



# Resultados de un programa de educación socioemocional para fomentar el autoconocimiento y las relaciones sanas de pareja en estudiantes universitarias mexicanas

## *Outcomes of a Socio-emotional Education Program to Promote Self-awareness and Healthy Couple Relationships in Mexican Female University Students*

**Mirelur González-Oronoz**

Universidad de Deusto, España

[mirelur.gonzalez@opendeusto.es](mailto:mirelur.gonzalez@opendeusto.es)

ORCID: 0000-0002-1805-7983

---

Fecha de recepción: 31 de mayo de 2021.

Fecha de aceptación: 23 de noviembre de 2021.

---

### Resumen

En este artículo se presentan los principales resultados de un programa de educación socioemocional dirigido a alumnas de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. El objetivo principal fue que, a partir de la construcción de un espacio seguro y de confianza, las participantes desarrollaran estrategias emocionales para su autoconocimiento y para generar relaciones de pareja sanas y respetuosas. El programa se abordó desde un enfoque de género y se incluyó la práctica del *mindfulness*. La intervención tuvo una duración de 16 horas, distribuidas en ocho sesiones y fue aplicada en una muestra final de ocho mujeres. La modalidad de impartición fue semipresencial debido a la situación de pandemia por Covid-19. Tras

#### Cómo citar

González-Oronoz, M. (2022). Resultados de un programa de educación socioemocional para fomentar el autoconocimiento y las relaciones sanas de pareja en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 2(1), 53-76. <https://rieed.iberomx/index.php/rieed/article/view/32>

**Palabras clave:**  
educación socioemocional,  
autoconocimiento,  
relaciones sanas,  
mindfulness, perspectiva  
de género

la aplicación del programa, se evaluaron los resultados a través de dos cuestionarios en línea diseñados *ad hoc* con preguntas cuantitativas y cualitativas. Los principales resultados indicaron que las participantes percibieron una mejora en su autoconocimiento y autoestima, identificaron las conductas tóxicas y violentas en las relaciones de pareja y aprendieron estrategias para construir relaciones de pareja sanas y respetuosas. Se concluye resaltando la importancia de llevar a cabo programas de educación socioemocional con perspectiva de género, específicamente sobre autoconocimiento, autoestima y relaciones de pareja libres de violencia.

### **Abstract**

*This article presents the main results of a socioemotional education program for female students at Universidad Iberoamericana, Mexico City. The main objective was that, based on the construction of a safe and trusting space, participants would develop emotional strategies for self-knowledge and for generating healthy and respectful couple relationships. The program was approached from a gender perspective and included Mindfulness practice. The intervention lasted 16 hours distributed in 8 sessions with a final sample of 8 women. The modality was semi-attendance due to the pandemic situation of Covid-19. After following the program, we evaluated the results through two online questionnaires designed for this purpose with quantitative and qualitative questions. The main results indicated that the participants perceived an improvement in their self-knowledge and self-esteem, identified toxic and violent behaviors in relationships, and learned strategies to build healthy and respectful relationships. We conclude by highlighting the importance of carrying out socioemotional education programs with a gender perspective, specifically on self-knowledge, self-esteem, and violence-free relationships.*

**Keywords:**  
socioemotional education,  
self-knowledge,  
healthy relationships,  
mindfulness, gender  
perspective

## **Introducción**

Actualmente, la violencia en la pareja sigue siendo una de las mayores preocupaciones sociales en todo el mundo. La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2016) estima que 61.1% de las mujeres mayores de 15 años ha experimentado, al menos, un acto de violencia en México, con un total de 30.7



millones de mujeres. Además, la relación en la que la violencia contra las mujeres se da con mayor frecuencia es la de la pareja o expareja, y 43.9% de las mujeres mexicanas afirma haberla vivido. De este porcentaje de mujeres, únicamente 20% solicitó apoyo, denunció o emprendió ambas acciones. Una investigación realizada sobre la violencia en el noviazgo de universitarios y universitarias en México (Rojas-Solís, 2013) evidenció que los roles, creencias y estereotipos de género, así como los diferentes tipos de violencia, siguen muy presentes en la población universitaria mexicana. Además, las mujeres universitarias –población en la que se enmarca este estudio– “a pesar de situarse en la cúspide del sistema educativo, están inmersas en factores discriminatorios comunes y tradicionalmente admitidos y que quedan ocultos a una mirada superficial sobre la realidad” (Donosco-Vásquez, 2018, p. 197). Por ejemplo, según Lagarde (2000), las mujeres comparten un sustrato de baja autoestima marcado por la socialización, el sistema heteropatriarcal y, en definitiva, la condición de género. Esto se debe a que han sido tradicionalmente conformadas como seres-para-otros y depositan su autoestima en otras personas más que en sus propias capacidades. En este sentido, se da una desconexión con la propia identidad que tiene repercusiones en su salud y bienestar emocional. En relación con esta desconexión, es importante definir el término de “máscara” que se utiliza a lo largo del programa. Se entiende por “máscaras” las barreras, actitudes y comportamientos, conscientes e inconscientes, que una persona construye en torno a sí misma en diferentes etapas de su vida, y que funcionan como un mecanismo de defensa de adaptación sociocultural. Esto hace que la persona oculte sus deseos, emociones, sentimientos, pensamientos y, en definitiva, su verdadera identidad, para encajar o adaptarse a un determinado contexto o entorno social.

Por otro lado, la dependencia emocional se relaciona con la violencia contra las mujeres dentro de la pareja, tal y como han mostrado diversas investigaciones (Aiquipa, 2015; Hilario *et al.*, 2020). La dependencia emocional en la pareja se define como “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (Castelló, 2005, p. 17). Además, este tipo de dependencia se relaciona con dificultades en la regulación emocional y el abuso psicológico, siendo ambas variables predictoras de la dependencia emocional en la pareja (Martín y de la Villa, 2019). Por último, es importante resaltar que, debido a factores socioculturales, las mujeres tienen una mayor probabilidad de padecer dependen-

cia emocional (Castelló, 2005). Retomando la violencia en la pareja, es necesario señalar que ésta tiene importantes consecuencias para la integridad y salud emocional, psicológica y física de las mujeres universitarias. González Lozano (2009) recoge que la violencia en el noviazgo provoca efectos negativos en la calidad de vida y bienestar de la adolescencia y juventud, por ejemplo, un bajo rendimiento académico, abuso de sustancias, lesiones, estrés, suicidios, deterioro de la salud emocional y psicológica, y baja autoestima, entre otras.

Esta breve contextualización evidencia la necesidad de intervenciones de educación socioemocional desde una perspectiva de género enfocadas tanto a la prevención de la violencia contra las mujeres jóvenes en México, como a la reparación de los daños causados por ella. Por este motivo, se diseñó y aplicó el programa de educación socioemocional con perspectiva de género “Amar(nos) Conscientemente”, cuyo propósito fue, por un lado, fomentar el empoderamiento personal y el bienestar emocional de las estudiantes a través del desarrollo de competencias socioemocionales como el autoconocimiento y la autoestima y, por otro, la prevención de la violencia en el noviazgo mediante su identificación –y la comprensión de sus bases socioculturales–, la autorregulación emocional y la construcción de relaciones de pareja respetuosas. Transversalmente, el programa trató de fomentar el bienestar emocional de las participantes a través de cultivar la Atención, la Bondad, la Claridad y la Dirección, que constituyen el ABCD del bienestar emocional (Rodríguez *et al.*, 2019: 45).

La aplicación de este tipo de programas tiene un indudable interés científico, educativo y social. Por un lado, porque responde a la problemática social de la violencia contra las mujeres en México. Según la Delegación del Gobierno contra la Violencia de género de España (2012, p. 8), no es suficiente que las universidades no sean sexistas, sino que es fundamental “contrarrestar influencias que proceden del resto de la sociedad, erradicando un modelo ancestral de relación, que tiende a reproducirse de una generación a la siguiente a través de mecanismos fuertemente arraigados”. Además, la educación emocional constituye “una forma de prevención primaria inespecífica... que pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia” (Bisquerra, 2009, p. 159).

Por otro lado, se entiende que constituye un gran aporte social y un compromiso de género aplicar programas de educación socioemocional con perspectiva de género. La educación emocional es un “pro-



ceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida” (Bisquerra, 2005, p. 96). El objetivo de la educación emocional –también llamada educación socioemocional o educación emocional y social– es el desarrollo de las competencias socioemocionales con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2009). Las competencias socioemocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, p. 146). Los beneficios del desarrollo de competencias socioemocionales e inteligencia emocional se recogen en multitud de publicaciones (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Bisquerra, 2008; Soler *et al.*, 2016; Rodríguez *et al.*, 2019). Por ejemplo, contribuyen a la mejora del desempeño académico y profesional, la mejora de la salud física y mental, la prevención de conductas de riesgo o el desarrollo ético y cívico (Rodríguez *et al.*, 2019). Además, la educación emocional “propugna la prevención, al apostar por el empoderamiento personal de las generaciones del futuro” (Pérez Escoda y Filella, 2019, p. 29).

Asimismo, otro aspecto que dota de relevancia al programa es la integración de la práctica del *mindfulness* para el desarrollo de competencias socioemocionales. El *mindfulness* es “una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2006, p. 8). “Se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente” (Kabat-Zinn, 2013, p. 5). Esta práctica genera un espacio entre los estímulos y las respuestas, creando entre ambos un espacio de tiempo que permite responder en lugar de reaccionar (Mañas, 2009, p. 9). Es fundamental destacar que la práctica del *mindfulness* fortalece y agiliza el desarrollo de competencias socioemocionales (Rodríguez, 2015). Además, su aplicación tiene múltiples beneficios para la salud y bienestar físico y psicológico, tal y como recogen diversas investigaciones (Hervás, Cebolla y Soler, 2016; Santed y Segovia, 2018).

## Método

### Objetivos

El objetivo principal de la intervención fue que, a partir de la construcción de un espacio seguro y de confianza, las participantes pudieran desarrollar estrategias emocionales para el autoconocimiento y generar relaciones de pareja sanas y respetuosas. De manera transversal, se trabajaron otras competencias socioemocionales como autonomía emocional, autoestima, autorregulación o empatía. Tanto el diseño como la aplicación del programa se llevaron a cabo desde un enfoque de género, tal y como se indica más adelante en el artículo.

Específicamente, se pretendía que, al finalizar el programa, las participantes fueran capaces de:

- Desarrollar estrategias para el autoconocimiento, reflexionando sobre su esencia e identidad, máscaras y las metas en sus vidas.
- Desarrollar estrategias para la autorregulación y la práctica del *mindfulness*, comprendiendo su funcionamiento e importancia.
- Comprender cómo funciona el mundo emocional y la importancia de las emociones en la vida, en las relaciones interpersonales e intrapersonales y en el comportamiento.
- Conocer las bases socioculturales del amor romántico, así como sus mitos y la relación que tienen con la violencia en la pareja.
- Diferenciar entre una relación sana y una relación tóxica o violenta, identificando sus propias dinámicas relacionales dentro de la pareja.
- Conocer estrategias para trabajar la autonomía emocional y el desarrollo de una autoestima positiva, detectando la dependencia emocional y apego en sus relaciones de pareja.
- Cultivar relaciones interpersonales de pareja sanas y respetuosas basadas en la autonomía emocional y el respeto.

### Población y muestra

El programa estuvo dirigido a estudiantes universitarias mujeres de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. Se recibieron 37 solicitudes de inscripción, de las cuales 12 se descartaron por no ser



estudiantes o pertenecer a universidades diferentes. De los 25 restantes, se aceptaron 20 solicitudes, pero seis de ellas no asistieron a ninguna sesión. Finalmente, fueron 14 mujeres las que participaron en el programa y ocho las que acudieron a todas las sesiones. Las estudiantes que no participaron en todas o abandonaron el programa refirieron motivos ajenos al mismo como cambios de horario, carga académica, afectaciones por Covid-19, entre otras.

Al realizar la inscripción, las solicitantes rellenaron un cuestionario en línea elaborado *ad hoc*, que sirvió como breve análisis de contexto y necesidades previo a la intervención. A continuación, se presentan los resultados del cuestionario en los que se incluyen las 25 estudiantes de la Universidad Iberoamericana de Ciudad de México que realizaron la solicitud de inscripción:

- Los estudios de los que procedían eran muy diversos: Administración de empresas, Ingeniería Química, Ingeniería Física, Ingeniería Mecánica y Eléctrica, Finanzas, TSU de Gestión de Proyectos Sociales, TSU de Sistemas Administrativos y Contables, Turismo, Mercadotecnia, Pedagogía, Relaciones Internacionales, Comunicación, Tecnologías de la Información, Educación Socioemocional, Derecho, entre otros.
- Las edades rondaron entre los 18 y 39 años, siendo la media de edad 25.8 años.
- El estado civil de 100% era soltera y 88% no tenía hijos o hijas.
- 44% (11) de las solicitantes tenía pareja al rellenar el cuestionario y la duración media de permanencia era de un año y 10 meses.
- 4% (1) vivía con su pareja o expareja en el momento de la inscripción, 36% (9) no vivía con ella, pero sí lo había hecho antes, y 60% (15) no había vivido nunca con su pareja o expareja.
- 95% (23) afirmó haber tenido alguna vez en su vida una relación de pareja tóxica o violenta. La duración media de permanencia en estas relaciones fue de dos años y ocho meses. Cabe destacar el alto porcentaje de mujeres que habían vivido una relación tóxica y que varias afirmaron haber tenido varias relaciones de este tipo o incluso haber tenido únicamente relaciones tóxicas a lo largo de su vida.
- 100% de las mujeres había sentido en alguna etapa o momento de su vida que había desconectado de su esencia o dejado de ser ellas mismas; 52% (13) consideraba que esto había tenido mucho que ver con su pareja o expareja; 24% (6) expresó que había

tenido algo que ver con su pareja o expareja, y 20% (5) no sabía si había tenido algo que ver con ésta. Únicamente una persona afirmó que este sentimiento no tenía nada que ver con su pareja o expareja.

- En cuanto al grado de cansancio emocional autopercibido de las participantes, se dio una media de 2.48 sobre 4 en escala de Likert, siendo 0 “nada cansada emocionalmente” y 4 “totalmente cansada emocionalmente”. Entre éstas, 48% de las mujeres indicó que se sentía bastante o totalmente cansada emocionalmente y 44% se sentía poco o algo cansada emocionalmente. Sólo 8% afirmó no sentir cansancio emocional.

Por otro lado, respecto a las preguntas de autoconocimiento y autoestima autopercibidas que se realizaron en la primera sesión del programa, los resultados indicaron que la media en la que las ocho participantes de la muestra final consideraron que se conocían a sí mismas fue de 6.38, y en el que consideraban que se amaban a sí mismas 6.23, sobre una escala de Likert de 10 puntos.

Por último, 70% de la muestra presentó niveles moderados o altos de dependencia hacia la pareja o expareja. Las dimensiones que indicaron mayores índices de dependencia fueron “prioridad en la pareja” y “necesidad de acceso a la pareja”.

## Fundamentación y diseño del programa de intervención

“Amar(nos) Conscientemente” es un programa de educación socioemocional con perspectiva de género en el que se trabajan principalmente las competencias socioemocionales de autoconocimiento y las relaciones sanas de pareja. El autoconocimiento es una competencia socioemocional definida como la “capacidad de dirigir la atención al mundo interno y tomar conciencia de nuestros pensamientos, emociones y conductas. Nos permite conocernos y valorarnos” (Rodríguez *et al.*, 2019, p. 8). Según la misma fuente, esta competencia es maleable –hay evidencias de que puede desarrollarse–, significativa y pertinente en el contexto educativo. Por otro lado, el programa se refiere a “relaciones sanas de pareja” como aquellas basadas en el respeto y en la no violencia dentro de la pareja. Además, se incluyen actividades y reflexiones para trabajar transversalmente autonomía





emocional, autoestima, autorregulación emocional y empatía, consideradas competencias o microcompetencias emocionales por Bisquerra (2009). Todo ello, teniendo en cuenta que el desarrollo socioemocional es un proceso que requiere tiempo.

Respecto a las bases teóricas, el programa se fundamentó en teorías, libros e investigaciones sobre neurociencia de las emociones (Davidson y Begley, 2012; Feldman Barrett, 2018), educación emocional (Bisquerra, 2009), competencias socioemocionales (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007; Rodríguez *et al.*, 2019), inteligencia emocional (Goleman, 1995; Mayer y Salovey, 1997; Mestre y Fernández-Berrocal, 2007), *mindfulness* (Simón, 2006; Siegel, 2010; Kabat-Zinn, 2013; Burch e Irvin, 2017), violencia contra las mujeres y perspectiva de género (De Beauvoir, 1949; Lagarde, 2000; Valcárcel, 2008), mitos del amor romántico (Herrera Gómez, 2012), relaciones sanas de pareja (Riso, 2009) o empoderamiento de las mujeres (Lagarde, 2004; Murgialday, 2013; Silvestre, Royo y Escudero, 2014), entre otros temas y fuentes.

Asimismo, tanto el diseño como la aplicación del programa se llevaron a cabo desde una perspectiva de género. La perspectiva de género es una “categoría analítica que toma los estudios que surgen desde las diferentes vertientes académicas de los feminismos para... cuestionar los estereotipos y elaborar nuevos contenidos que permitan incidir en el imaginario colectivo de una sociedad al servicio de la igualdad y la equidad” (UNICEF, 2017, p. 14). Además, la incorporación de esta perspectiva es una estrategia global para lograr la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y niñas (ONU Mujeres, 2020). Este enfoque se introdujo en el diseño y aplicación del programa de diferentes formas. En primer lugar, la persona que diseñó y aplicó el programa estaba formada en género e intervención en violencia contra las mujeres. En segundo lugar, el uso del lenguaje fue inclusivo tanto en el diseño como en la aplicación. Asimismo, se incluyeron en los contenidos temas de reflexión como los roles y estereotipos de género, los mitos del amor romántico, la socialización diferencial de género, y su relación con la violencia contra las mujeres (Ferrer y Bosch, 2013) o la socialización diferencial emocional de género (Ovejas, 2020). Por tanto, el programa planteó ejercicios y dinámicas que condujeran a la reflexión sobre la desigualdad de género desde un punto de vista no androcéntrico, tanto a nivel colectivo como personal y experiencial.

Adicionalmente, se incluyó la práctica del *mindfulness* en el diseño del programa. Por un lado, se introdujeron prácticas formales de

meditación, como la práctica de atención a la respiración o atención a las sensaciones del cuerpo. También se incluyó una meditación enfocada en trabajar la autorregulación emocional mediante la identificación de disparadores emocionales. Por otro lado, se promovió la práctica informal del *mindfulness* con prácticas como la alimentación consciente, la atención plena en actividades de la vida cotidiana, la escucha consciente o la atención a la naturaleza. Las participantes también pusieron en práctica la técnica PARAR de atención y regulación emocional (Rodríguez *et al.*, 2019).

Considerando lo anterior, el programa se estructuró en ocho sesiones de dos horas cada una, y sus contenidos fueron los siguientes:

**Sesión 1. ¿Quién soy?** Se trabaja el autoconocimiento, la autoobservación y la conciencia crítica a partir de la identificación de la propia identidad y metas en la vida.

**Sesión 2. Cerebro y *mindfulness* para una vida consciente.** Se focaliza en la comprensión básica del funcionamiento de la atención en la vida cotidiana y la importancia del *mindfulness* para el bienestar, así como en estrategias y técnicas para la práctica formal e informal.

**Sesión 3. Entender y transformar nuestro mundo emocional.** Introducción a la neurociencia de las emociones, conociendo sus diferentes funciones, el cerebro triuno y la capacidad de cambio (neuroplasticidad). Se exploran los episodios emocionales y algunas estrategias de autorregulación emocional.

**Sesión 4. Comprender y deconstruir las bases del amor romántico.** Aproximación al fenómeno de la violencia en la pareja en México. Se trabaja la conciencia crítica de género y la comprensión de las bases del amor romántico y sus mitos, relacionándolos con la violencia en la pareja e identificándolos en las propias relaciones.

**Sesión 5. Relaciones sanas vs. relaciones tóxicas.** Se centra en identificar y diferenciar indicadores de una relación de pareja sana y una relación tóxica o violenta, trabajando en el autoconocimiento mediante una actividad artística.

**Sesión 6. De la dependencia a la autonomía emocional: comenzamos a amarnos.** Se explora la dependencia emocional a través de un cuestionario y la reflexión acerca de las propias experiencias. Se trabajan transversalmente la autoestima y la autonomía emocional mediante la reflexión y estrategias para la vida diaria.



### **Sesión 7. Cultivando relaciones de pareja sanas y constructivas.**

Aprender estrategias para cultivar relaciones de pareja basadas en el respeto, la autonomía emocional, la empatía y la no violencia.

**Sesión 8: Amar(nos) Conscientemente + Evaluación.** Integración personal y grupal de los contenidos vistos en el programa a través de la experiencia grupal y la escritura reflexiva.

## **Instrumentos y procedimiento de recogida de datos**

La aplicación del programa se llevó a cabo de forma bisemanal entre los meses de febrero y marzo de 2020 en la Universidad Iberoamericana Ciudad de México. Las cinco primeras sesiones se realizaron de manera presencial en la universidad y las tres últimas se adaptaron a formato en línea como consecuencia del confinamiento por la pandemia de la Covid-19.

Como se ha señalado previamente, en el momento de la inscripción al programa, las estudiantes respondieron un cuestionario en línea que sirvió a modo de exploración de necesidades y contexto. El objetivo de recabar esta información de las personas inscritas fue explorar algunas de las características, experiencias y necesidades de las estudiantes para adaptar el tipo de actividades y temas abordados en el programa. Por ejemplo, al conocer el alto porcentaje de mujeres que afirmó haber sentido una desconexión con su identidad, se introdujeron dinámicas o reflexiones sobre el tema en diferentes sesiones del programa y no sólo en la primera sesión, como estaba planteado inicialmente.

Por otro lado, en la primera sesión del programa, se realizaron dos preguntas a las participantes sobre su autoconocimiento y autoestima autopercebidos, a valorar en una escala de Likert de 10 puntos. El objetivo de esta medida era, por un lado, conocer –de forma general– su percepción subjetiva sobre su autoconocimiento y autoestima y, por otro, ver si se darían cambios tras la participación en el programa. Por tanto, al finalizar el programa, se realizaron las mismas preguntas a las participantes, tomando únicamente la muestra de las ocho que habían completado el programa.

Asimismo, las alumnas respondieron a un breve cuestionario diseñado *ad hoc* al inicio y al final de la cuarta sesión sobre los mitos

del amor romántico. Consistía en 10 afirmaciones de acuerdo/desacuerdo en una escala de cero a cinco, siendo cero “completamente en desacuerdo” y cinco “completamente de acuerdo”.

Además, se pasó el Inventario de Dependencia Emocional - IDE (Aiquipa, 2012) para explorar el grado de la dependencia en la pareja. El cuestionario se utilizó, por una parte, como una actividad de exploración y autoconocimiento para las mujeres y, por otra, para adaptar las actividades y reflexiones en función de las dimensiones que mostraran un nivel más alto.

El Inventario de Dependencia Emocional (IDE) (Aiquipa, 2012) cuenta con 49 ítems, a valorar en una Escala de Likert de 5 puntos, distribuidos en siete dimensiones diferentes en las que se divide la dependencia emocional. En función de la puntuación obtenida, cada dimensión dispone de un baremo específico para determinar una de las cuatro categorías diagnósticas: bajo o normal, significativo, moderado y alto. A continuación, se describen las dimensiones que contempla, tal y como indica el IDE (Aiquipa, 2012, p. 143):

- **Miedo a la ruptura** - MR (9 ítems): Temor que se experimenta ante la idea de disolución de la relación, adoptándose conductas para mantener la relación. Negación cuando se hace realidad una ruptura, ejerciendo continuos intentos para reanudar la relación.
- **Miedo e intolerancia a la soledad** - MIS (11 ítems): Sentimientos desagradables experimentados ante la ausencia momentánea o definitiva de la pareja. Tendencia a retomar la relación o buscar otra lo más pronto posible para evitar la soledad.
- **Prioridad de la pareja** - PP (8 ítems): Tendencia a mantener en primer lugar de importancia a la pareja sobre cualquier otro aspecto o personas.
- **Necesidad de acceso a la pareja** - NAP (6 ítems): Deseos de tener presente a la pareja en todo momento, ya sea físicamente o mediante pensamientos.
- **Deseos de exclusividad** - DEX (5 ítems): Tendencia a enfocarse en la pareja y aislarse paulatinamente del entorno, acompañada de deseos de reciprocidad de esta conducta por la pareja.
- **Subordinación y sumisión** - SS (5 ítems): Sobreestimación de las conductas, pensamientos, sentimientos e intereses de la pareja, acompañada de sentimientos de inferioridad y desprecio hacia uno mismo.



- **Deseos de control y dominio** - DCD (5 ítems): Búsqueda activa de atención y afecto para captar el control de la relación de pareja, a fin de asegurar su permanencia.

Otro de los instrumentos de evaluación utilizado fue el medidor emocional creado para el programa RULER (Brackett, 2020). Al inicio y al final de cada sesión, las participantes identificaron en qué cuadrantes emocionales se sentían en ese momento, con el propósito de que desarrollaran una mayor conciencia emocional y ver cómo cambiaban sus estados emocionales a lo largo de las sesiones.

Finalmente, en la última sesión del programa, las ocho participantes respondieron de forma anónima a dos cuestionarios en línea de evaluación elaborados para este propósito. El primero de ellos, compuesto por 24 preguntas, buscaba recoger las experiencias, satisfacción, vivencias y aprendizajes que habían tenido respecto al programa. Las preguntas fueron de carácter cuantitativo y cualitativo. El segundo cuestionario, compuesto por ocho preguntas mixtas, sirvió para dar una retroalimentación a la universidad sobre la satisfacción de las participantes con la intervención.

Por último, cabe destacar que toda la información recogida antes, durante y después del programa fue confidencial y el tratamiento de los datos fue anonimizado mediante un código numérico asignado al azar a cada participante.

## Resultados

La primera sesión del programa estuvo dirigida a trabajar la competencia de autoconocimiento y consistió fundamentalmente en una reflexión individual y grupal sobre la esencia, las máscaras y las metas en la vida. Las alumnas reflexionaron sobre su propia identidad, definiendo algunas metas para su vida y meditando sobre sus creencias limitantes. Además, lograron identificar cuándo guían su vida a través de las máscaras, aprendiendo estrategias para trabajar este aspecto y orientar su comportamiento y decisiones preservando la propia identidad. Las alumnas manifestaron preocupaciones sobre el tema, que relacionaron con la presión y exigencia social. De hecho, hubo alumnas que afirmaron no estar estudiando lo que realmente querían por el rechazo o exigencias familiares.

Trabajar el tema de la esencia y las máscaras es fundamental para el desarrollo socioemocional y el bienestar de las personas, sobre todo en un contexto de relaciones sanas y respetuosas, al ser el respeto a la propia identidad la base para su construcción. De hecho, en el análisis inicial y a lo largo del programa, varias alumnas señalaron que habían dejado de lado su esencia, gustos y actividades por poner en el centro de sus vidas a su pareja. Cabe destacar que el tema de la esencia se trabajó transversalmente a lo largo de todo el programa y las participantes mostraron mucho interés. Una evidencia de ello es que, la preservación de la esencia está presente en multitud de reflexiones que tuvieron las alumnas en las sesiones posteriores. Al finalizar el programa, 83.3% afirmó estar decidida a cultivar y defender su esencia o identidad a lo largo de la vida.

La segunda sesión tenía como objetivos trabajar la atención, comprender su importancia en la vida cotidiana y que las participantes desarrollaran estrategias de autorregulación a través del *mindfulness*. Durante la sesión, las alumnas pudieron identificar momentos de la vida diaria en los que estaban en modo “piloto automático”, destacando actividades como comer, ducharse, conducir e ir a clase. Esta reflexión despertó cierta inquietud en las alumnas, acompañada de las ganas de vivir de manera más atenta y consciente. Por ello, se propuso que aplicaran en su vida diaria técnicas de autoconciencia y autorregulación emocional. En la tercera sesión, afirmaron que la puesta en práctica de estas estrategias les había ayudado a lidiar con algunas situaciones difíciles durante la semana. Por último, también se profundizó en la práctica de la meditación y las alumnas pudieron aprender estrategias para lidiar con algunos obstáculos que surgen en la práctica meditativa. Un aspecto muy positivo es que dos alumnas expresaron que, gracias a las meditaciones realizadas hasta el momento, habían recuperado las ganas de retomar la meditación en sus vidas. En definitiva, la sesión se desarrolló con éxito y se cumplieron los objetivos.

La tercera sesión estuvo dirigida a que las alumnas se adentraran en el mundo emocional –desde bases neurocientíficas– explorándolo y desarrollando estrategias para comenzar a transformarlo. En primer lugar, aprendieron qué son las emociones, diferenciándolas de los sentimientos y estados de ánimo. Además, conocieron cómo funciona el cerebro cuando surge una emoción, cómo se dan los episodios emocionales –así como estrategias de autorregulación para cada fase del episodio– e identificaron algunos de sus disparadores



emocionales a través una meditación. Asimismo, reflexionaron sobre la importancia de las emociones en las relaciones interpersonales, sobre todo para la construcción de relaciones de pareja sanas y respetuosas. Por tanto, al finalizar la sesión, de acuerdo con sus reflexiones, las participantes se llevaron ganas de conocerse a sí mismas, una mayor conciencia de su comportamiento y curiosidad por encontrar sus disparadores emocionales para cambiar sus experiencias de vida. Al finalizar el programa, 66.7% afirmó que esta intervención había supuesto un cambio en su vida en cuanto a la conciencia y gestión emocional; 83.3% afirmó ser más consciente de sus emociones y saber utilizar nuevas estrategias para autorregularlas. Por tanto, esta sesión del programa y el trabajo transversal en las siguientes supuso un avance autopercebido en el aprendizaje y conciencia emocional de las participantes, cumpliéndose los objetivos de la sesión.

La cuarta sesión tuvo como objetivo que las participantes profundizaran en el fenómeno de la violencia en la pareja en México, comprendiendo su relación con el amor romántico y sus mitos. Asimismo, se buscaba que identificaran estos mitos en sus propias relaciones de pareja, promoviendo el autoconocimiento y la conciencia crítica. A través de una dinámica que realizaron en equipos sobre los mitos del amor romántico, lograron definirlos y relacionarlos con la violencia dentro de la pareja. Al finalizar el programa, 100% de las alumnas afirmó que había podido identificar los mitos del amor romántico en sus relaciones actuales o pasadas. Además, la medida en la que las alumnas consideraron que el programa contribuye a prevenir la violencia dentro de la pareja es de 4.85 sobre 5. Otras de las cuestiones que aprendieron, según lo expresado en sus reflexiones, es que primero hay que trabajar consigo mismas para tener una pareja sana, y no aceptar estar con otra persona por soledad, y que es necesario dejar de normalizar la violencia y sus mitos. Los resultados del test que realizaron (tabla 1) sobre los mitos del amor romántico mostraron un aprendizaje en las alumnas, ya que todas las creencias sobre los mitos redujeron su media; 40% de los mitos se redujo a cero sobre cinco, el otro 40% se redujo más de la mitad y 20% disminuyó en 30%. Estos datos y lo ya expuesto muestran que se cumplieron los objetivos de la sesión, a pesar de que algunos mitos siguieron presentes, por lo que es necesario continuar trabajando el tema.



**Tabla 1.** Resultados del test sobre los mitos del amor romántico en una escala de Likert de 0 a 5, siendo cero “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”

Nº	Mito del amor romántico	Test inicial	Test final
1	Amar es darlo todo por la pareja.	1.40	0
2	Sólo se ama verdaderamente una vez en la vida.	1.00	0
3	Cuando se ama de verdad, dos personas se convierten en una.	1.28	0
4	El amor verdadero puede con todos los obstáculos.	2.57	0
5	Hay parejas que están predestinadas a estar juntas.	1.28	0.5
6	Si me atrae otra persona que no es mi pareja, es porque no estoy enamorada.	1.14	0.8
7	El amor de verdad es suficiente para que una relación funcione.	1.14	0.8
8	Existe el amor a primera vista.	2.14	0.5
9	Si desaparece la pasión, es que se terminó el amor.	1.83	0.8
10	Es normal que lo haga todo con mi pareja (amistades, salir de fiesta, ir a eventos, etcétera).	2.14	1.0

Fuente: elaboración propia.

El objetivo de la quinta sesión fue que las alumnas aprendieran a diferenciar entre una relación sana y otra tóxica o violenta, identificando sus propias dinámicas relacionales dentro de la pareja. Se trabajaron claves para detectar relaciones tóxicas al inicio y durante una relación y las alumnas les dieron una utilidad de 4.85 sobre 5 en una escala tipo Likert de cero a cinco. También reflexionaron a través de una actividad artística sobre cómo se sienten al estar en una relación tóxica y cómo se sentirían en una relación sana. Por otro lado, las participantes mostraron su preocupación sobre qué hacer cuando son ellas las que tienen comportamientos tóxicos o violentos. Este tema se trabajó y reflexionó en la sesión, aportando estrategias para cambiar este tipo de comportamientos o afrontar estas situaciones. Al finalizar la sesión, las alumnas expresaron que pudieron reflexionar sobre su comportamiento y el de su pareja o expareja, aumentando su motivación para identificar y mejorar actitudes propias. Al finalizar el programa, 83.3% sabía identificar cuándo una relación es violenta o tóxica y 100% estaba decidida a seguir trabajando en sí misma para modificar sus comportamientos. Por tanto, la sesión se llevó a cabo con éxito y se cumplieron los objetivos. No obstante, en las relaciones tóxicas y violentas hay comportamientos muy sutiles que, en ocasiones, no son fáciles de identificar, sobre todo si se parte de una cultura que normaliza ciertos tipos de violencia, por ejemplo la violencia psicológica y de control. Por ello, es funda-





mental seguir trabajando estos temas para que tanto mujeres como hombres tomen conciencia de sus actitudes y comportamientos.

La sexta sesión estuvo orientada a que las alumnas detectasen la dependencia emocional en sí mismas y en sus relaciones de pareja presentes o pasadas. También se buscaba contribuir a su autonomía emocional y desapego, desarrollando, al mismo tiempo, herramientas para trabajar la autoestima. En primer lugar, las participantes pudieron detectar la dependencia emocional en sí mismas a través del Inventario de Dependencia Emocional (Aiquipa, 2012). En relación con la dependencia, se trabajó el hecho de poner a la pareja en el centro de la propia vida, situando en un segundo plano los demás ámbitos de la vida diaria como la familia, amistades, estudios, etcétera; 75% de las asistentes a la sesión afirmó que había tenido esta dinámica en su pareja pasada o presente, en ocasiones de manera bidireccional. Al finalizar el programa, 100% de las alumnas afirmó estar decidida a ponerse a sí misma en el centro de su propia vida. En segundo lugar, en esta sesión –y transversalmente en las siguientes– se trabajó la autonomía emocional y el desapego. Para ello, se trabajaron los miedos, el desapego, cómo desarrollar un individualismo responsable y la diferencia entre culpa y responsabilidad en una relación de pareja. Además, se realizó una dinámica en la que escribieron una carta de perdón y agradecimiento a su “yo” del pasado. Este ejercicio les resultó sanador, ya que varias afirmaron que verdaderamente se perdonaron a sí mismas o que estaban en el proceso de aprender a hacerlo. Asimismo, algunas identificaron que estaban comenzando a desprenderse de culpabilidades que no les correspondían. Al finalizar la intervención, la media en la que las alumnas consideraron que el programa les había ayudado a sanar sus “heridas emocionales o de pareja” fue de 4.7 sobre 5. En tercer lugar, en esta sesión –y transversalmente durante el programa– se trabajaron diez estrategias para desarrollar la autoestima. Al finalizar la intervención, la media de lo que las alumnas consideraban que se amaban a sí mismas aumentó de 6.23 (primera sesión) a 8.33 (última sesión) sobre 10. Este dato mostró un cambio en la autoestima autopercebida de las participantes, una de las bases para construir una relación sana consigo mismas y con las demás personas. Por todo lo anterior, los resultados de la sesión fueron muy satisfactorios y se cumplieron los objetivos planteados.

El objetivo de la séptima sesión fue que las participantes desarrollaran herramientas para establecer relaciones de pareja sanas y res-

petuosas, a partir del autoconocimiento, la autorregulación, el respeto y el desarrollo de autonomía emocional y autoestima. Para ello, se profundizó en 15 aspectos fundamentales para establecer relaciones de pareja sanas y respetuosas, reforzándose al mismo tiempo temas trabajados en sesiones anteriores. Las participantes reflexionaron sobre estas pautas, identificándolas en sus relaciones y viendo qué pueden mejorar en cada una de ellas. Una de las alumnas resumió de forma clara lo aprendido en la sesión, al reflexionar que todos los puntos para tener una relación sana comienzan por la esencia, por lo que es necesario plantearnos en el centro de nuestras vidas desde la honestidad, poniendo límites sanos en la pareja y afrontando el miedo a la ruptura. Estas pautas despertaron en las participantes interés por seguir construyendo relaciones sanas y respetuosas a través de la reflexión. Al finalizar el programa, 100% afirmó que seguirá aprendiendo sobre autoconocimiento y sobre cómo establecer relaciones sanas. En definitiva, se logró alcanzar los objetivos de la sesión, aunque se recomienda seguir profundizando en este aspecto, ya que la construcción de relaciones sanas es un proceso que requiere tiempo, educación, esfuerzo y perseverancia.

La octava y última sesión tenía como objetivo que las alumnas reforzaran lo visto en el programa, resolviendo dudas y compartiendo sus reflexiones y experiencias con el grupo. En primer lugar, se realizó un repaso de todas las sesiones, creando un espacio para resolver dudas. En segundo lugar, compartieron su decálogo de las relaciones de pareja, que elaboraron a lo largo del programa con las compañeras. En estas reflexiones se pudieron ver algunos de los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa, en puntos como la honestidad y el respeto a la esencia, un círculo social sano, el respeto al espacio individual de cada persona, los mitos del amor romántico, la conciencia y expresión emocional, entre otros. Este ejercicio fue muy enriquecedor porque pudieron definir con claridad qué es lo que quieren o no en una relación de pareja. Además, reflexionaron sobre que no hay que esperar únicamente que la otra persona cumpla con estas características, sino ellas mismas deben tratar de ser coherentes con ellas en sus comportamientos y actitudes. Por último, se compartieron las emociones, sentimientos y opiniones sobre el programa y se realizó la evaluación final, cumpliendo con los objetivos de la sesión.

Por otro lado, se trató de construir un espacio seguro y de confianza en el que las alumnas expresaran sus emociones y, según los resultados de la evaluación, 100% afirmó sentirse cómoda y segura



a la hora de expresarse con el grupo. En los medidores emocionales se pudo observar que en las primeras sesiones hubo sentimientos agradables y, en varias ocasiones, desagradables –posiblemente asociados a la toma de conciencia sobre la propia situación, según lo que compartieron– pero, a medida que transcurrió el programa, fueron aumentando los sentimientos agradables y reduciéndose los desagradables, a pesar de realizar las últimas sesiones en situación de confinamiento. En cuanto al desarrollo de autoconocimiento, la media de lo que las alumnas consideraron que se conocen a sí mismas aumentó de 6.38 (primera sesión) a 7.5 (última sesión) sobre 10. Además, la media en la que las alumnas consideraron que este programa contribuyó a su autoconocimiento fue de 4.5 sobre 5.

Por último, las alumnas resumieron su paso por el programa como una “experiencia transformadora” en la que abrieron su mente cultivando autoconocimiento, amor propio, calma y claridad desde la reflexión; 100% de las participantes lo recomendaría a otras personas, dándole una puntuación general de 5 sobre 5; 100% de las alumnas afirmó que el programa supuso un cambio en su vida, sobre todo en la forma de ver sus relaciones de pareja (83.3%) y en la relación con ellas mismas (83.3%). Además, todas afirmaron que les gustaría que hubiera más programas de este tipo –aunque de mayor duración– en la universidad.

## Limitaciones y perspectivas futuras

En cuanto a las limitaciones del estudio, deben señalarse algunas consideraciones a la hora de evaluar el alcance de estos hallazgos. La primera es el tamaño reducido de la muestra y que no fue elegida al azar, por lo que no es posible generalizar los resultados, aunque ello tampoco fue objeto de la evaluación. Sería interesante medir cuantitativa y cualitativamente los efectos del programa en una muestra de mayor tamaño en futuras investigaciones. Otro aspecto a tener en cuenta fue que el desarrollo del programa coincidió con el confinamiento por la pandemia por Covid-19, por lo que se tuvieron que adaptar tres sesiones –junto con la evaluación– al formato en línea, habiendo que modificar y adaptar algunas actividades grupales. Además, la evaluación del programa, al ser una primera experiencia, se centró mayoritariamente en aspectos y experiencias cualitativas, por lo que es necesario interpretar los datos cuantitativos con cautela y,

para próximas aplicaciones del programa, se recomienda realizar un diseño cuasi-experimental con medida de pre-test/pos-test con grupo de control, además del análisis cualitativo. Por último, las participantes consideraron que la duración del programa de ocho sesiones era escasa, por lo que se realizará una revisión y ampliación del mismo. Este aspecto, al mismo tiempo que puede suponer una limitación, evidencia la necesidad de las estudiantes de participar en programas, formaciones y talleres enfocados al autoconocimiento y las relaciones sanas de pareja.

## Discusión y conclusiones

El programa “Amar(nos) Conscientemente”, a pesar de desarrollarse en medio de la situación de pandemia por Covid-19, se completó con éxito y se cumplieron los objetivos propuestos. Las participantes pudieron desarrollar estrategias emocionales para su autoconocimiento y avanzar en la construcción de relaciones de pareja sanas y respetuosas, desde la formación grupal de un espacio seguro y de confianza. Adicionalmente, se trabajaron competencias socioemocionales como la autonomía emocional, la autoestima y la autorregulación, así como la práctica del *mindfulness*. La perspectiva y práctica del *mindfulness* fue muy enriquecedora y positivamente acogida por las estudiantes. Además, el programa se enfocó desde una perspectiva de género, lo que permitió que tomaran conciencia sobre la toxicidad o violencia en las relaciones de pareja y la importancia del desarrollo de su autoestima, su autodeterminación y de la preservación de la propia identidad.

No obstante, a lo largo de la intervención se pudo ver que el tiempo dedicado al desarrollo de estas competencias socioemocionales fue escaso, a pesar haber tenido un efecto positivo. El desarrollo socioemocional es un proceso continuo y extenso que requiere una profunda introspección y un aprendizaje reflexivo, acompañado –a ser posible– de una orientación profesional continuada en el tiempo. Los aspectos en los que más se ha observado la necesidad de profundizar son: la preservación de la identidad propia en la relación de pareja, las máscaras sociales, el exceso de autoexigencia, la falta de autoestima y autoeficacia, los pensamientos autodestructivos, la detección de comportamientos tóxicos o violentos en la pareja (de manera bidireccional), la dependencia y autonomía emocional y la dificultad para cultivar relaciones sanas.



Asimismo, el interés por parte de las alumnas y profesionales de que se realizaran más programas como éste en la universidad, mostraron una demanda colectiva de intervenciones de estas características. Por otro lado, algunos de los datos recogidos en el diagnóstico son destacables, como el porcentaje de mujeres que afirmaron haber vivido relaciones tóxicas de pareja, el número de mujeres que relacionan o atribuyen la desconexión con su propia identidad a su pareja o expareja, o los niveles de dependencia emocional en las relaciones. También el grado de cansancio emocional que expresan es alto, por lo que sería muy positivo y necesario tomar medidas tanto preventivas como paliativas respecto a la salud emocional de las estudiantes y trabajadoras de la universidad. Además, tanto en el análisis de contexto y necesidades como en el transcurso de la intervención, las mujeres manifestaron sus deseos de recibir ayuda sobre la temática de las relaciones de pareja tóxicas o violentas, ya que mostraban muchas dudas e incertidumbres y expresaban que estas relaciones estaban afectando significativamente las diferentes dimensiones de sus vidas: personal, académica, laboral, familiar, etc. En este sentido, se recomienda realizar un diagnóstico en el contexto universitario, específicamente sobre la violencia y toxicidad en las relaciones de pareja –y las necesidades socioemocionales– en estudiantes y personas trabajadoras, con el objetivo de tomar medidas institucionales al respecto mediante intervenciones preventivas y paliativas dirigidas tanto a hombres como a mujeres, desde un enfoque de género.

En suma, si este programa, con una duración de 16 horas, ha tenido un efecto autopercibido positivo para las alumnas, se estima que uno de mayor duración podría ser muy beneficioso para su bienestar y desarrollo socioemocional. Con base en todo lo expuesto en el presente artículo, se concluye que urge una toma de conciencia sobre la necesidad de fomentar el bienestar socioemocional, autoconocimiento y relaciones sanas de pareja en el contexto universitario. Por tanto, se recomienda encarecidamente llevar a cabo intervenciones de educación socioemocional y prevención de violencia en la pareja basadas en *mindfulness* y con enfoque de género a lo largo de todo el curso escolar universitario.

### Agradecimientos

Este programa se ha podido implementar gracias a la colaboración del Centro de Atención Estudiantil Universitaria (CAEU), el Departamento de Educación y la Especialidad en Educación Socioemocional de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México.

## Referencias

- Aiquipa, J. (2012). Diseño y validación del Inventario de Dependencia Emocional - IDE. *Revista de Investigación en Psicología*, 15(1), 133-145.
- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia en la pareja. *Revista de Psicología*, 33(2), 413-437.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. España: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 61-82.
- Brackett, M. (2020). *Permiso para sentir. Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER*. Barcelona: Diana.
- Burch, V., e Irvin, C. (2017). *Mindfulness para las mujeres*. Barcelona: Kairós.
- Castelló, J. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Davidson, R., y Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. España: Destino.
- De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo*. España: Boreal Libros S. L.
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (2012). *La juventud universitaria ante la igualdad y la violencia de género*. España: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Donosco-Vásquez, T. (2018). ¿Empoderar a las élites? Una reflexión sobre el empoderamiento de las mujeres universitarias. *Reflexão e Ação*, 26(2), 182-202.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6(2). <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Feldman, L. (2018). *La vida secreta del cerebro*. Barcelona: Paidós.
- Ferrer, V., y Bosch, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 17(1), 105-122.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- González Lozano, M. (2009). *Violencia en las relaciones de noviazgo entre jóvenes y adolescentes de la Comunidad de Madrid*. (Tesis de doctorado). Universidad Complutense de Madrid, España. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/8435/1/T30765.pdf>



- Herrera, C. (2012). *Los mitos románticos en la cultura occidental*. San José de Costa Rica: El rincón de Haika.
- Hervás, G., Cebolla, A., y Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios. *Clínica y Salud*, 115-124.
- Hilario, G., Izquierdo, J., Valdez, V., y Ríos, C. (2020). Dependencia emocional y su relación con la violencia en parejas. Una aproximación descriptiva a la revisión de literatura. *Revista Desafíos*, 11(2), 120-125.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2017). Resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH 2016). *Boletín de prensa núm 379/17. Comunicación Social*. México: INEGI. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endi-reh/2016/doc/endireh2016\\_presentacion\\_ejecutiva.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endi-reh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf)
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.
- Lagarde, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y HORAS.
- Lagarde, M. (2004). *Vías para el empoderamiento de las mujeres. Guía para el empoderamiento de las mujeres*. Argentina: Proyecto Equal I. Q. Metal. <https://diariofemenino.com.ar/documentos/empoderamiento.pdf>
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): La meditación en Psicología Clínica. *Gaceta de Psicología*, 50, 13-29.
- Martín, B., y de la Villa, M. (2019). Relación entre dependencia emocional y maltrato psicológico en forma de victimización y agresión en jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 10(2), 75-89.
- Mayer, J., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: implications for educators* (pp. 3-31). Nueva York: Basic Books.
- Mestre, J., y Fernández-Berrocal, P. (2007). *Manual de Inteligencia Emocional*. Madrid: Pirámide.
- Murgialday, C. (2013). *Reflexiones feministas sobre el empoderamiento de las mujeres*. Barcelona: Cooperacció.
- ONU Mujeres (2020). *Gender mainstreaming: A global strategy for achieving gender equality and the empowerment of women and girls*. Nueva York: ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2020/Gender-mainstreaming-Strategy-for-achieving-gender-equality-and-empowerment-of-women-girls-en.pdf>
- Ovejas, I. (2020). La socialización diferencial emocional de género como factor predictor del carácter. *IQUAL. Revista de género e igualdad*, 80-93.
- Pérez Escoda, N., y Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>

- Riso, W. (2009). *Los límites del amor. Cómo amar sin renunciar a ti mismo*. Barcelona: Planeta.
- Rodríguez, C. (2015). *Potenciando la inteligencia socioemocional y la atención plena en los jóvenes: programa de intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales*. Zaragoza: Universidad de Zaragoza.
- Rodríguez, E., Chericoff, L., Jiménez, A., Labra, D., y Barkovich, M. (2019). *Educación desde el bienestar*. México: Mc GrawHill.
- Rojas-Solís, J. (2013). Violencia en el Noviazgo de Universitarios en México: Una Revisión. *Revista Internacional de Psicología*, 12(02), 2-31. <https://doi.org/10.33670/18181023.v12i02.71>
- Santed, M., y Segovia, S. (2018). *Mindfulness: fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Paraninfo.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y Mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar bienestar*. Barcelona: Paidós.
- Silvestre, M., Royo, R., y Escudero, E. (2014). *El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social*. España: Universidad de Deusto.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, XVII(66/67), 5-30.
- Soler, J., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., y Rodríguez, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- UNICEF (2017). *Comunicación, infancia y adolescencia. Guía para periodistas*. Argentina: UNICEF. <https://www.unicef.org/argentina/informes/comunicacion-infancia-y-adolescencia-guia-para-periodistas>
- Valcárcel, A. (2008). *Feminismo en un mundo global*. Valencia: Cátedra.

