

# Me quiero te quiero

Programa sobre la gestión de las relaciones de pareja en la adolescencia



César Armado Rey Anacona  
Jorge Arturo Martínez Gómez  
Yolima Bolívar Suárez ■ Eliana Marcela Ocampo Rojas



César Armado  
Rey Anacona



Psicólogo de la Universidad Nacional de Colombia y Doctor en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad de Salamanca. Profesor Asociado de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC), donde fue director del Centro de Investigaciones y Extensión de la Facultad de Ciencias de la Salud, director de la Escuela de Psicología y decano de dicha Facultad. Es investigador sénior y par evaluador del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación y lidera el grupo de investigación en Psicología Clínica y de la Salud, categorizado A1 en 2021 y cuya creación gestó en 2006. Docente invitado en la Universidad Católica del Maule y el Centro de Investigaciones sobre América Latina y El Caribe de la Universidad Nacional Autónoma de México. Cuenta con alrededor de sesenta artículos publicados en revistas indexadas y capítulos de libro. Es autor del libro “Trastorno disocial” y autor principal del libro “Violencia en el noviazgo: Evaluación, prevención e intervención de los malos tratos en parejas jóvenes”, publicados por la editorial Manual Moderno.

cesar.rey@uptc.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-9528-2199>

Jorge Arturo  
Martínez Gómez



Psicólogo de la UPTC, magister en Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Javeriana y doctor en Psicología de la Universidad de San Buenaventura Medellín. Investigador Junior reconocido por el Ministerio de Ciencia y Tecnología de Colombia. Docente de la Escuela de Psicología de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Ha sido director de la Escuela de Psicología y del Servicio de Psicología Aplicada (SEPA). Par evaluador del Consejo Nacional de Acreditación. Integrante del Grupo de Investigación en Psicología Clínica y de la Salud, categorizado A1 en 2021. Coautor del libro “Violencia en el noviazgo: evaluación, prevención e intervención de los malos tratos en parejas jóvenes”, así como autor de artículos publicados en revistas indexadas en temas relacionados con la psicología clínica.

jorgearturo.martinez@uptc.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-1423-3812>









Programa sobre la gestión de las relaciones de pareja en la adolescencia



**Uptc**<sup>®</sup>

Universidad Pedagógica y  
Tecnológica de Colombia  
VIGILADA MINECUCACIÓN





# Me quiero te quiero

Programa sobre la gestión de las relaciones de pareja en la adolescencia



Secretaría de Salud



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD MULTICAMPUS  
PRODUCCIÓN: JUNIO DE 2016 MEN / 16 AÑOS



**ENFOQUE:** FORMACIÓN

**ÁREA:** Ciencias Médicas y de la Salud

Colección N.º 90

“Me Quiero, Te Quiero”. Programa sobre la Gestión de las Relaciones de Pareja en la Adolescencia. Manual de Aplicación  
“I Love Myself, I Love You”. Program on the Management of Couple Relationships in Adolescence. Application Manual.

Primera Edición, 2024, Digital

© César Armado Rey Anacona, 2024

© Jorge Arturo Martínez Gómez, 2024

© Yolima Bolívar Suárez, 2024

© Eliana Marcela Ocampo Rojas, 2024

© Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, 2024

ISBN (POD) 978-958-660-901-2

ISBN (ePub) 978-958-660-902-9

Proceso de arbitraje doble ciego

Recepción: octubre de 2023

Aprobación: diciembre de 2023

Impreso y hecho en Colombia - Printed and made in Colombia

“Me Quiero, Te Quiero”. Programa sobre la Gestión de las Relaciones de Pareja en la Adolescencia. Manual de Aplicación / “I Love Myself, I Love You”. Program on the Management of Couple Relationships in Adolescence. Application Manual. / Rey Anacona, César Armado; Martínez Gómez, Jorge Arturo; Bolívar Suárez, Yolima; Ocampo Rojas, Eliana Marcela. Tunja: Editorial UPTC, 2024. 208p.

ISBN (POD) 978-958-660-901-2

ISBN (ePub) 978-958-660-902-9

Incluye referencias bibliográficas

1. Adolescente. 2. Promoción de la salud. 3. Relaciones de pareja. 4. Intervención Psicosocial. 5. Comportamiento Saludable. 6. Violencia en el noviazgo.

(Dewey 613 /21) (Thema: MBNH - Salud personal y pública/educación para la salud)

**Rector, UPTC**

Enrique Vera López

**Comité Editorial**

Carlos Mauricio Moreno Téllez

**Vicerrector de Investigación y Extensión**

Yolanda Torres Pérez

**Directora de Investigaciones**

Bertha Ramos Holguín

**Delegada Vicerrectoría Académica**

Martín Orlando Pulido Medellín

**Representante Área Ciencias Agrícolas**

Yolima Bolívar Suárez

**Representante Área Ciencias Médicas y de la Salud**

Nelsy Rocío González Gutiérrez

**Representante Área Ciencias Naturales**

Olga Yanet Acuña Rodríguez

**Representante Área Ciencias Sociales**

Juan Guillermo Díaz Bernal

**Representante Área Humanidades**

Pilar Jovanna Holguín Tovar

**Representante Área Artes**

Edgar Nelson López López

**Representante Área Ingeniería y Tecnología**

Juan Sebastián González Sanabria

**Representante Grupos de Investigación**

**Editor**

Dr. Óscar Pulido Cortés

**Corrección de Estilo**

Nelson Zorro Gutiérrez

**Diseño gráfico:**

D.G. Adriana Cristina Melo Herrera  
adridg0521@gmail.com

**Ilustración:**

William Arciniegas Rodríguez, Mg.  
warciniegas@gmail.com  
Secretaría de Salud de Boyacá

**Revisión de diseño:**

D.I. Claudia Ixulima Yépez Barrantes.  
claudia.yepetz@uptc.edu.co

**Diagramación**

Aura Patricia Sarmiento Hernández

Libro de formación y/o académico

Citar este libro / Cite this book

Rey Anacona, C., Martínez Gómez, J., Bolívar Suárez, Y. & Ocampo Rojas, E. (2023). *“Me Quiero, Te Quiero”*. Programa sobre la Gestión de las Relaciones de Pareja en la Adolescencia. Manual de Aplicación. Editorial UPTC.

<https://doi.org/10.19053/uptc.9789586609012>



**Uptc**<sup>®</sup>  
Universidad Pedagógica y  
Tecnológica de Colombia  
VIGILADA MINEDUCACIÓN



Libro financiado por la Vicerrectoría de Investigación y Extensión - Dirección de Investigaciones de la UPTC. Se permite la reproducción parcial o total, con la autorización expresa de los titulares del derecho de autor. Este libro es registrado en Depósito Legal, según lo establecido en la Ley 44 de 1993, el Decreto 460 de 16 de marzo de 1995, el Decreto 2150 de 1995 y el Decreto 358 de 2000.

**Editorial UPTC**

La Colina, Bloque 7, Casa 5  
Avenida Central del Norte No. 39-115, Tunja, Boyacá  
comite.editorial@uptc.edu.co  
www.uptc.edu.co  
<https://editorial.uptc.edu.co>





# Resumen

La violencia en el noviazgo representa un preocupante problema de salud pública por su impacto a nivel físico como mental de las personas que están inmersas en esta situación —depresión, ansiedad, baja autoestima, abuso de sustancias, trastornos alimentarios, tendencias suicidas, prácticas sexuales de riesgo, dificultades académicas, etc.—. En respuesta a esta problemática, resulta necesario el desarrollo e implementación de programas de promoción de la salud y prevención a nivel primario como secundario.

Intervenir en la violencia en el noviazgo durante la adolescencia no solo ayuda a aliviar las complicaciones mencionadas, sino que también actúa como un método de prevención contra la perpetuación de ciclos de violencia en relaciones futuras durante la adultez. Entre las estrategias preventivas más prometedoras se encuentra la educación de los adolescentes en el establecimiento de relaciones de pareja saludables. Esta educación debe ser un esfuerzo colaborativo que involucre la participación activa tanto de padres como de educadores.

Por lo tanto, el programa *“Me quiero, te quiero”* está enfocado en la gestión de relaciones saludables en la adolescencia y su meta es fomentar entre los participantes el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para establecer vínculos afectivos libres de violencia. Con este enfoque, se aspira a llenar el vacío existente en programas de este tipo a nivel nacional. Este programa está dirigido a adolescentes de 13 a 19 años, vinculados a instituciones de educación media y universitaria o a organizaciones comunitarias. Consta de siete módulos (10 sesiones) para los adolescentes y dos módulos (dos sesiones) para padres de familia y educadores. Los temas que se abordan son: qué es una relación de pareja;

autoestima y valía personal; violencia en el noviazgo; comportamientos saludables en las relaciones de pareja; habilidades de comunicación y resolución de conflictos; regulación emocional; redes de apoyo social; y búsqueda de ayuda, entre otros.

En el primer capítulo se presentan los fundamentos teóricos, conceptuales y empíricos del programa. En el segundo, se describe el programa, señalando sus objetivos, características e implementación, para posteriormente presentar cada una de sus sesiones y formas de evaluación y seguimiento.

**Palabras clave:** Adolescente; Promoción de la salud; Relaciones de pareja; Intervención Psicosocial; Comportamiento Saludable; Violencia en el noviazgo.

# Abstract

Dating violence represents a concerning public health issue due to its impact on both the physical and mental health of individuals involved in such situations (depression, anxiety, low self-esteem, substance abuse, eating disorders, suicidal tendencies, risky sexual practices, academic difficulties, etc.). In response to this issue, developing and implementing health promotion and primary and secondary prevention programs is essential. Addressing dating violence during adolescence not only helps alleviate the mentioned complications but also serves as a preventive measure against the perpetuation of cycles of violence in future adult relationships. Among the most promising preventive strategies, we can find the education of adolescents so they can establish healthy couple relationships. This education should be a collaborative effort involving active participation from both parents and educators.

Therefore, the program *“I Love Myself, I Love You”* focuses on managing healthy adolescent relationships. Its goal is to foster the knowledge, attitudes, and skills necessary among participants to establish violence-free emotional bonds. With this approach, it aims to fill the existing gap in such programs at the national level. This program targets adolescents aged 13 to 19 years affiliated with secondary and university educational institutions or community organizations. It consists of seven modules (10 sessions) for adolescents and two modules (two sessions) for parents and educators. The topics covered include: what a couple relationship is; self-esteem and personal worth; violence in dating; healthy behaviors in couple relationships; communication skills and conflict resolution; emotional regulation; social support networks and seeking help, among others.

The first chapter presents the program's theoretical, conceptual, and empirical foundations. The second chapter describes the program, outlining its objectives, characteristics, and implementation, and then details each of its sessions, forms of evaluation, and follow-up.

**Keywords:** **Adolescent;** Health Promotion; Couple Relationships; Psychosocial Intervention; Healthy Behavior; Dating Violence.

# Contenido

<b>PRESENTACIÓN.....</b>	<b>19</b>
<b>ADVERTENCIA.....</b>	<b>22</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>22</b>
<b>CAPÍTULO PRIMERO: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>23</b>
ADOLESCENCIA.....	23
IMAGEN CORPORAL.....	27
AUTONOMÍA Y RELACIONES INTERPERSONALES.....	28
INTERESES VOCACIONALES.....	28
DESARROLLO COGNITIVO.....	28
USO DE TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LAS COMUNICACIONES (TIC).....	29
RELACIONES DE PAREJA.....	29
ETAPAS DE LAS RELACIONES DE PAREJA.....	32
RUPTURA DE LA RELACIÓN DE PAREJA.....	34
CREENCIAS SEXISTAS.....	35
<i>CONCEPTOS BÁSICOS.....</i>	<i>35</i>
<i>ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO TRADICIONALES.....</i>	<i>38</i>
MITOS SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO.....	39
CREENCIAS SOBRE EL USO DE LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA.....	42
DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS..	44
CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.....	45
SATISFACCIÓN CON LA RELACIÓN DE NOVIAZGO.....	48
VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.....	49
<i>FORMAS DE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO...50</i>	<i>50</i>
FACTORES ASOCIADOS CON LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.....	51

<i>VARIABLES QUE DETONAN LAS CONDUCTAS DE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.....</i>	<i>52</i>
<i>VARIABLES FACILITADORAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.....</i>	<i>52</i>
<i>VARIABLES MODULADORAS O INHIBIDORAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.....</i>	<i>53</i>
<i>DIFICULTADES ASOCIADAS CON LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.....</i>	<i>54</i>
MODELO DE FACTORES ANTECEDENTES Y SITUACIONALES DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO.....	56
PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO EN LA ADOLESCENCIA.....	57
ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL.....	64
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.....	66
REGULACIÓN EMOCIONAL.....	68
<i>EMOCIONES.....</i>	<i>69</i>
<i>LA IRA.....</i>	<i>70</i>
<i>CELOS.....</i>	<i>72</i>
AUTOESTIMA Y VALÍA PERSONAL.....	72
<i>AUTOCONCEPTO.....</i>	<i>72</i>
<i>AUTOESTIMA.....</i>	<i>73</i>
<i>RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA, RELACIONES SALUDABLES Y MALOS TRATOS EN LA RELACIÓN DE NOVIAZGO....</i>	<i>75</i>
REDES DE APOYO SOCIAL Y BÚSQUEDA DE AYUDA.....	76
<i>REDES DE APOYO SOCIAL.....</i>	<i>76</i>
<i>ESTRATEGIA ANIMA (APOYO DE PRIMERA LÍNEA).....</i>	<i>77</i>
<b>CAPÍTULO SEGUNDO: DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....</b>	<b>81</b>
Título.....	81
Objetivos.....	81

<i>Objetivo general</i> .....	82	Dinámica de activación	
<i>Objetivos específicos</i> .....	82	“Conoce a los Demás”.....	99
Competencias del programa.....	82	Actividad uno. Presentación del programa, aclaración de expectativas y establecimiento de normas.....	100
<i>Competencias comunicativas</i> .....	82	Actividad dos. Mi primera relación de pareja.....	101
<i>Competencias emocionales</i> .....	83	Actividad tres. La “tusa”.....	102
Población objetivo.....	84	Actividad cuatro. Reconocimiento de lo que es una relación de pareja..	103
Número de participantes.....	84	Asignación de tarea.....	104
Duración.....	85	<i>Sesión dos: “Mi media naranja”. Creencias sexistas y mitos sobre el amor romántico</i> .....	105
Número de sesiones e intensidad horaria.....	85	Propósito.....	105
Contenidos generales.....	85	Competencias por desarrollar.....	105
Metodología y estructura de cada sesión.....	88	Materiales específicos.....	105
Recursos humanos.....	89	Presentación de la sesión.....	106
<i>Perfil y función del supervisor</i> .....	90	Revisión de tareas.....	106
<i>Perfil y funciones del facilitador</i> .....	91	Dinámica de activación.....	106
<i>Perfil y funciones del asistente del programa</i> .....	91	Actividad uno. Creencias sexistas.....	107
Recursos materiales generales.....	92	Asignación de tarea.....	112
Requisitos de admisión y normas de convivencia.....	92	<b>Segundo módulo:</b>	
Proceso de implementación.....	93	<b>Autoestima y valía personal</b> .....	113
Diseño, implementación y evaluación del programa.....	96	<i>Sesión tres: “Soy quien soy y valgo un montón”. Construcción del autoconcepto y la autoestima</i> .....	113
<b>SESIONES CON LOS ADOLESCENTES</b> .....	98	Propósito.....	113
<b>Primer módulo:</b>		Competencias por desarrollar.....	113
<b>Qué es una relación de pareja</b> .....	98	Materiales específicos.....	113
<i>Sesión uno: “¿Pareja ya?”. Qué es una relación de pareja, características y fases</i> .....	98	Revisión de tareas.....	113
Competencias por desarrollar.....	98	Introducción.....	114
Materiales específicos.....	98	Actividad uno: ¿Quién soy? ¿Para quién soy importante? ¿Cómo me gustaría ser?.....	114
Bienvenida y presentación de la sesión.....	99	Actividad dos. Soy un ser único.....	115
		Asignación de tarea.....	116

<b>Tercer módulo:</b>	
<b>Violencia en el noviazgo.....</b>	<b>117</b>
<i>Sesión cuatro: “Porque te quiero, no te aporreo”. Qué es la violencia en el noviazgo, características y consecuencias.....</i>	<i>117</i>
Propósito.....	117
Competencias por desarrollar.....	117
Materiales específicos.....	117
Revisión de tareas.....	117
Introducción.....	118
Actividad uno.....	119
Actividad dos.....	122
Actividad tres.....	123
Asignación de tarea.....	124
<b>Cuarto módulo:</b>	
<b>Comportamientos saludables en las relaciones de pareja.....</b>	<b>125</b>
<i>Sesión cinco: “Sano, sano me siento bacano”. Sexualidad responsable, consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, satisfacción en las relaciones de pareja.....</i>	<i>125</i>
Propósito.....	125
Competencias por desarrollar.....	125
Materiales específicos.....	125
Revisión de tareas.....	125
Introducción.....	126
Presentación de contenidos.....	126
Actividad uno: la ruleta de la sexualidad.....	126
Actividad dos: ¿qué me puede poner un tanto loco?.....	127
Actividad tres: satisfecho me siento y eso lo proyecto.....	127
Asignación de tarea.....	128

<b>Quinto módulo:</b>	
<b>Habilidades de comunicación y resolución de conflictos.....</b>	<b>130</b>
<i>Sesión seis: “La buena comunicación: ventana de oportunidades”. Saber escuchar y estilos de comunicación.....</i>	<i>130</i>
Propósito.....	130
Competencias por desarrollar.....	132
Materiales específicos.....	130
Revisión de tareas.....	131
Introducción.....	131
Actividad uno. Comunicación verbal y no verbal.....	131
Actividad dos. Estilos de comunicación.....	132
Actividad tres. Escucha activa.....	133
Asignación de tarea.....	135
<i>Sesión siete: “Pienso antes de hablar para no lastimar”. Expresión de sentimientos y habilidades de resolución de problemas.....</i>	<i>136</i>
Propósito.....	136
Competencias por desarrollar.....	136
Materiales específicos.....	136
Revisión de tareas.....	137
Introducción.....	137
Actividad uno. Dictar un dibujo.....	138
Actividad dos. Expresión de sentimientos y emociones.....	139
Actividad tres.....	140
Actividad cuatro.....	141
Actividad cinco. Solución de conflictos.....	142
Actividad seis. Habilidades de resolución de conflictos.....	144
Asignación de tarea.....	147



**Sexto módulo:  
Regulación emocional.....148**

*Sesión ocho: “Una pausa, respiras y avanzas”. Educación sobre las emociones, técnicas de respiración y relajación, control y expresión de la ira.....148*

Propósito.....148

Competencias por desarrollar.....148

Materiales específicos.....148

Revisión de tareas.....148

Dinámica de activación. “Cazadores, muros y conejos”.....149

Actividad uno.....149

Actividad dos. Control de la respuesta emocional a partir de ejercicios de respiración y relajación.....150

Actividad tres. Aprendo a expresar mi enojo.....151

Asignación de tarea.....113

*Sesión nueve: “Amor y control”.*

*Manejo de la ira y los celos.....153*

Propósito.....153

Materiales específicos.....153

Competencias por desarrollar.....153

Revisión de tareas.....153

Dinámica de activación: la cebolla....154

Actividad uno. Tu ira depende de la forma de interpretar la situación.....154

Actividad dos.....157

Actividad tres. Los celos.....157

Actividad cuatro.....160

Asignación de tarea.....160

Séptimo módulo: redes de apoyo social y búsqueda de ayuda.....162

*Sesión diez: “Siempre hay alguien que nos puede ayudar”. Qué hacer si es víctima de violencia en el noviazgo o conoce a alguien que lo es.....162*

Propósito.....162

Competencias por desarrollar.....162

Materiales específicos.....162

Revisión de tareas.....162

Introducción.....163

Actividad uno: despierta.....163

Actividad dos. Qué hacer si.....164

Actividad tres. Retroalimentación y entrega de certificados.....164

**SESIONES CON LOS PADRES  
Y PROFESORES.....165**

**Primer módulo:  
cómo son las relaciones de pareja en la adolescencia.....165**

*Sesión uno: “Yo también fui adolescente”. La adolescencia y el papel de la relación de pareja de los padres.....165*

Propósitos.....165

Competencias por desarrollar.....165

Materiales específicos.....166

Introducción.....166

Dinámica de activación.....166

Presentación de contenidos y/o habilidades.....166

Actividad uno.....168

Actividad dos.....168

Segundo módulo: violencia en el noviazgo.....171

*Sesión dos: “A mis hijos les enseño a amar sin lastimar”. Señales de que un adolescente es víctima*

<i>o ejerce violencia en el noviazgo, identificación de factores de riesgo</i> .....	171
Propósito.....	171
Competencias por desarrollar.....	171
Materiales específicos.....	171
Revisión de tareas.....	172
Introducción.....	174
Actividad uno. Cultivamos buenos comportamientos en nuestros hijos..	174
Actividad dos.....	172
Actividad tres.....	175

Actividad cuatro.....	176
<b>Referencias.....</b>	<b>179</b>
<b>Apéndice A. Formato de consentimiento informado.....</b>	<b>199</b>
<b>Apéndice B. Formato de consentimiento informado menor de edad.....</b>	<b>201</b>
<b>Apéndice C. Hoja de compromiso....</b>	<b>204</b>
<b>Apéndice D. Formato de preparación y reporte de sesión (bitácora).....</b>	<b>206</b>
<b>Apéndice E. Certificado.....</b>	<b>207</b>

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Programas de prevención de la violencia en el noviazgo.....	59
<b>Tabla 2.</b> Estrategia ANIMA.....	78
<b>Tabla 3.</b> Módulos y sesiones.....	86
<b>Tabla 4.</b> Instrumentos sugeridos para evaluar conocimientos, actitudes y prácticas.....	95

## Lista de Figuras

<b>Figura 1.</b> Derechos sexuales.....	47
<b>Figura 2.</b> Derechos reproductivos.....	48
<b>Figura 3.</b> Factores antecedentes y situacionales de la violencia en el noviazgo.....	57





# Presentación

## PROGRAMA SOBRE LA GESTIÓN DE LAS RELACIONES DE PAREJA EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una fase crucial del desarrollo humano. Se caracteriza por valiosas experiencias que preparan al individuo para la adultez, como es el caso de las primeras relaciones sentimentales. No obstante, también es una etapa susceptible de experiencias adversas, que pueden comprometer el bienestar físico y emocional del joven, entre las que destaca la violencia en el noviazgo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2014), alrededor del 30 % de los adolescentes experimentan esta forma de violencia. Es alarmante que en cerca del 50 % de estos casos la violencia sea bidireccional (Alegría & Rodríguez, 2015).

Un metaanálisis de 101 estudios en adolescentes de 13 a 18 años reveló que las cifras de violencia física fluctúan entre el 1 % y el 61 %, mientras que las de violencia sexual varían entre un poco menos del 1 % y el 54 % (Wincentak et al., 2017). En el ámbito local, en Bucaramanga, un estudio de Redondo et al. (2017) con 237 estudiantes universitarios de entre 16 a 28 años encontró que el 94,9 % admitió haber perpetrado violencia verbal

hacia su pareja. Por otro lado, en Tunja se encontró que el 82,6 % de 403 adolescentes y jóvenes adultos entre 15 y 30 años habían sufrido alguna forma de violencia por parte de su pareja (Rey, 2009). Asimismo, en otro estudio en la misma ciudad, con 902 universitarios de entre 15 y 35 años, el 83,3 % reconoció haber cometido al menos un acto violento hacia su pareja (Rey, 2013). Finalmente, Martínez et al. (2016) identificaron que el 70,9 % de 589 estudiantes de secundaria en Tunja habían sido víctimas de alguna forma de violencia por parte de su pareja al menos una vez.

La violencia en el noviazgo ha sido vinculada con diversas complicaciones de salud tanto física como mental. Estas incluyen depresión, ansiedad, baja autoestima, consumo de alcohol, de tabaco y de drogas, tácticas inadecuadas de control de peso, lesiones físicas, manifestaciones somáticas, comportamiento suicida, prácticas sexuales riesgosas y problemas académicos (Foshee et al., 2013; Lee & Wong, 2020; Lormand et al., 2013; Rubio-Garay et al., 2015; Yu et al., 2018). Dadas las repercusiones y las alarmantes cifras de prevalencia, esta problemática se reconoce como un desafío de salud pública. Por ello, se subraya la necesidad de diseñar programas preventivos primarios y secundarios evaluados rigurosamente para asegurar su replicabilidad y efectividad (Lee & Wong, 2020; Wincentak et al., 2017; Yu et al., 2018).

Abordar la violencia en el noviazgo durante la adolescencia no solo mitiga las complicaciones citadas, sino que también previene la violencia en relaciones futuras en la adultez (Goncy et al., 2017; Wincentak et al., 2017). Entre las estrategias preventivas viables se propone la educación de los adolescentes en la construcción de relaciones de pareja saludables, con la participación activa de padres y docentes (Rey & Martínez, 2018; Temple et al., 2013). Esto podría concretarse mediante métodos y contenidos probados para mejorar las relaciones, tales como los derivados del enfoque cognitivo-conductual, que tiene en cuenta las circunstancias y los contextos que podrían incidir en la problemática.

Este documento contiene el manual del programa “*Me Quiero, Te Quiero*”, enfocado en la gestión de relaciones saludables en la adolescencia. Su meta es fomentar entre los participantes el conocimiento, las actitudes y las habilidades necesarias para establecer vínculos afectivos libres