se cumplieron o si han cambiado. El facilitador guiará esta discusión, destacando las expectativas comunes y cómo el programa pudo haber influido en ellas.

### 2. Recapitulación (20 minutos)

- Se hace un breve repaso de los temas abordados en el programa, destacando los conceptos clave y los logros alcanzados.
- Se invita a los participantes a compartir qué aprendizajes consideran más valiosos. Se pueden hacer preguntas como:
  - ¿Qué herramientas o habilidades crees que te ayudarán más en tu vida diaria?
  - ¿Cómo cambiaría tu forma de relacionarte con los demás a partir de lo aprendido?

### 3. Compromiso personal (15 minutos)

- Se les pide a los participantes que escriban un compromiso personal sobre cómo aplicarán lo aprendido. Esto puede ser en forma de una carta a sí mismos, que podrán guardar para reflexionar más adelante o entregar al facilitador para que la abran en el futuro. El facilitador puede dar pautas como:
  - ¿Qué cambios específicos te gustaría implementar en tu vida diaria?
  - ¿Qué pasos puedes tomar para asegurarte de aplicar lo aprendido en tu vida?
- Los participantes que se sientan cómodos pueden compartir brevemente sus compromisos con el grupo. Este es un espacio opcional, pero permite

generar un ambiente de apoyo y motivación entre todos. El facilitador refuerza el valor de este compromiso personal y la importancia de ponerlo en práctica.

#### **4. Cierre (15 minutos)**

- Se refuerza la importancia de mantener los compromisos asumidos y de continuar reflexionando sobre su crecimiento personal. Se resalta que el crecimiento personal no termina con el cierre del programa, sino que debe seguir con la práctica constante.
- Se finaliza con un mensaje motivador que impulse a los participantes a aplicar o aprendido en su día a día. El facilitador puede compartir un mensaje sobre la importancia de la perseverancia y el auto-compromiso para el desarrollo personal.

## **Anexo 25. Material de la Sesión 10 Actividad 2**

*Pasos para llevar a cabo la actividad: “Gracias por lo vivido”*

### **1. Introducción (10 minutos)**

- Explicar el objetivo de la actividad: reflexionar sobre la experiencia del programa y expresar gratitud.
- Crear un ambiente relajado y de confianza mediante una breve dinámica de respiración o mindfulness.

### **2. Palabra resumen (10 minutos)**

- Pedir a cada participante que piense en una palabra que resuma lo que el taller significó para ellos.
- Compartir voluntariamente la palabra con el grupo y explicar brevemente por qué la eligieron.

### **3. Dinámica de agradecimiento (15 minutos)**

- Cada participante escribirá en un mural o cartulina un mensaje de agradecimiento a sus compañeros.
- También pueden compartir una experiencia significativa o algo que hayan aprendido.
- Se abrirá un espacio para leer algunos mensajes en voz alta y comentar sobre ellos.

### **4. Reflexión con frases inspiradoras (10 minutos)**

- Cada participante tomará una frase de una caja con mensajes relacionados con el tema del taller.
- Leerán su frase en voz alta y reflexionarán sobre su significado en relación con su experiencia.

### **5. Cierre y despedida (15 minutos)**

- Realizarán una breve actividad de relajación (ejemplo: respiración profunda, visualización guiada o meditación breve).
- Reflexión grupal sobre cómo aplicar lo aprendido en la vida diaria.
- Recordar la importancia de aplicar lo aprendido y ofrecer recursos adicionales si es necesario para seguir trabajando en el crecimiento personal.

## Anexo 26. Material de la Sesión 2 Actividad 1

### Plantilla Desarrollada Sesión 2 Actividad 1

#### Actividad 1: El juego de las heridas emocionales

**Tabla 1**

*Datos Actividad*

Objetivo específico	Duración	Colectivo de Impacto	Compañeros Psicólogos	Instalaciones
Comprender la complejidad de las heridas emocionales y su impacto en las relaciones de pareja.	60 minutos	Adolescentes de 13 a 15 años que estén cursando la ESO en la zona oeste de la Comunidad de Madrid.	Psicólogo especialista en Apego y Trauma.	Aulas de institutos colaboradores con un espacio adecuado para realizar dinámicas grupales.

Fuente: Elaboración propia, 2024

*Desarrollo de la Actividad*

“El juego de las heridas emocionales” es una actividad diseñada para ayudar a los adolescentes a identificar y reflexionar sobre cómo las heridas emocionales influyen en sus relaciones afectivas, especialmente en el contexto digital. La constante exposición a las redes sociales, la búsqueda de aprobación y la comparación social pueden intensificar estas heridas, afectando a su bienestar emocional y a su manera de vincularse con los demás (Twenge et al., 2018). A través de un juego interactivo se explicarán las cinco heridas emocionales principales (Bourbeau, 2011) y su impacto en la autoestima y la forma en que los adolescentes manejan sus relaciones:

- La **herida de rechazo** se origina cuando una persona siente que no es aceptada por los demás, lo que puede generar inseguridad y miedo al abandono.
- La **herida de abandono** surge cuando alguien experimenta la ausencia emocional o física de una figura importante, lo que puede llevar a una búsqueda constante de validación externa.

- La **herida de humillación** aparece cuando una persona ha sido ridiculizada o avergonzada, afectando su autoconfianza y su capacidad de expresión.
- La **herida de traición** se relaciona con la pérdida de confianza debido a promesas incumplidas o engaños lo que puede generar dificultades para confiar en los demás.
- La **herida de injusticia** se produce cuando alguien siente que ha sido tratado de manera desproporcionada o poco equitativa, lo que puede provocar rigidez emocional y una alta autoexigencia.

Los participantes recibirán tarjetas con situaciones ficticias relacionada con cada herida y deberán analizarlas, identificando cómo se pueden manifestar en la comunicación digital, en la interacción con sus parejas o amigos y en su propia percepción de sí mismos. Para ello, utilizarán post-its, rotuladores y una cartulina, donde podrán expresar cómo creen que estas heridas influyen en sus emociones, reacciones y comportamientos en diferentes escenarios.

Una vez completado el juego, se abrirá un espacio de reflexión grupal en el que los adolescentes compartirán sus aprendizajes y explorarán en qué medida estas heridas han afectado su forma de relacionarse. Durante esta discusión, se fomentará un ambiente de confianza y respeto, permitiendo que cada participante exprese sus pensamientos sin sentirse juzgado.

Para guiar la reflexión, se plantearán preguntas como: *“¿Te has sentido identificado con alguna de estas heridas emocionales”, “¿Cómo crees que estas heridas pueden influir en tus relaciones digitales y presenciales?”, “¿De qué manera sueles reaccionar cuando experimentas alguna de estas heridas?”, “¿Has notado si alguna de estas heridas afecta la forma en que te comunicas en redes sociales o en tu relación de pareja?” y “¿Qué estrategias podrías utilizar para gestionar mejor estas emociones y fortalecer tu bienestar emocional?”*. Estas preguntas permitirán que los adolescentes profundicen en su autoconocimiento y reflexionen sobre formas más saludables de afrontar sus experiencias emocionales.

Además, se presentarán técnicas de autorregulación emocional y autocompasión para ayudarles a gestionar estas heridas de manera más consciente, promoviendo una mayor estabilidad emocional y relaciones interpersonales más saludables (Neff, 2011). Entre estas técnicas se incluirá: la **pausa autocompasiva**, que consiste en detenerse en un momento de malestar para reconocer el dolor, recordarse que el sufrimiento es parte de la experiencia humana y ofrecerse a uno mismo palabras de amabilidad en lugar de autocrítica; la **reformulación cognitiva**, para aprender a identificar y modificar pensamientos negativos asociados a sus heridas emocionales; y la **práctica del diálogo interno compasivo**, que les ayudará a tratarse a sí mismos con más amabilidad y comprensión. A través de estas estrategias, los adolescentes podrán desarrollar una mayor resiliencia emocional y afrontar sus relaciones de manera más equilibrada. Se enfatizará la importancia de reconocer estas heridas sin sentirse definidos por ellas, adoptando estrategias para fortalecer la autoestima y fomentar una comunicación más asertiva.

Para concluir, se reforzará la idea de que, aunque las experiencias pasadas influyen en el presente, es posible aprender a gestionar las emociones de manera constructiva, favoreciendo así un bienestar emocional más sólido y relaciones afectivas más equilibradas.

## Tabla 2

### *Preparación Previa y Materiales*

Recursos Materiales	Orden
Post- its	Se distribuyen a los participantes una vez que se les haya entregado las tarjetas con las situaciones ficticias relacionadas con cada herida. Los adolescentes utilizarán los post-its para escribir sus reflexiones y respuestas.
Rotuladores	Se entregan junto con los post-its, para que los participantes puedan escribir o destacar ideas clave, realizando anotaciones en los post-its y en la cartulina.
Cartulina	Se entrega después de recibir los post-its y rotuladores. Los adolescentes la utilizarán para organizar las respuestas y plasmar visualmente cómo las heridas emocionales influyen en sus emociones y comportamientos.

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 3***Metodología de la Actividad*

<b>Fase</b>	<b>Partes Actividad</b>	<b>¿Qué se hace?</b>	<b>Alertas</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Introducción</b>	<b>Explicación Inicial</b>	El facilitador introduce las cinco heridas emocionales y cómo las redes sociales las intensifican. Se aclara el propósito del juego.	Asegurar que todos los participantes comprendan el concepto de cada herida emocional.	10 minutos
	<b>Distribución de las tarjetas</b>	Cada participante recibe una tarjeta con una situación ficticia relacionada con una herida emocional.	Evitar que los participantes se sientan incómodos si la situación les resulta demasiado personal.	5 minutos
	<b>Reflexión individual</b>	Los participantes leen la tarjeta y piensan sobre cómo esa situación les podría afectar emocionalmente.	Asegurar que todos tengan el tiempo suficiente para reflexionar sin apresurarse.	5 minutos
<b>Desarrollo del juego</b>	<b>Discusión en grupos pequeños</b>	Los participantes se agrupan y comparten impresiones, identificando emociones y reacciones.	Procurar que todos los participantes se sientan incluidos en la conversación. Evitar que algunos dominen la discusión.	10 minutos
	<b>Registro visual</b>	Los grupos escriben sus reflexiones en post-its y las colocan en la cartulina o pizarra.	Supervisar que las reflexiones sean claras y que no se desvíen demasiado del tema de las heridas emocionales.	10 minutos
<b>Reflexión y cierre</b>	<b>Discusión grupal</b>	Se revisan las ideas en la cartulina y se abre un espacio	Crear un ambiente de respeto y apertura para que todos se sientan cómodos compartiendo.	10 minutos

		para compartir experiencias personales y emociones.		
<b>Estrategias de manejo</b>	Se presentan herramientas de autorregulación emocional y de autocompasión.		Asegurar que los participantes comprenden cómo aplicar las herramientas en su vida cotidiana	5 minutos
<b>Cierre</b>	Se resalta la importancia de la inteligencia emocional y se concluye la actividad.		Hacer un resumen claro para reforzar los aprendizajes clave antes de finalizar.	5 minutos
<b>Total</b>				<b>60 minutos</b>

---

Fuente: Elaboración propia, 2

## Anexo 27. Material de la Sesión 2 Actividad 2

### Plantilla Desarrollada Sesión 2 Actividad 2

#### Actividad 2: Conectando con tu Niño Interior

#### Tabla 1

##### *Datos Actividad*

Objetivo específico	Duración	Colectivo de Impacto	Compañeros Psicólogos	Instalaciones
Comprender la complejidad de las heridas emocionales y su impacto en las relaciones de pareja.	60 minutos	Adolescentes de 13 a 15 años que estén cursando la ESO en la zona oeste de la Comunidad de Madrid.	Psicólogo especialista en Apego y Trauma.	Aulas de institutos colaboradores con un espacio adecuado para realizar dinámicas grupales.

Fuente: Elaboración propia, 2024

##### *Desarrollo de la Actividad*

La actividad “Conectando con tu Niño Interior” tiene como objetivo promover la toma de conciencia sobre las heridas emocionales a través de un ejercicio de visualización que facilita la conexión con el niño interior, favoreciendo su proceso de sanación. Esta actividad se desarrollará en un entorno tranquilo y seguro, donde los adolescentes podrán explorar sus emociones sin juicios ni presiones externas.

Al inicio, se introducirá el concepto del niño interior, explicando que se refiere a la parte de nosotros mismos que guarda las experiencias emocionales, recuerdos y traumas de nuestra infancia. El niño interior es una representación simbólica de nuestras emociones y necesidades no atendidas en el pasado. Se resaltarán cómo las experiencias emocionales no procesadas en la infancia pueden influir en la vida adulta y en las relaciones interpersonales, modelando patrones de comportamiento y reacciones emocionales que con frecuencia no están en sintonía con las necesidades del presente (Clavell, 2024).

A continuación, se guiará a los participantes en una visualización profunda en la que deberán imaginarse en un lugar seguro y acogedor. En este espacio, se les pedirá que se visualicen encontrándose con su niño interior, esa versión más joven de ellos mismos. Durante la visualización, los adolescentes deben observar cómo se siente su niño interior, qué emociones están presentes y cómo se ve físicamente. Por ejemplo, pueden imaginarse a su niño interior jugando o, por el contrario, puede que esté triste o solo.

Las instrucciones para profundizar en esta experiencia incluirán preguntas como: *“¿Cómo se ve tu niño interior? ¿Está sonriente, preocupado, triste? ¿Cómo te sientes al verlo?”* *“¿Qué emociones hay en tu interior?”* *“¿Hay algo que necesite que tú, como adolescente, puedas ofrecerle ahora?”*. Se les animará a mantener un diálogo interno compasivo, diciéndole cosas como, por ejemplo: *“Estoy aquí para ayudarte, te veo, te comprendo, todo va a estar bien”*. Este ejercicio, basado en las propuestas de Clavell (2024), permitirá que los adolescentes conecten de forma empática con esa parte más vulnerable de sí mismos, fomentando una relación más compasiva y la sanación de sus heridas emocionales.

Una vez completada la visualización, se invitará a los participantes a reflexionar sobre la experiencia y a escribirla en su cuaderno personal. Estas son algunas de las preguntas que guiarán la reflexión: *“¿Cómo crees que se siente tu niño interior en este momento?”* o *“¿Qué crees que necesita tu niño interior para sentirse seguro o amado?”*. Estas preguntas permitirán que los adolescentes tomen conciencia de sus necesidades emocionales y las reconozcan, favoreciendo el proceso de autoaceptación y autocompasión.

Al finalizar la actividad, se abrirá un espacio de reflexión grupal, donde los participantes podrán compartir sus experiencias y pensamientos sobre la visualización. En este momento, se enfatizará la importancia de la autocompasión como la herramienta clave en la sanación emocional y el entendimiento de las heridas del pasado. Esta reflexión colectiva permitirá a los adolescentes sentirse acompañados y validados en sus procesos de sanación, reforzando la idea de que la sanación es un proceso gradual y que cada paso cuenta.

**Tabla 2***Preparación Previa y Materiales*

<b>Recursos Materiales</b>	<b>Orden</b>
Sillas	Se distribuyen de manera que los adolescentes puedan sentarse cómodamente en círculo o en posiciones que les permitan sentirse relajados y seguros durante la actividad.
Folios	Se distribuyen al inicio de la actividad, entregando a cada participante un folio para que puedan escribir sus reflexiones y pensamientos durante la parte final de la visualización.
Bolígrafos	Se entregan junto con los folios para que los adolescentes puedan escribir sus reflexiones personales tras la visualización.
Fotocopia visualización	Se reparte a cada participante una fotocopia con las instrucciones para la visualización guiada, la cual contiene las preguntas orientadoras que los adolescentes deben considerar durante la actividad.
Música	Se reproduce al inicio de la actividad para crear un ambiente relajante y tranquilo que ayude a los participantes a entrar en un estado de calma y concentración. También puede seguir de fondo durante la visualización, sin ser intrusiva, para facilitar la inmersión en la experiencia.
Altavoz	Se coloca en un lugar central para que la música se escuche claramente en toda la sala y pueda acompañar a los adolescentes durante el ejercicio de visualización. Además, se usará el altavoz si es necesario para dar las instrucciones o para guiar la visualización de manera más clara y audible.

---

Fuente: Elaboración propia, 2024

**Tabla 3***Metodología de la Actividad*

<b>Fase</b>	<b>Partes Actividad</b>	<b>¿Qué se hace?</b>	<b>Alertas</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Introducción</b>	<b>Explicación del niño interior</b>	Se explica el concepto del niño interior y su relación con las heridas emocionales.	Asegurarse de crear un ambiente seguro y libre de juicios.	10 minutos
<b>Ejercicio de visualización</b>	<b>Ejercicio de visualización guiada</b>	Se invita a los participantes a adoptar una postura cómoda y a cerrar los ojos. Después, se les guía para visualizar a su niño interior en un entorno seguro.	Mantener un tono relajante y calmado durante la visualización.	20 minutos
<b>Reflexión escrita</b>	<b>Reflexión individual</b>	Los participantes escriben en un folio sobre lo que experimentaron en la visualización, respondiendo preguntas clave.	Supervisar que todos los participantes tengan tiempo suficiente	15 minutos
<b>Cierre grupal</b>	<b>Espacio de compartir y cierre</b>	Se abre un espacio voluntario para compartir las reflexiones, reforzando la importancia de la autocompasión y la sanación.	Fomentar la participación voluntaria y respetuosa.	15 minutos
<b>Total</b>				60 minutos

Fuente: Elaboración propia, 2024