



**EMPODERAMIENTO Y BIENESTAR**  
PROMOVIENDO LA SALUD SEXUAL  
Y EMOCIONAL EN NIÑAS Y ADOLESCENTES  
EN EL SISTEMA DE PROTECCIÓN

# Relaciones Afectivas



*Proyecto financiado al amparo de la Resolución de 21 de marzo de 2024, de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, por la que se convocan subvenciones públicas destinadas a programas y proyectos para la concienciación, prevención, sensibilización, investigación e innovación para la erradicación de las distintas formas de violencia contra las mujeres correspondiente a 2024.*

# Índice

<b>01. Introducción .....</b>	<b>5</b>
1.1. ¿Por qué hablar de las relaciones afectivas? .....	5
1.2. La mirada de las chicas: lo que nos cuentan sobre sus vínculos .....	6
<b>02. Autoconocimiento y Autoestima: Base para Vínculos Sanos .....</b>	<b>11</b>
2.1. ¿Qué hace que una relación sea saludable? .....	11
2.2. Autoestima, identidad y necesidad de afecto .....	13
2.3. Idealización del amor, sexualización y validación externa .....	14
2.4. ¿Cómo influyen las redes sociales en la construcción de relaciones? .....	15
2.5. Riesgos digitales: grooming, sexting y presión social .....	15
2.6. Estrategias para fomentar pensamiento crítico y autonomía .....	16
<b>03. Repetición de Patrones en Contextos de Vulnerabilidad .....</b>	<b>20</b>
3.1. ¿Qué son los patrones afectivos y cómo se forman? .....	21
3.2. Impacto de experiencias previas en relaciones actuales .....	21
3.3. Dependencia emocional, control y vínculos dañinos .....	22
3.4. Claves para identificar patrones desde la práctica profesional .....	23
<b>04. Las Personas Profesionales como referentes educativos y Afectivos .....</b>	<b>27</b>
4.1. El vínculo educativo como modelo relacional .....	27
4.2. Estilos de acompañamiento y construcción de vínculos .....	28
4.3. Límites, coherencia y afecto: hacia relaciones seguras .....	30
4.4. Lo que las chicas valoran (y lo que no) en sus referentes adultos .....	33
<b>05. Entornos de Socialización y Contexto .....</b>	<b>37</b>
5.1. Familia, centro, escuela, grupo de iguales y calle .....	37
5.2. Cómo influyen los entornos en la percepción del afecto y del valor personal .....	39
5.3. Exposición a dinámicas de riesgo: cómo detectarlas y abordarlas .....	40
5.4. Fomentar entornos seguros y protectores desde la intervención .....	42



<b>06.</b>	<b>Recursos y Herramientas para el Trabajo Educativo.....</b>	<b>46</b>
6.1.	Claves para acompañar sin juzgar.....	46
6.2.	Actividades y dinámicas para trabajar las relaciones afectivas .....	47
6.3.	Recursos y materiales recomendados.....	54
6.3.1.	Materiales escritos y guías.....	54
6.3.2.	Recursos audiovisuales .....	54
6.3.3.	Herramientas simbólicas .....	55
6.3.4.	Recursos accesibles o adaptados.....	55
<b>07.</b>	<b>Conclusiones .....</b>	<b>56</b>
7.1.	Escuchar para comprender: integrar la mirada de las chicas.....	56
7.2.	El rol transformador de la persona profesional en los vínculos afectivos....	56
<b>08.</b>	<b>Referencias:.....</b>	<b>58</b>

# 01. Introducción

---

## 1.1. ¿Por qué hablar de las relaciones afectivas?

Las relaciones afectivas son parte esencial de nuestras vidas. Desde los primeros vínculos en la infancia hasta la adultez, moldean cómo nos vemos a nosotras mismas, cómo nos relacionamos y cómo entendemos el mundo. En la adolescencia – una etapa de búsqueda, cambio y construcción de identidad – estos vínculos cobran una fuerza especial.

En contextos de vulnerabilidad – marcados por inestabilidad, institucionalización, pobreza o discriminación – estas relaciones pueden ser una fuente de daño o convertirse en una vía de resiliencia. Entenderlas y trabajarlas desde la educación social es una tarea urgente.

En el trabajo con chicas en situación de alta vulnerabilidad, muchas de ellas tuteladas y viviendo en centros residenciales, hablar de relaciones afectivas no es un lujo ni un extra, sino algo fundamental. Estas chicas han vivido situaciones de abandono, violencia, institucionalización, estigma o aislamiento, que impactan directamente en cómo se vinculan. Las relaciones pueden ser una fuente de daño, pero también una puerta para la reparación emocional.

Desde la Teoría del Apego (Bowlby, 1985) sabemos que los vínculos tempranos configuran modelos internos que afectan nuestras futuras relaciones. Si los adultos referentes han fallado – porque no estaban, porque dañaron o porque no pudieron sostener –, entonces también se resiente la confianza básica: confiar, pedir ayuda, poner límites o aceptar cariño como derecho.

Ahí es donde el rol profesional cobra todo su valor. Somos, muchas veces, quienes ofrecemos el primer vínculo donde el cuidado se asocia con coherencia, respeto y disponibilidad emocional. Este vínculo no se improvisa: se construye con presencia, claridad, paciencia y afecto que no depende del comportamiento ni del rendimiento.

Pero, además, no podemos tratar lo afectivo como si fuera algo neutro o individual. Las relaciones están atravesadas por el género, por la cultura, por la discapacidad, por las expectativas sociales, por lo que se espera de “ser chica”, de “tener pareja”, de “portarse bien”. También por el tipo de centro, el

equipo educativo, el clima grupal, o las experiencias previas de maltrato o discriminación.

Por eso, abordar las relaciones afectivas desde la intervención social implica una mirada situada, crítica e interseccional. No se trata de enseñar “cómo querer bien”, sino de acompañar desde la escucha, abrir espacios para pensar(se) y crear condiciones donde el cuidado sea posible, accesible y no condicionado.

Esto implica también **reconocer y atender las barreras específicas que enfrentan las chicas con discapacidad** a la hora de vincularse: desde la sobreprotección que limita su autonomía afectiva, hasta la invisibilización de su deseo y su derecho a ser cuidadas, queridas y elegidas. El trabajo profesional debe garantizar que el acompañamiento afectivo **sea también accesible, adaptado y respetuoso con los diferentes ritmos y formas de expresión emocional** que estas adolescentes puedan tener.

## 1.2. La mirada de las chicas: lo que nos cuentan sobre sus vínculos

Las adolescentes nos muestran una mirada rica, contradictoria y valiosa sobre sus relaciones: deseo de afecto y miedo a la dependencia, necesidad de validación y búsqueda de autonomía. Encontramos temas recurrentes como la necesidad de sentir pertenencia, la presión por cumplir ciertos modelos de pareja, la ambivalencia frente a las redes sociales, y la importancia de tener una figura adulta que no juzgue, que escuche y que sostenga.

Las adolescentes nos hablan con claridad, aunque a veces sin palabras: en sus gestos, en sus silencios, en sus contradicciones. Muchas veces expresan que quieren afecto pero temen perder autonomía; que quieren sentirse deseadas pero no controladas; que buscan libertad pero también necesitan sentirse vistas y sostenidas.

Cuando hablamos de chicas con discapacidad, muchas veces nos encontramos con barreras añadidas: sobreprotección, infantilización, negación del deseo, falta de educación afectiva y sexual adaptada, poca representación en los relatos sociales sobre el amor. Es clave **no asumir que “no les interesa” o que “no están preparadas”**. La afectividad también es parte de sus derechos.

Por eso, es fundamental **crear espacios donde puedan explorar sus emociones, tomar decisiones sobre sus vínculos y expresarse a su manera**, ya sea a través del habla, del arte, del cuerpo o de apoyos visuales. El acompañamiento profesional debe incluir **ajustes razonables, materiales accesibles y una actitud que combine respeto por su autonomía con disponibilidad afectiva real**.

Así pues, en la siguiente tabla presentamos las tensiones emocionales más frecuentes en las experiencias afectivas de las chicas:

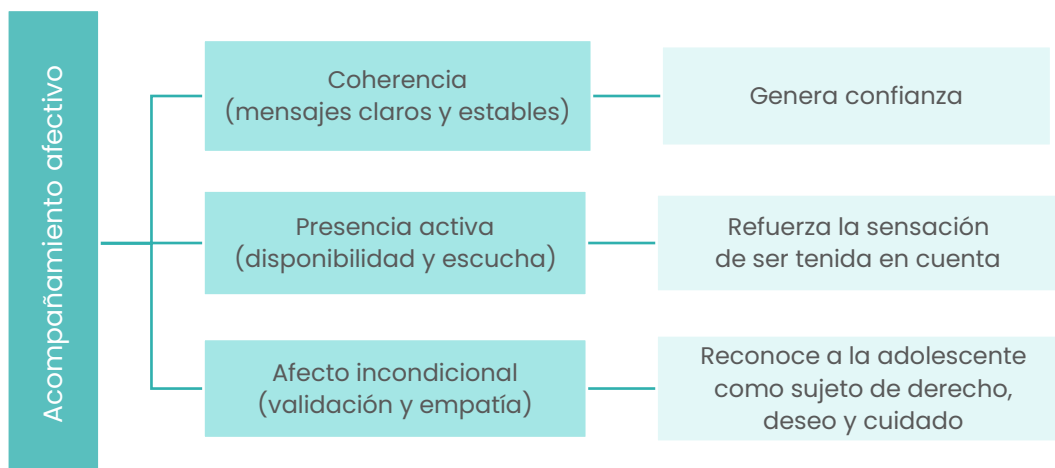
Tensión Emocional	Ejemplo narrado	Relevancia profesional
Deseo de pertenencia vs. protección	"Me gusta estar con él, aunque a veces me controla"	Explorar qué es un límite sano y cómo ponerlo
Necesidad de validación vs. autonomía	"Si no me contesta rápido, siento que ya no le importo"	Trabajar regulación emocional y autoafirmación
Confianza vs. experiencia de abandono	"No quiero contar nada, seguro que cambian de centro otra vez"	Fortalecer vínculos de estabilidad y cuidado
Deseo de intimidad vs. sobreprotección	"Me gusta alguien, pero no me dejan tener pareja"	Validar el derecho a vivir relaciones afectivas y acompañar desde una mirada accesible y no infantilizadora

El acompañamiento afectivo en el ámbito de la atención socioeducativa a adolescentes en situación de especial vulnerabilidad implica mucho más que estar presente o intervenir ante situaciones críticas. Se trata de construir una relación educativa que sea, en sí misma, una experiencia reparadora. Esta relación debe ofrecer a las adolescentes coherencia (mensajes claros, previsibles y respetuosos), presencia activa (una disponibilidad real que se traduzca en escucha, atención y continuidad) y afecto incondicional (reconocimiento del otro como valioso más allá de su comportamiento o sus circunstancias).

Desde el enfoque del apego y la resiliencia, las personas profesionales podemos actuar como figura de sostén, no como salvadoras ni como amigas, sino como referentes que modelan otra forma de vincularse: más segura, más libre, más cuidada; permitiendo a la persona adolescente internalizar modelos vinculares más seguros. En este sentido, el acompañamiento afectivo es tanto una herramienta de intervención como una vivencia transformadora.

Cada una de las dimensiones del Gráfico 1 se interrelaciona: la coherencia permite generar confianza, la presencia activa refuerza la sensación de ser vista y tenida en cuenta, y el afecto incondicional valida a la adolescente como sujeto de derecho, deseo y cuidado. Esto incluye también a las adolescentes con discapacidad, quienes a menudo no han sido tratadas como sujetas deseantes ni como personas con derecho a vivir relaciones elegidas, recíprocas y respetadas. La presencia activa y el afecto incondicional deben incluir **ajustes comunicativos, mayor tiempo para el vínculo y validación de formas diversas de expresión emocional.**

Las dimensiones clave de una relación educativa reparadora son:



Recomendación práctica: Crear espacios de validación emocional no jerárquica, favoreciendo el protagonismo de las chicas en su propio proceso. Evitar posicionamientos adultocéntricos, promoviendo una escucha activa que incluya el reconocimiento de emociones contradictorias.



<b>DINÁMICA: EL SEMÁFORO DE LOS VÍNCULOS</b>	
<i>Detalle</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo	Favorecer la identificación de vínculos seguros, riesgosos o ambiguos mediante códigos de color que faciliten la expresión emocional.
Duración	45 minutos.
Materiales	Tarjetas de colores (rojo, amarillo y verde), bolígrafos, papelógrafo o mural grande.
Metodología	Simbólica, reflexiva, participativa
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Se presentan los colores del semáforo y su significado: rojo (relaciones que me dañan o me hacen sentir mal), amarillo (relaciones confusas o que me generan dudas), verde (relaciones que me hacen bien).</li><li>2) Cada participante recibe tres tarjetas de cada color y debe escribir en ellas ejemplos de vínculos que encajarían en cada categoría (pueden ser anónimos, reales o simbólicos).</li><li>3) Las tarjetas se colocan en un mural dividido por colores. Se visualiza el conjunto de respuestas.</li><li>4) Se abre un espacio de diálogo grupal guiado por preguntas: ¿Qué tipo de relaciones predominan? ¿Qué tienen en común los vínculos verdes? ¿Qué necesitaríamos para transformar los vínculos rojos?</li></ol>
Cierre reflexivo sugerido	<i>¿Qué necesito para proteger mis vínculos verdes? ¿Cómo puedo poner límites en los vínculos rojos o amarillos?</i>
Resultado esperado	Mayor capacidad para identificar, nombrar y diferenciar los tipos de relaciones; desarrollo de habilidades para establecer límites y fortalecer vínculos saludables.



Adaptaciones	<p>Realizar la dinámica a la vez que se dibuja un camino personal desde la infancia hasta el momento actual, colocando las relaciones importantes e identificarlas con los colores del semáforo.</p> <p>Para chicas con discapacidad cognitiva o comunicativa, se pueden utilizar pictogramas o fotos para representar relaciones, permitiendo que señalen en qué color ubican cada vínculo. También se puede adaptar con materiales táctiles (trozos de fieltro o papeles de colores con texturas) para mayor accesibilidad</p>
--------------	--

## 02. Autoconocimiento y Autoestima: Base para Vínculos Sanos

---

Hablar de relaciones afectivas saludables no significa hablar de relaciones perfectas. Significa poder construir vínculos donde haya respeto, donde podamos ser nosotras mismas, y donde el afecto no esté condicionado por el miedo, el control o la dependencia.

En contextos de alta vulnerabilidad, muchas chicas han aprendido que el amor se mezcla con sufrimiento, que “si te cela, es porque te quiere”, o que “hay que aguantar para no quedarse sola”. Acompañarlas a construir otra forma de relacionarse es uno de los retos más potentes – y también más transformadores – del trabajo socioeducativo.

El objetivo no es que sigan un modelo único, sino que puedan identificar qué relaciones les hacen bien, cuáles les hacen daño y cómo quieren estar con otras personas. Desde la educación social, hablamos de vínculos saludables cuando hay equidad, libertad, cuidado mutuo y seguridad emocional.

### 2.1. ¿Qué hace que una relación sea saludable?

Algunas claves que podemos trabajar con ellas de forma clara y cercana:

- Que haya respeto por los tiempos, deseos y límites de ambas personas.
- Que puedas ser tú misma sin miedo a ser juzgada o rechazada.
- Que puedas expresar lo que te gusta, lo que no, lo que te incomoda.
- Que no se base en el control, la culpa o el miedo a perder al otro.
- Que te sientas acompañada, no vigilada.
- Que haya alegría, seguridad, crecimiento... aunque también pueda haber momentos de conflicto.

En chicas con discapacidad, puede haber aún más obstáculos para hablar de relaciones sanas: a veces se les niega su derecho a tener pareja, se infantilizan sus emociones o no se les ofrece una educación afectiva accesible. Desde la intervención, es clave romper con estos prejuicios. Una relación saludable también es aquella donde se respeta su forma de comunicarse, su ritmo, sus deseos y su forma única de vincularse.

Estas ideas no solo sirven para relaciones de pareja, sino también para amistades, relaciones familiares y vínculos dentro del propio centro. Lo importante es poder identificar cómo nos sentimos y qué tipo de relaciones queremos construir.

En el caso de chicas con discapacidad, es especialmente importante asegurar que el concepto de relación saludable **no se limite** a una visión normativa de pareja o amistad. A veces, por miedo o prejuicio, se les transmite que no pueden o no deben tener pareja, o que no saben elegir.

Esto no solo es falso, sino que vulnera su derecho a vivir vínculos elegidos, deseados y cuidados.

Como profesionales, debemos acompañar con materiales accesibles, lenguaje claro, espacios seguros y apoyo emocional para que **todas las adolescentes - con o sin discapacidad -** puedan entender, explorar y construir relaciones afectivas a su medida.

Esto implica, en la práctica:

- Explicar qué es el respeto o el consentimiento usando materiales visuales o ejemplos cotidianos.
- Asegurar que puedan expresarse en el formato que mejor se adapte a su comunicación: hablando, escribiendo, con pictogramas o gestos.
- Reforzar que el deseo, el afecto y la elección de pareja o amistades **también forman parte de sus derechos personales.**

### Ejemplos prácticos para ampliar la mirada

Si trabajamos con ellas qué significa el respeto en una relación, podemos plantear preguntas como:

- “¿Tu pareja te escucha cuando le explicas algo que te cuesta?”
- “¿Te dejan decidir si quieres que alguien te toque o no?”
- “¿Sientes que puedes elegir con quién hablar, salir o compartir algo, sin sentir presión?”

Y si hablamos de comunicación:

- “¿Puedes expresarte de la forma que te va mejor (hablando, escribiendo, con dibujos o gestos) sin sentir que molestas?”

- “¿Te explican las cosas de forma que las puedas entender bien, sin infantilizarte?”

### **Cierre reflexivo sugerido para trabajar con ellas:**

- ¿Cómo me siento en las relaciones donde me cuidan bien?
- ¿Qué señales me indican que una relación no me hace bien?
- ¿Siento que tengo derecho a elegir con quién estar o no estar?
- ¿Hay algo que me gustaría cambiar en la forma en que me relaciono?
- ¿Qué tipo de relación quiero para mi futuro?

## **2.2. Autoestima, identidad y necesidad de afecto**

La autoestima no puede entenderse como un atributo individual descontextualizado, sino como una construcción relacional y situada. Las adolescentes no solo necesitan sentirse valiosas, sino reconocerse como tales en la mirada del otro. Por ello, el trabajo profesional debe fomentar espacios de reconocimiento auténtico que permitan integrar una imagen positiva de sí mismas, no condicionada por el rendimiento o la aprobación externa (Rogers, 1961).

El desarrollo de una identidad sólida y positiva permite a las chicas posicionarse como sujetas activas de sus vínculos, capaces de establecer límites y reconocer sus necesidades. La intervención aquí implica acompañar en la construcción de un relato personal coherente, que dé sentido a sus vivencias y promueva la agencia.

La autoestima no es solo “sentirse bien con una misma”. Es el resultado de muchas vivencias relacionales: cómo me han tratado, qué han esperado de mí, qué palabras me han dicho, qué espacios me han dado. Para muchas chicas, sobre todo en contextos de institucionalización, esas vivencias han sido incoherentes, frías o dañinas.

En chicas con discapacidad, la falta de referentes positivos en los medios o en su entorno muchas veces refuerza la sensación de “ser menos válidas” para establecer relaciones. Como profesionales, debemos validar de forma activa su identidad y sus capacidades, reconociendo su derecho a gustar, a ser queridas y a tomar decisiones afectivas, sin infantilizarlas ni protegerlas en exceso.

La validación externa es importante, pero cuando viene de entornos inseguros, puede volverse peligrosa. Una mirada que no acompaña, puede manipular. Un elogio que no cuida, puede enganchar. Por eso, nuestro papel como profesionales es ofrecer un reconocimiento auténtico, no basado en el “buen comportamiento”, sino en la simple existencia de esa persona como alguien valiosa.

Una identidad sana les permite decir: “esto quiero, esto no”, “esto me hace bien, esto me daña”. Acompañar en la construcción de esa identidad no requiere discursos largos, sino pequeñas acciones sostenidas: respetar el ritmo, escuchar sin interrumpir, no infantilizar, devolver una imagen positiva y realista.

### 2.3. Idealización del amor, sexualización y validación externa

Muchas chicas expresan confusión entre cariño, control y deseo. El mito del amor romántico – ese que dice que hay que sufrir, que los celos son una muestra de amor, que hay una sola media naranja – sigue vivo. Y muchas veces, eso hace que normalicen o reproduzcan dinámicas de control, sometimiento o violencia.

Esta presión por encajar afecta especialmente a quienes se sienten fuera de los modelos dominantes: chicas con discapacidad, racializadas, LGTBI o con corporalidades no normativas. Acompañarlas implica visibilizar que hay muchas formas de ser deseada, de amar y de tener pareja, todas igual de válidas.

Además, la presión estética, la sobresexualización y la búsqueda constante de aprobación en redes sociales hacen que su valor parezca depender de “gustar” o “ser elegidas”. Esto se vuelve aún más complejo en chicas con discapacidad, que muchas veces son tratadas como si no tuvieran derecho a amar o a ser amadas.

Desde la intervención, es fundamental ofrecer herramientas críticas que permitan desmitificar los discursos normativos sobre el amor y desmontar la idea de que el valor personal depende de ser elegida o deseada por otro.

[Estudios recientes](#) alertan sobre la relación entre la idealización del amor y la tolerancia a conductas de control o violencia (Martín-Salvador et al., 2021).

Desde nuestro rol, necesitamos desmontar esos relatos. No se trata de decir “eso está mal”, sino de generar espacios donde puedan pensar juntas: ¿qué ideas sobre el amor circulan?, ¿a quién favorecen?, ¿cómo me hacen sentir?

#### 2.4. ¿Cómo influyen las redes sociales en la construcción de relaciones?

Las redes sociales forman parte de su vida cotidiana de las chicas. Las utilizan para expresarse, vincularse y construir identidad. **No tiene sentido prohibir, juzgar o minimizar su importancia.** Ahí están sus vínculos, sus referencias, sus emociones. Sin embargo, también son escenarios donde se reproducen dinámicas de presión, chantajes, comparaciones y control. Las adolescentes narran experiencias donde el “me gusta” se convierte en termómetro de valor, y el silencio en redes se interpreta como rechazo o castigo. Para chicas con discapacidad, las redes pueden ser a la vez un espacio de libertad y también un escenario donde enfrentan discriminación, burlas o invisibilidad. Es importante que también ellas puedan expresar cómo se sienten en estos espacios.

Expresiones como “si no sube una foto conmigo, no me quiere” o “si me deja en visto es porque pasa de mí” son frecuentes. Por eso, es importante que el abordaje educativo reconozca la ambivalencia de estas plataformas.

El reto está en habilitar espacios grupales donde puedan reflexionar sobre lo que comparten, lo que esperan, lo que les hace bien y lo que no. Talleres, análisis de publicaciones, debates guiados o actividades creativas pueden ser herramientas útiles para esto.

#### 2.5. Riesgos digitales: grooming, sexting y presión social

La intervención en el ámbito digital no puede centrarse únicamente en la prohibición. Las chicas necesitan información clara, acompañamiento no punitivo y herramientas para enfrentar situaciones de riesgo. En este contexto, es fundamental abordar fenómenos como el **sexting no consentido** - la difusión de imágenes íntimas sin el permiso de la persona retratada - o el **grooming**, que consiste en el acoso y manipulación ejercidos por adultos hacia personas menores a través de medios digitales con fines sexuales.

En el caso de chicas con discapacidad, es esencial asegurar que reciben esta información de forma comprensible y adaptada, y que tienen espacios de

confianza donde puedan hablar sin miedo a ser sobreprotegidas o sancionadas.

**La respuesta no es castigar ni vigilar más, sino prevenir, escuchar y sostener.** Eso implica:

- **Prevenir:** hablar antes de que pase, explicar riesgos de forma realista.
- **Escuchar:** estar disponibles cuando algo genera incomodidad o miedo.
- **Sostener:** ayudar a gestionar el impacto emocional si ocurre.

Los y las profesionales de la intervención deben estar capacitados para identificar señales tempranas y generar una relación de confianza suficiente para que las adolescentes puedan hablar sin temor, puedan confiar. La clave no está en regular su conducta desde el control, sino en **fortalecer su autonomía** (capacidad de decidir y actuar por sí mismas), su **conciencia de derechos** y sus **habilidades de afrontamiento** (recursos personales para enfrentar situaciones difíciles) ([INJUVE, 2022](#)).

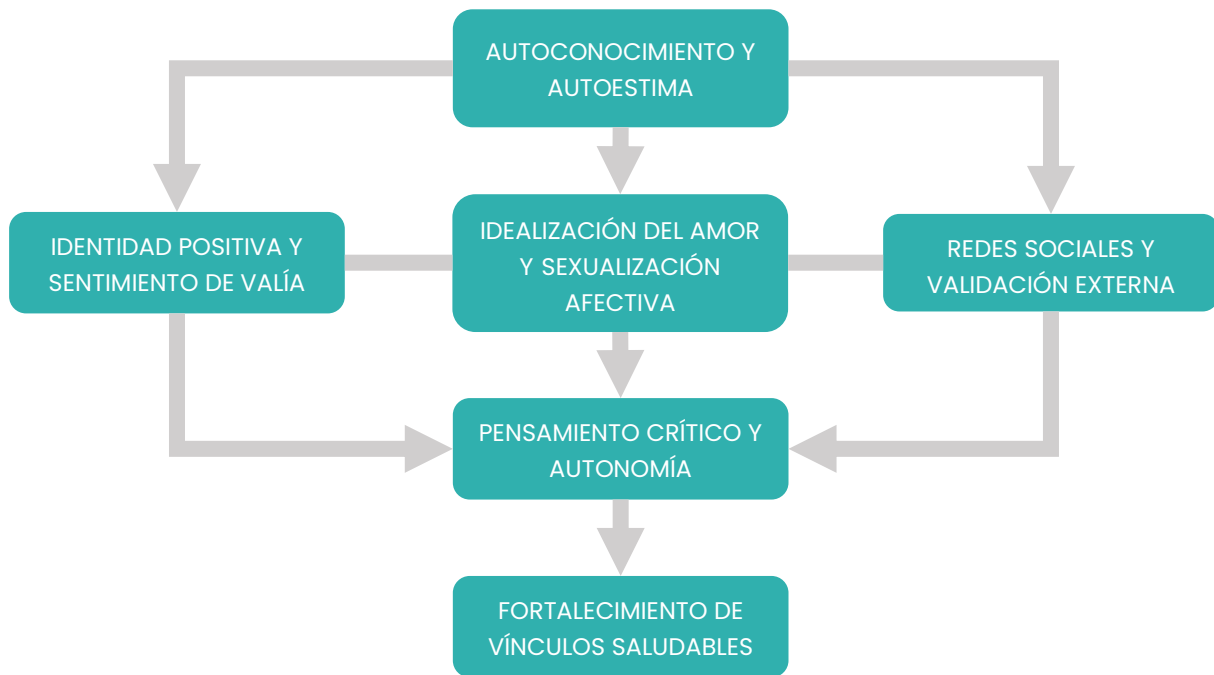
## 2.6. Estrategias para fomentar pensamiento crítico y autonomía

La educación afectiva implica habilitar procesos de reflexión que cuestionen estereotipos, roles de género y mandatos sociales. Algunas estrategias clave desde la intervención socioeducativa incluyen:

- **Dinámicas participativas** que promuevan el debate, el análisis de casos y la expresión emocional.
- **Expresión emocional:** talleres artísticos, escritura, teatro, murales.
- **Técnicas de role-playing o teatro foro** para ensayar nuevas formas de posicionarse en los vínculos.
- **Creación de espacios seguros y no jerárquicos** donde las chicas puedan compartir sin temor a ser juzgadas. Es importante asegurarse de que estos espacios contemplen también las necesidades de accesibilidad (materiales adaptados, lenguaje claro, apoyos comunicativos), para que todas las chicas – incluidas aquellas con discapacidad – puedan participar activamente, compartir y ser escuchadas.

**Cuando una chica empieza a decir “esto me hace bien”, “esto no lo quiero más”, “esto lo puedo decidir yo”, etc... estamos avanzando. Porque cuidar al otro solo es posible cuando aprendemos a cuidarnos primero.**

En definitiva, intervenir en el fortalecimiento del autoconocimiento y la autoestima es intervenir en la raíz de las relaciones. Porque no se puede cuidar al otro si no se reconoce primero el derecho al propio cuidado.



El esquema anterior representa el camino que va desde conocerse y valorarse, hasta poder establecer relaciones afectivas más sanas y libres. Busca representar el proceso dinámico mediante el cual el desarrollo del autoconocimiento permite identificar emociones, necesidades y límites y la autoestima permite posicionarse como alguien valiosa, con derecho a elegir. A partir de ahí, los vínculos ya no se basan en la necesidad desesperada de ser querida, sino en el deseo consciente de compartir desde el respeto. En el acompañamiento a adolescentes, especialmente en contextos de vulnerabilidad, es esencial comprender que no hay vínculos seguros sin una base sólida de identidad personal y sentido de valía.

Desde esta perspectiva, **el autoconocimiento - entendido como la capacidad de identificar, comprender y reflexionar sobre las propias emociones, necesidades, pensamientos y límites - implica mucho más que**

reconocer gustos o características personales. Se trata de facilitar que las chicas comprendan sus emociones, detecten sus necesidades, reconozcan sus límites y puedan nombrar aquello que las afecta o las fortalece. Esta mirada introspectiva no solo promueve mayor bienestar individual, sino que representa un paso imprescindible para sostener relaciones menos reactivas y más conscientes.

Al mismo tiempo, la autoestima se construye, en gran parte, a través de las experiencias vinculares. Por eso, si los entornos han sido negligentes o dañinos, es frecuente que aparezca una imagen de sí mismas distorsionada o devaluada. Esta falta de reconocimiento personal abre la puerta a formas de afecto que, aunque disfrazadas de amor o validación, reproducen dinámicas de control, sometimiento o dependencia emocional.

En este escenario, cobran especial relevancia tres factores interrelacionados:

- La **idealización del amor**, que puede llevar a justificar conductas posesivas o violentas bajo la lógica del sacrificio amoroso.
- La **sexualización temprana y la presión estética**, que muchas veces actúan como “monedas de validación” en entornos donde la visibilidad parece garantizar pertenencia.
- La **influencia de las redes sociales**, donde la exposición constante refuerza patrones de comparación, búsqueda de aprobación y miedo al rechazo.

Ante esto, el pensamiento crítico y el fortalecimiento de la autonomía emergen como herramientas centrales de intervención. Ayudar a las chicas a identificar discursos normalizados (románticos, machistas o adultocéntricos), cuestionar sus efectos y construir narrativas propias, se convierte en un acto reparador y político.

Por tanto, la intervención socioeducativa no se limita a prevenir vínculos dañinos, sino que promueve activamente una forma de relación consigo mismas y con los otros basada en el respeto, la libertad y el cuidado mutuo.

Recomendación práctica: Incorpora rutinas breves de autoafirmación en los encuentros educativos para fortalecer la autoestima desde una mirada cotidiana, positiva y colectiva.



DINÁMICA: MI REFLEJO, MI RELATO	
Detalle	Descripción
Objetivo	Fortalecer la autoestima y la narrativa personal positiva como base de vínculos sanos.
Duración	60 minutos.
Materiales	Espejos pequeños o espejos de papel aluminio, rotuladores, hojas, lápices de colores, música suave
Metodología	Narrativa, simbólica, participativa
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"><li>1) <b>Crear el ambiente:</b> Se genera un clima tranquilo y se introduce la reflexión sobre cómo la autoimagen influye en nuestras relaciones.</li><li>2) <b>Reflejo personal:</b> Cada chica se mira en un espejo y escribe tres palabras que describan cómo se siente al verse.</li><li>3) <b>Retrato narrativo:</b> En una hoja dividida en dos partes:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Una mitad representa cómo cree que la ven los demás.</li><li>▪ La otra, cómo desea verse y sentirse. Se pueden usar palabras, colores, dibujos o símbolos.</li></ul></li><li>4) <b>Puesta en común (opcional):</b> Quienes lo deseen comparten sus reflexiones, con foco en validar miradas diversas y reconocer fortalezas.</li></ol>
Cierre reflexivo sugerido	<p><i>¿Cómo influye lo que pienso de mí en lo que permito en mis relaciones?</i></p> <p><i>¿Qué necesito para construir una mirada más amable hacia mí misma?</i></p>
Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Incremento en la capacidad de autorreflexión.</li><li>▪ Mayor consciencia de la conexión entre autoestima y vínculos.</li><li>▪ Validación emocional entre pares.</li><li>▪ Desarrollo de lenguaje simbólico para hablar de sí mismas.</li></ul>
Adaptaciones	Si alguna chica tiene dificultad para usar el espejo o para escribir, se puede realizar la actividad con apoyo de dibujos, pictogramas, expresión artística asistida o diálogo guiado con un/a profesional de referencia.

### 03. Repetición de Patrones en Contextos de Vulnerabilidad

Las relaciones afectivas **no nacen de cero**: se aprenden, se heredan, se repiten, se adaptan. Y, a veces, se intentan cambiar. En contextos de alta vulnerabilidad, donde hay historias de abandono, institucionalización, maltrato o carencias afectivas, **los modelos de relación que se construyen suelen estar marcados por la desconfianza, la ambivalencia o la necesidad de supervivencia emocional.**

Para algunas chicas con discapacidad, estas experiencias pueden haberse reforzado por dinámicas de sobreprotección, aislamiento o negación del derecho a vincularse afectivamente. A menudo no se les ha permitido ensayar relaciones autónomas, se han minimizado sus emociones o se han ignorado sus deseos. Esto no solo limita su experiencia afectiva, sino que puede acentuar la repetición de patrones marcados por la dependencia o el miedo.

**Muchas chicas, incluso sin quererlo, acaban repitiendo vínculos parecidos a los que ya conocen.** No porque les guste sufrir, sino porque no han tenido acceso a relaciones distintas. Para quien nunca ha sido sostenida con afecto, el control puede parecer interés. Para quien ha crecido en el abandono, el miedo a perder puede volverse el centro de la relación.

Desde una perspectiva de intervención, comprender cómo se construyen y perpetúan estos patrones es clave para acompañar procesos de cambio real. Más que señalar “lo que hacen mal”, se trata de ofrecer marcos de comprensión, modelos relacionales alternativos y herramientas que permitan identificar y transformar dinámicas repetitivas.

El reto no es “corregir” la forma de relacionarse, sino ayudar a entender por qué se repite lo que duele, qué lo alimenta, y qué alternativas reales podrían ser posibles.

En el caso de chicas con discapacidad, estas estrategias pueden estar aún más condicionadas por experiencias de sobreprotección, infantilización o aislamiento, que limitan la posibilidad de ensayar vínculos autónomos o de

confiar en sus propias decisiones afectivas. Por eso, reconocer cómo la discapacidad interseca con los patrones vinculares es clave para una intervención realmente inclusiva.

Por eso, cuando acompañamos desde lo socioeducativo, es clave que reconozcamos que muchas adolescentes – con o sin discapacidad – necesitan no solo información, sino oportunidades reales para experimentar vínculos seguros, respetuosos y reconocedores de su singularidad.

### 3.1. ¿Qué son los patrones afectivos y cómo se forman?

Los patrones afectivos son formas relativamente estables de vincularse, basadas en modelos aprendidos – muchas veces inconscientes – desde la infancia. Son **esquemas que usamos, muchas veces sin darnos cuenta, para vincularnos con otras personas**. Se forman a partir de experiencias tempranas con figuras significativas (primeras figuras de cuidado) y se actualizan en nuevas relaciones (amistades, parejas, personal educativo, etc).

Por ejemplo, **una adolescente que ha vivido en muchos centros, con constantes cambios de adultos de referencia, puede desarrollar un patrón evitativo** (evita depender, no se apega, se muestra autosuficiente). **Otra que ha sido separada repetidamente de sus vínculos puede adoptar un patrón ambivalente** (busca cercanía con ansiedad, miedo a ser dejada, dificultad para confiar).

**Estos patrones no son etiquetas ni diagnósticos. Son brújulas emocionales aprendidas.** La buena noticia es que pueden transformarse si se ofrecen vínculos nuevos, seguros, consistentes y respetuosos.

### 3.2. Impacto de experiencias previas en relaciones actuales

Las adolescentes que han vivido situaciones de abandono, maltrato o separación suelen tener dificultades para confiar, miedo a la pérdida o necesidad excesiva de control. Esto se traduce en relaciones de pareja donde se normalizan la dependencia emocional, los celos o el aislamiento, como formas de evitar el rechazo.

Intervenir desde lo relacional implica reconocer que la repetición no es elección, sino una forma de sobrevivir con lo que se ha aprendido, y que, para cambiarla, primero debe ser nombrada y comprendida.

Las chicas cuentan frases como:

- “Si me cela es porque me quiere”.
- “Prefiero no encariñarme, seguro que me cambian de centro”.
- “No le puedo decir que no, porque entonces se enfada o me deja”.

**Estas frases no son ingenuidad ni debilidad, son estrategias de adaptación.**

Desde lo profesional, es importante **no juzgar ni ridiculizar estas posturas**, sino acompañar el proceso de ponerles nombre y buscar alternativas.

En el caso de chicas con discapacidad, muchas veces el impacto se intensifica porque no han contado con espacios accesibles donde hablar de sus relaciones o porque no se ha validado su vivencia emocional con la misma seriedad. Reconocer y dar espacio a sus formas de sentir también es parte del acompañamiento reparador.

### 3.3. Dependencia emocional, control y vínculos dañinos

Las chicas relatan relaciones donde se confunde control con amor, intensidad con compromiso, celos con interés. Muchas veces, la falta de referentes afectivos seguros lleva a tolerar dinámicas de maltrato emocional como si fueran pruebas de afecto. La educación afectiva debe aportar claridad sobre qué es un vínculo saludable, y cómo reconocer señales de alarma.

Una de las formas más frecuentes en que se repiten patrones disfuncionales es a través de la **dependencia emocional**. Esto no significa que quieran estar con alguien todo el tiempo, sino que sienten que **sin esa persona no valen, no existen o no merecen ser queridas**.

En esos casos:

- **El control se vive como protección.**
- **Los celos se interpretan como interés.**
- **El aislamiento se justifica como señal de compromiso.**

**La intervención afectiva debe aportar claves claras:**

- Qué es un vínculo sano.
- Qué señales indican maltrato o manipulación.
- Qué emociones no deberían doler todo el tiempo.

**Trabajar la dependencia no significa pedirles que se alejen de todo el mundo o que “sean fuertes” solas.** Se trata de promover relaciones de interdependencia, donde haya apoyo sin sumisión, cuidado mutuo sin anulación personal. Esto es especialmente importante con chicas con discapacidad, ya que muchas veces se interpreta que deben “depender” de alguien para todo o que no están preparadas para tener vínculos afectivos. Promover la interdependencia significa también respetar su derecho a vincularse, a poner límites, a elegir y a equivocarse como cualquier otra adolescente.

### 3.4. Claves para identificar patrones desde la práctica profesional

**Cambiar un patrón afectivo no pasa de un día para otro.** Pero sí podemos contribuir a que empiecen a mirar sus relaciones desde otro lugar. En este sentido, la neurociencia afectiva (Siegel, 2020) señala que la plasticidad del cerebro permite crear nuevas rutas de vinculación cuando se generan entornos seguros y consistentes – con nuevas experiencias, se puede generar nuevas formas de vincularse –. La intervención profesional que valida, contiene y modela nuevas formas de relacionarse puede ser el punto de partida para resignificar historias de dolor y construir narrativas personales más sanas.

Desde la práctica profesional, podemos prestar atención a señales como:

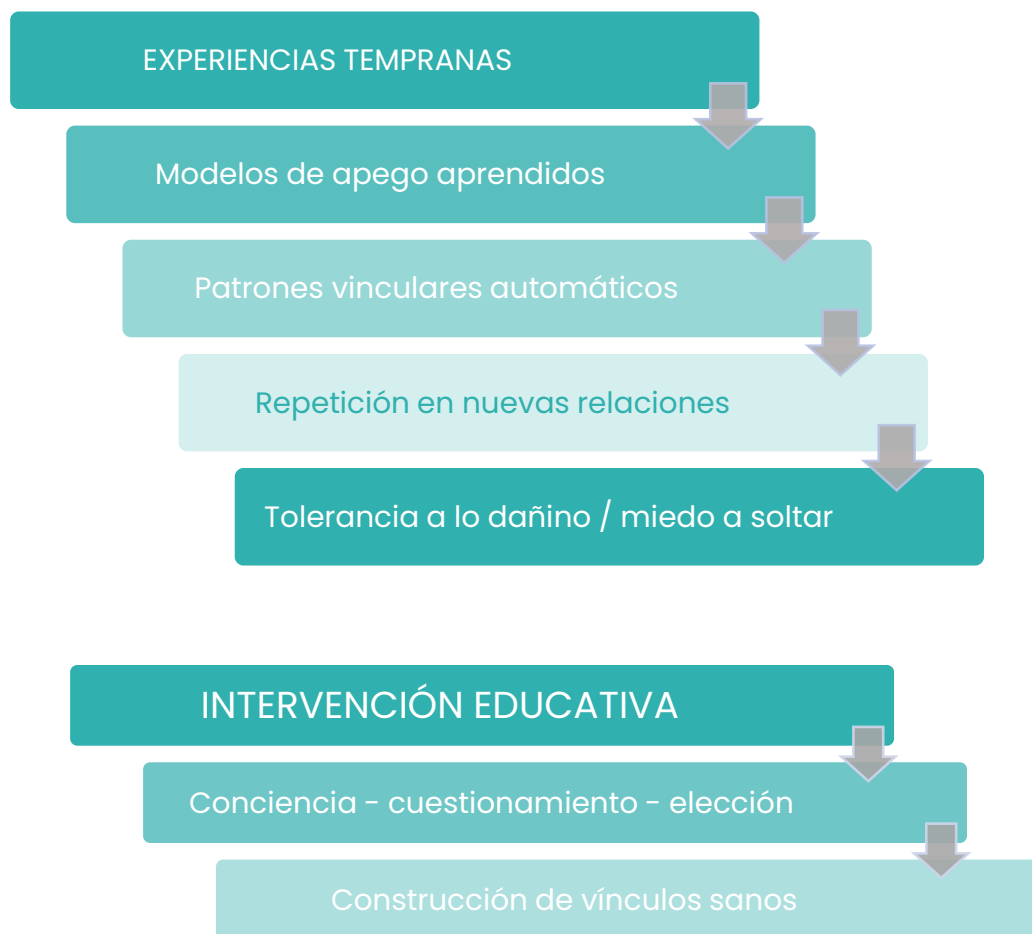
- **Reacciones emocionales desmedidas** ante situaciones pequeñas.
- **Historias repetidas** en distintas relaciones (por ejemplo, siempre cuidadora, siempre salvadora, siempre callada).
- **Miedo a poner límites** por temor al abandono.
- **Normalización del control, el aislamiento o el chantaje afectivo.**

Frente a esto, **nuestro rol no es decir “eso está mal”, sino actuar como un espejo que devuelve otra forma de mirarse. Podemos** decir:

- “Veo que eso te pasa en varias relaciones distintas, ¿te habías dado cuenta?”
- “¿Cómo te sentiste cuando no pudiste decir que no?”
- “¿Qué te gustaría que pasara la próxima vez? ¿Qué necesitarías para sentirte más segura?”

En este acompañamiento, debemos asegurarnos de que nuestras preguntas y reflexiones también sean accesibles: usando apoyos visuales si hace falta, respetando los tiempos de procesamiento, adaptando el lenguaje y garantizando un espacio seguro para expresarse sin temor a ser subestimadas.

**Estas preguntas abren el juego. Y ese es el primer paso para romper un patrón: mirarlo con otros ojos.**



Recomendación práctica: Acompaña el relato de relaciones con preguntas que inviten a identificar repeticiones, sin emitir juicio, para que la adolescente pueda nombrar sus patrones desde la conciencia y no desde la culpa.



DINÁMICA: MI MAPA DE RELACIONES	
Detalle	Descripción
Objetivo	Identificar patrones relacionales repetidos y promover el pensamiento crítico sobre ellos
Duración	50 minutos.
Materiales	Hojas, rotuladores, papel continuo, fichas de colores. Posibilidad de continuidad con el material creado en dinámicas anteriores.
Metodología	Gráfica, introspectiva, reflexiva
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1) Introducción (5 min)</b> Se propone pensar las relaciones importantes que cada una ha tenido (pareja, amistad, figuras adultas, etc.)</li><li><b>2) Elaboración del mapa (20 min)</b> Cada participante dibuja su "mapa de relaciones" ubicando a las personas significativas en distintos momentos de su vida. Se usan colores o símbolos para identificar el tipo de vínculo (positivo, confuso, doloroso, ambivalente).</li><li><b>3) Reflexión individual (15 min)</b> Se responden preguntas guía:<ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué patrones se repiten?</li><li>¿En qué relaciones me sentí libre? ¿En cuáles, limitada?</li><li>¿Qué aprendizajes sigo repitiendo sin querer?</li></ul></li><li><b>4) Cierre colectivo (10 min)</b> Compartir (voluntariamente) hallazgo. Se refuerza la idea de que reconocer patrones es el primer paso para transformarlos.</li></ol>
Cierre reflexivo sugerido	<ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué tipo de vínculos deseo construir de ahora en adelante?</li><li>¿Qué necesito soltar o transformar para no repetir patrones que me hacen daño?</li><li>¿Qué recursos o apoyos me ayudarían en este proceso?</li></ul>
Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"><li>Reconocimiento consciente de los patrones vinculares personales.</li><li>Desarrollo de pensamiento crítico sobre el origen de dichos patrones.</li><li>Apertura a imaginar formas nuevas de vincularse, con más autonomía y cuidado.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fortalecimiento de la capacidad para narrar y resignificar experiencias afectivas pasadas.</li> </ul>
<p>Adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Para chicas con dificultades cognitivas o de comunicación, el mapa puede construirse con el apoyo de pictogramas, imágenes, colores o con acompañamiento de un/a profesional que facilite la verbalización.</li> <li>▪ Se pueden proponer ejemplos concretos o historias guía que ayuden a activar la memoria afectiva.</li> <li>▪ Garantizar un ambiente no evaluativo, donde todas las formas de representación (dibujos, símbolos, palabras sueltas) sean válidas.</li> </ul>

## 04. Las Personas Profesionales como referentes educativos y Afectivos

En contextos de vulnerabilidad, la figura profesional que acompaña a adolescentes trasciende su rol técnico para convertirse, muchas veces, en el único modelo relacional estable y seguro que una adolescente tiene a su alrededor. Esa presencia puede marcar la diferencia entre seguir repitiendo relaciones que duelen, o empezar a imaginar otras formas de vincularse más libres, respetuosas y reparadoras, basadas en la confianza, la coherencia y el respeto.

En el caso de chicas con discapacidad, el papel de las personas profesionales como referentes afectivos cobra aún más relevancia. Muchas veces, ellas han recibido mensajes contradictorios: que no están preparadas para tener relaciones, que deben ser protegidas de forma excesiva, o que sus emociones no son válidas. Ser referente también implica desmontar estas creencias y sostener con claridad que el deseo, el afecto y la capacidad de construir vínculos no dependen de un diagnóstico, sino del acompañamiento, la oportunidad y el reconocimiento.

Desde el enfoque de la educación emocional y del desarrollo moral (Kohlberg, 1984; Goleman, 1996), sabemos que quienes acompañamos a adolescentes, no solo transmitimos conocimientos, normas o damos pautas, sino que enseñamos, con cada gesto, cómo gestionar el conflicto, cómo poner límites, cómo mostrar afecto, cómo estar disponible sin invadir. Ser referente no implica saberlo todo, sino ofrecer experiencias vinculares distintas a las que muchas adolescentes han vivido: **basada en el respeto, la coherencia y una ética del cuidado**. Una relación menos reactiva, más constante, donde la adolescente se sienta tenida en cuenta, aunque esté en crisis, aunque se equivoque, aunque no pueda confiar de entrada.

### 4.1. El vínculo educativo como modelo relacional

Cada vínculo educativo es también un mensaje. No solo transmite contenidos, transmite una forma de estar con el otro. La manera en que el/la profesional escucha, sostiene la palabra, regula sus emociones o pone límites, se convierte en una “escuela emocional” para quienes no han tenido

referentes consistentes. Las adolescentes, en sus relatos, valoran especialmente a quienes no se rinden, no juzgan desde el prejuicio, y se mantienen presentes incluso en momentos difíciles.

¿Cómo se escucha? ¿Cómo se marcan los límites? ¿Qué se hace cuando hay un conflicto? ¿Qué tono se usa? Todo eso modela una forma de vincularse, sobre todo para chicas que no han tenido experiencias estables o seguras con personas adultas.

Las adolescentes reconocen con claridad lo que valoran:

- “No se fue cuando me enojé.”
- “Me habló sin gritar, incluso cuando la cagué.”

Este vínculo solo puede ser transformador si se basa en una relación horizontal, empática y ética, donde se reconozca a la adolescente como sujeto de derecho, capaz de decidir, equivocarse, crecer y transformarse. En el caso de chicas con discapacidad, debemos garantizar que la comunicación sea accesible (usando pictogramas, gestos o lenguaje claro si es necesario), que el ritmo del acompañamiento respete sus tiempos y que nunca se infantilice su vivencia emocional. Validar su manera de sentir y acompañarla sin juicios es una forma de sostener vínculos inclusivos.

#### 4.2. Estilos de acompañamiento y construcción de vínculos

No todas las personas profesionales acompañan de la misma forma. Podemos identificar tres estilos predominantes:

Estilo de acompañamiento	Características clave	Impacto en la adolescente
Controlador	Centrado en la norma, la corrección constante y la autoridad rígida. La afectividad está condicionada al comportamiento.	Las chicas pueden sentirse vigiladas, culpabilizadas o sujetas a exigencias difíciles de cumplir. Puede generar obediencia superficial o resistencia.
Ausente	Presencia física sin implicación emocional. Se actúa desde la distancia o la indiferencia.	El vínculo se percibe inseguro o indiferente. Reproduce la desafección que muchas adolescentes ya han

		experimentado en sus trayectorias de abandono o institucionalización.
Acompañante significativo	Propone una relación basada en el respeto, la coherencia, el afecto incondicional y la disponibilidad. Escucha sin juicio, pone límites claros y acompaña procesos con paciencia.	Genera confianza, seguridad y posibilidad de cambio. Modela una nueva forma de vincularse y amplía el repertorio afectivo de las adolescentes.

Los vínculos más reparadores no son los que evitan los conflictos, sino aquellos donde el conflicto puede ser tramitado con respeto y continuidad. La disponibilidad emocional, la coherencia y el afecto no condicionado son los pilares de un acompañamiento significativo.

Por otro lado, es importante señalar que estos estilos no son estáticos ni absolutos. Pueden coexistir en la misma persona dependiendo del contexto, del nivel de estrés, de la formación o de los recursos institucionales. No se trata de etiquetar, sino de desarrollar una consciencia reflexiva sobre cómo nos vinculamos.

A veces nos vemos más controladores porque estamos agotados. A veces nos distanciamos porque el vínculo nos toca. **Eso no es fallo: es una señal de que también necesitamos cuidado profesional.**

En muchos casos, los estilos más controladores o ausentes no son intencionales, sino respuestas defensivas frente al agotamiento emocional, la falta de apoyo o el temor a “involucrarse demasiado”. Por eso, hablar de estilos también implica hablar de condiciones laborales, estructuras institucionales y marcos éticos de cuidado.

**Desde la ética del cuidado (Noddings, 1984)**, acompañar no es sacrificarse, sino estar disponible desde un lugar que no se pierde a sí mismo. Para eso, ayudan herramientas como:

- La empatía regulada (conectar sin absorber todo).
- La firmeza afectiva (marcar límites sin violencia).

- La presencia consciente (estar, más que hacer).

En el trabajo con adolescentes con discapacidad, es especialmente importante evitar caer en estilos de acompañamiento sobreprotectores o paternalistas, que pueden parecer cercanos, pero que en realidad limitan la autonomía. Acompañar no es decidir por ellas, sino ofrecer apoyos para que puedan tomar decisiones reales sobre sus relaciones y su bienestar.

### 4.3. Límites, coherencia y afecto: hacia relaciones seguras

Los tres pilares de un vínculo educativo reparador son:

- **Límites,**
- **Coherencia,**
- **Afecto incondicional.**

En el acompañamiento a adolescentes en situación de vulnerabilidad, los límites, la coherencia y el afecto no pueden entenderse como conceptos aislados. Juntos, constituyen la base de relaciones seguras, reparadoras y transformadoras. No funcionan por separado: cuando uno falta, el vínculo se vuelve inestable.

La calidad del vínculo no se mide solo en la calidez emocional, sino también en la capacidad del/la profesional para sostener un marco estructurado donde la adolescente sepa qué esperar, qué está permitido y hasta dónde llega la intervención adulta.

#### Los límites como cuidado, no como castigo

Muchísimas chicas asocian el límite con el castigo o con el abandono. O no lo han tenido, o lo han recibido de forma arbitraria o violenta. Por eso, el reto es resignificarlo como algo que protege, no que humilla.

Un límite cuida cuando:

- Se expresa con claridad, sin amenazas.
- Se sostiene, no se dice y se olvida.
- Se explica: el por qué y no solo el “no”.
- Se acompaña, no se retira el vínculo después del conflicto.

Muchas adolescentes han crecido en contextos donde los límites se han impuesto de forma arbitraria, violenta o con fines de control; asociando el límite con el castigo o el abandono. Otras han vivido su ausencia como negligencia. En ambos casos, el límite se asocia al rechazo, a la vergüenza o al abandono. Frente a esto, el reto es **resignificarlo como algo que protege, no que humilla**, que contiene sin anular, que nombra lo que no es saludable sin invalidar la experiencia vivida.

Poner límites es un acto afectivo cuando:

- Se comunica con respeto y claridad (sin amenazas)
- Se sostiene en el tiempo, sin reacciones impulsivas (no se dice y se olvida).
- Se contextualiza, explicando el “por qué” y no solo el “qué no”.
- Se acompaña: no se retira el vínculo después del conflicto.

En chicas con discapacidad, es clave explicar los límites de manera clara, accesible y respetuosa. A veces necesitarán más tiempo para comprender, repetir la explicación o contar con apoyos visuales. Lo importante no es que “obedezcan”, sino que comprendan que el límite es una forma de cuidado que respeta su dignidad.

### Coherencia: el lenguaje invisible del vínculo

La coherencia es una de las formas más poderosas de generar confianza. En palabras de Carl Rogers (1961), *“las personas se sienten seguras cuando perciben que lo que el otro muestra, siente y dice están alineados”*.

**Ser coherente no es ser perfecto, sino ser confiable.** Que lo que digo, lo que hago y lo que siento estén más o menos en sintonía. Si pido confianza, pero no escucho. Si hablo de respeto, pero grito... eso genera desconfianza.

Ser coherente implica:

- Alinear discurso y práctica.
- Sostener normas o criterios sin arbitrariedad.
- Evitar mensajes contradictorios o promesas no cumplidas, o al menos explicarlo si no se puede.
- Ser consciente del propio impacto en el vínculo, especialmente en momentos de tensión.

## Afecto incondicional: más allá del mérito o del buen comportamiento

El afecto incondicional no es permisividad. Es el reconocimiento del valor intrínseco de la persona más allá de lo que hace, de cómo responde o de su historial. En contextos de daño afectivo, mostrar afecto sin exigir perfección ni rendimiento es una forma profunda de reparación.

No se trata de “premiar” el buen comportamiento. Se trata de **mostrar que el vínculo no depende de portarse bien**. Que el valor de esa adolescente no cambia, aunque esté en crisis, aunque grite, aunque dude.

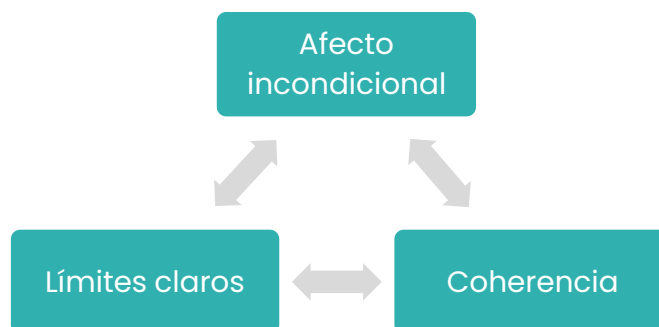
Se muestra afecto incondicional cuando:

- Validamos emociones incluso cuando no las comprendemos del todo.
- Estamos presente sin condicionar la relación al comportamiento ideal: no retiramos la atención ante el error.
- Reconocemos avances pequeños, sin exagerar logros ni negar retrocesos.
- Nombramos el vínculo: decir “estoy aquí”, “te acompaño”, “esto que pasó no cambia que me importas”.

Mostrar afecto incondicional con chicas con discapacidad también significa no dudar de su capacidad de amar y ser amadas, no minimizar su dolor cuando una relación las daña, y no hacer diferencias en cómo nos vinculamos según sus capacidades. El afecto no se adapta “a lo que puedan dar”; se ofrece desde la igualdad en el derecho a ser queridas.

## Integración: la tríada de los vínculos seguros

Podemos representar estos tres pilares como una tríada interdependiente:



Si uno de estos elementos falla (por ejemplo, afecto sin límites o límites sin afecto), el vínculo se debilita o se vuelve ambiguo. Cuando están integrados, se ofrece un espacio educativo seguro, predecible y emocionalmente significativo.

#### 4.4. Lo que las chicas valoran (y lo que no) en sus referentes adultos

Comprender cómo viven las adolescentes sus vínculos con personas adultas del ámbito educativo o socioafectivo es fundamental para repensar las prácticas profesionales. En múltiples espacios participativos, las chicas relatan con claridad lo que agradecen y lo que les duele de quienes las acompañan. Estas percepciones no son meramente subjetivas: constituyen indicadores potentes de la calidad vincular y del impacto emocional de la intervención.

Los referentes adultos, en especial en contextos de vulnerabilidad, pueden representar modelos de relación que reescriben o reafirman sus experiencias previas. Por eso, la mirada de las adolescentes debe ocupar un lugar central en la evaluación y mejora de la tarea profesional.

#### **Las adolescentes saben lo que necesitan. Y también saben lo que duele.**

Escuchar su voz es una brújula poderosa para mejorar la intervención profesional.

En el caso de adolescentes con discapacidad, muchas relatan que lo más importante no es “ser entendidas del todo”, sino sentirse respetadas sin que se les niegue el derecho a vivir relaciones, equivocarse o desear. Por eso, adaptar la intervención a sus necesidades comunicativas, cognitivas o emocionales es parte fundamental del cuidado. Esto puede implicar usar diferentes canales para comunicarse (escribir, dibujar, señalar imágenes), repetir ideas importantes o validar emociones que no se expresan verbalmente. Lo que no puede faltar es el respeto por su deseo de vincularse y la disponibilidad real para acompañarlas sin prejuicios.

#### **Lo que valoran**

Las chicas destacan como especialmente significativas las actitudes que implican respeto, presencia constante y reconocimiento genuino. Algunas de las actitudes clave son:



Actitudes valoradas	¿Por qué es importante?
Escucha sin juicio	Genera confianza y permite hablar de temas difíciles sin miedo.
Presencia constante (especialmente en crisis)	Transmite estabilidad, seguridad y compromiso real.
Reconocimiento sincero de logros y fortalezas	Refuerza la autoestima y visibiliza aspectos positivos. Cambia la mirada sobre sí mismas.
Coherencia entre lo que se dice y se hace	Da seguridad y sentido de justicia.
Trato respetuoso y horizontal	Reconoce autonomía y el valor personal.

### Lo que rechazan o les afecta negativamente

En contraposición, muchas adolescentes expresan malestar ante ciertos comportamientos que, aunque comunes, resultan emocionalmente perjudiciales:

Actitudes que generan rechazo	¿Por qué es importante?
Autoritarismo o imposición sin diálogo	Genera resistencia o desconexión. Provoca sumisión o rebeldía. Cierra el vínculo.
Incoherencia o promesas que no se cumplen	Provoca desconfianza y sensación de inutilidad del vínculo. Refuerza la desilusión.
Trato condescendiente o infantilizado	Desvaloriza sus capacidades y resta autonomía. Las hace sentir "menos"
Sobreimplicación emocional del adulto	Genera culpa o necesidad de cuidar a la persona profesional. Les hace sentirse responsables de la persona adulta.
Falta de disponibilidad emocional	Reproduce experiencias previas de abandono o negligencia. Impide confiar.
Invisibilizar su deseo de afecto por tener discapacidad	Refuerza la idea de que no tienen derecho a tener relaciones o a equivocarse. Aumenta el aislamiento emocional.

Estas experiencias no son menores: muchas chicas ya han vivido vínculos marcados por la ambivalencia, el abandono o la violencia. Cuando un/a profesional repite - aunque de manera no intencional - esos patrones, puede reforzar el daño previo y cerrar posibilidades de transformación.

Ser referente educativo no implica “salvar” a nadie, sino estar presente de forma ética, acompañar con humildad y sostener procesos sin apropiarse de ellos.

Es recomendable revisar regularmente la propia implicación emocional: Llevar un diario profesional o espacios de supervisión puede ayudar a identificar cuándo estamos actuando desde la sobreidentificación, el cansancio o la exigencia desmedida. Ser referente afectivo requiere cuidar también el propio equilibrio.

<b>DINÁMICA: LA PERSONA ADULTA QUE DEJA HUELLA</b>	
<i>Detalle</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo	Reflexionar colectivamente sobre las actitudes y valores que definen a un/a referente afectivo significativo.
Duración	45 minutos.
Materiales	Hojas grandes, marcadores, papel continuo, tarjetas adhesivas
Metodología	Reflexiva, participativa, creativa
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Exploración inicial:</b> Pregunta abierta: ¿Qué hace que una persona adulta deje una huella positiva en nuestra vida? Se recogen ideas en un papel grande o mural.</li> <li>2) <b>Recuerdo personal:</b> Cada participante evoca un referente significativo (real o simbólico) y escribe qué hizo esa persona que le hizo sentirse cuidada, valorada o escuchada.</li> <li>3) <b>Síntesis y creación:</b> Se agrupan las cualidades mencionadas y se elabora entre todas un “perfil colectivo” del/la profesional que deja huella. Puede representarse como un dibujo o collage.</li> </ol>

<p>Cierre reflexivo sugerido</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué importancia tiene que los adultos sepan cómo vivimos su acompañamiento?</li> </ul>
<p>Resultado esperado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generación de un espacio seguro de expresión y escucha.</li> <li>▪ Mejora del vínculo entre adolescentes y profesionales.</li> <li>▪ Aumento de la percepción de agencia y protagonismo en las adolescentes.</li> <li>▪ Insumos valiosos para la mejora del estilo de acompañamiento del equipo.</li> </ul>
<p>Adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ofrecer tarjetas con pictogramas, imágenes o palabras clave para facilitar la expresión en caso de dificultades de comunicación.</li> <li>▪ Asegurar turnos de palabra y tiempos más extensos si alguna participante necesita más espacio para expresarse.</li> <li>▪ Validar diferentes formas de narrar: desde dibujos hasta frases sueltas, sin exigir una única manera de participar.</li> </ul>

## 05. Entornos de Socialización y Contexto

Las relaciones afectivas no se forman en el vacío: **Están moldeadas por los lugares donde vivimos, las personas con las que nos relacionamos, los mensajes que recibimos y las oportunidades —o ausencias— que nos rodean.** Están profundamente condicionadas por los entornos de socialización. Para muchas adolescentes en situación de vulnerabilidad, estos espacios —familia, instituciones, grupo de iguales, calle o redes sociales— pueden ser fuentes de apoyo o, por el contrario, como fuente de riesgo, ambivalencia o daño emocional.

En el caso de chicas con discapacidad, estos entornos también pueden representar barreras adicionales: sobreprotección en casa, falta de accesibilidad en la escuela, discriminación en el grupo de iguales o invisibilidad en redes sociales. Por eso, es clave visibilizar cómo la discapacidad interseca con las dinámicas afectivas, para poder acompañar sin excluir, sin infantilizar y sin negar su derecho a tener redes afectivas genuinas.

Desde un enfoque ecológico del desarrollo (Bronfenbrenner, 1987), **miramos a la adolescente no como un individuo aislado, sino como parte de un sistema.** Cada espacio tiene sus propias lógicas afectivas, y nuestra intervención también debe mirar ahí: al contexto, a lo que se dice, a lo que se normaliza, a lo que se espera.

### 5.1. Familia, centro, escuela, grupo de iguales y calle

Cada entorno aporta modelos vinculares distintos, que pueden ser complementarios, contradictorios o abiertamente conflictivos. Las adolescentes suelen moverse entre mundos con lógicas afectivas diversas: un hogar con vínculos interrumpidos o violentos, una institución con normas impersonales, una escuela con relaciones jerárquicas y un grupo de pares que actúa como refugio o presión.

A continuación, mostramos las características de los entornos de socialización y su impacto afectivo.

Entorno	Potenciales vínculos afectivos	Riesgos frecuentes
Familia	Sostén emocional, apego, historia común, pertenencia	Violencia, abandono, sobrecarga, negligencia
Institución/ centro	Contención, figuras de referencia	Rotación de adultos, relaciones impersonales
Escuela	Espacio de aprendizaje y socialización	Exclusión, bullying, trato adultocéntrico
Grupo de iguales	Identificación, apoyo, exploración, sentido de pertenencia	Presión grupal, normalización de violencias, validación a través del sacrificio
Calle/redes sociales	Espacio de escape y expresión, búsqueda de identidad, conexión	Exposición a dinámicas de riesgo, comparación constante, relaciones tóxicas

La construcción de vínculos en la adolescencia está atravesada por los distintos entornos en los que las chicas transitan su día a día. Cada uno de estos espacios ofrece potenciales oportunidades de cuidado, pertenencia y apoyo, pero también puede implicar riesgos que refuercen experiencias de daño o abandono. Comprender estas dualidades es clave para una intervención socioeducativa situada, que reconozca las fortalezas de cada contexto sin negar las dinámicas de vulnerabilidad que pueden reproducirse en él. Esta mirada integral permite no culpabilizar a la adolescente por sus elecciones afectivas, sino analizar cómo sus redes de socialización modelan la forma en que interpreta el afecto, la autonomía y el derecho al cuidado.

Una intervención eficaz reconoce esta pluralidad y ayuda a las chicas a diferenciar, priorizar y resignificar sus vínculos, identificando cuáles les fortalecen y cuáles necesitan ser transformados o puestos en pausa.

Para muchas chicas con discapacidad, los entornos institucionales han estado marcados por discursos que las limitan o las tratan como si no tuvieran necesidades afectivas. La falta de representación en la escuela, el control excesivo en casa o la falta de espacios adaptados en actividades grupales puede dificultar que construyan relaciones con libertad y confianza.

Acompañarlas en la creación de redes seguras implica también asegurar que estos espacios sean accesibles y respetuosos con sus formas de comunicarse, decidir y vincularse.

## 5.2. Cómo influyen los entornos en la percepción del afecto y del valor personal

Las chicas aprenden qué es el afecto y qué vale una persona **no solo por lo que viven, sino también por lo que ven, lo que escuchan y lo que la cultura a su alrededor repite**. Cada espacio (familia, escuela, grupo de pares, redes, instituciones) transmite, de forma explícita o implícita, valores sobre quién merece ser cuidado, cómo se expresa el afecto, qué comportamientos son “aceptables” y cuáles no.

Por ejemplo:

- En **familias donde el afecto se mezcla con control o agresión**, pueden aprender que amar es vigilar o aguantar.
- En **la escuela**, si no hay representación de diversidad funcional, racial, sexual o de género, pueden sentir que su identidad “vale menos”.
- En **el grupo de amigas**, si se normaliza tener pareja a cualquier precio, pueden poner en segundo plano su bienestar por miedo a quedarse fuera.
- En **redes sociales**, el número de “likes” o la exposición corporal puede convertirse en una medida de autoestima.

Las redes sociales, por su parte, se convierten hoy en un escenario central: allí se exponen, comparten y negocian afectos, pero también se intensifica la comparación constante y la búsqueda de validación externa. El número de “likes” o el tipo de interacción puede transformarse en termómetro de autoestima, afectando profundamente la percepción de valía personal.

Las chicas con discapacidad muchas veces no se ven reflejadas en historias de amor, en programas educativos ni en espacios donde se hable del afecto. Se les transmite, directa o indirectamente, que no van a tener pareja, que no deben enamorarse o que “no están preparadas”. Esto afecta su autoestima y la forma en que piensan sus relaciones. Como profesionales, debemos generar entornos donde puedan hablar de lo que sienten, desear sin culpa, y

entender que tienen derecho a relaciones afectivas sanas como cualquier otra adolescente. La intervención educativa, entonces, debe ayudar a desenmascarar estos mensajes y generar un espacio crítico donde las adolescentes puedan cuestionar de dónde provienen sus ideas sobre el amor, el cuidado y el respeto.

Cuestionar estos mensajes es clave para prevenir vínculos desiguales.

Desde la intervención educativa, es útil promover preguntas como:

- ¿De dónde aprendí que amar es sufrir?
- ¿Qué me enseñan las redes sobre cómo debería ser una relación?
- ¿Qué merezco yo en un vínculo afectivo?

Estas preguntas no son solo teoría. Son herramientas para abrir la puerta a nuevas formas de quererse y de vincularse.

Por tanto, el trabajo profesional no puede centrarse solo en la adolescente como individuo, sino que debe contemplar activamente la transformación de los discursos y prácticas que circulan en su entorno, promoviendo cambios que fortalezcan la dignidad, el derecho al afecto y el respeto incondicional.

### 5.3. Exposición a dinámicas de riesgo: cómo detectarlas y abordarlas

Los entornos de socialización de las adolescentes pueden, en ocasiones, reproducir y naturalizar prácticas que afectan de forma negativa su capacidad de construir vínculos saludables. Estos riesgos no siempre son evidentes, ya que suelen presentarse enmascarados bajo formas culturales normalizadas, lo que dificulta que las chicas los reconozcan a tiempo.

Algunas dinámicas de riesgo frecuentes incluyen:

Dinámica de riesgo	¿Cómo se presenta?
Relaciones asimétricas y posesivas	Celos, control, exclusividad disfrazada de afecto.
Discursos de sacrificio y romanticismo tóxico	Que legitiman el aguante y la sumisión como pruebas de compromiso afectivo: "Si me quiere, tengo que aguantar", "el amor todo lo puede".

Normalización de la violencia	Cuando los entornos familiares, de pareja o de grupo legitiman insultos, amenazas o agresiones físicas como parte "normal" de la relación.
Silencio cómplice	Especialmente en instituciones y grupos, donde se minimizan o encubren situaciones de abuso, dificultando su denuncia.
Reproducción de estereotipos de género desiguales	Expectativa de que las chicas cuiden, sostengan o "salven" al otro a toda costa.

El papel del/la profesional no es solo observar estos riesgos, sino detectarlos de forma temprana, cuestionarlos y construir espacios donde puedan ser nombrados sin miedo. Para ello se proponen varias estrategias:

Estrategia de intervención	Descripción
Escucha activa sin prejuicios	Si la adolescente confía en contar aspectos difíciles de su relación, se debe validar su vivencia antes de opinar o aconsejar. La clave está en generar confianza a través de una actitud empática y respetuosa.
Lectura crítica de discursos	Facilitar debates sobre canciones, series, redes sociales o estereotipos que perpetúan el mito del amor idealizado y violento. Favorece el pensamiento crítico y el cuestionamiento.
Detección de señales de alarma	Estar atentos a indicios como cambios de humor intensos, aislamiento, miedo a perder a la pareja, dificultades para poner límites o dependencia emocional extrema, como posibles signos de una relación desigual o dañina.
Trabajo en red	Coordinar con otras personas profesionales (orientadoras, psicólogas, tutoras) para garantizar una intervención integral, sostenida y coherente, sin sobrecargar a una sola figura de referencia.
Refuerzo de la autonomía	Acompañar a las adolescentes en la identificación de sus propias necesidades, deseos y recursos, fortaleciendo su poder de decisión, ya sea para finalizar una relación dañina o para transformar aquellas que puedan evolucionar de forma más saludable.

Antes de intervenir, conviene preguntarse:

- ¿Estoy juzgando o acompañando?
- ¿Estoy respetando el ritmo de la adolescente?
- ¿Cuáles son mis propios prejuicios sobre el afecto y el riesgo?

Solo desde esta mirada crítica es posible generar intervenciones que no revictimicen ni culpabilicen, sino que fortalezcan la capacidad de las chicas para nombrar, cuestionar y transformar las dinámicas de riesgo a las que están expuestas.

En chicas con discapacidad, algunas dinámicas de riesgo pueden presentarse de forma más sutil: el control disfrazado de cuidado (*“lo hacemos por tu bien”*), la negación de la vida afectiva, o el aislamiento en espacios poco accesibles. Es importante revisar si la intervención profesional refuerza o cuestiona estas barreras. A veces, sin darnos cuenta, limitamos su derecho a elegir, equivocarse o explorar vínculos, bajo la idea de protegerlas.

#### 5.4. Fomentar entornos seguros y protectores desde la intervención

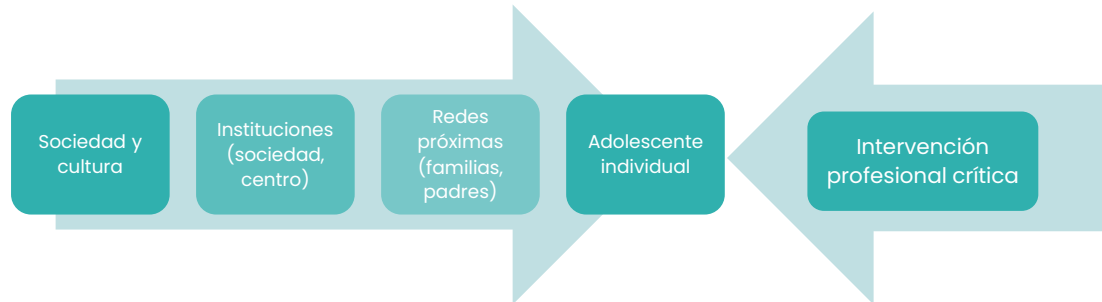
**Aunque no podamos transformar todos los contextos, sí podemos generar microclimas seguros donde las chicas se sientan respetadas, vistas y sostenidas.** Un entorno protector no es perfecto, pero es claro, predecible y afectivo.

Esto implica:

- Sostener relaciones coherentes y estables con las adolescentes.
- Incluir a otros actores clave (familia, escuela, otros profesionales) en la construcción de redes de apoyo.
- Acompañar a las chicas en la resignificación de sus vínculos previos.
- Promover contextos institucionales con normas claras, trato digno y afecto presente.
- Garantizar la accesibilidad comunicativa, emocional y física en los espacios educativos, para que todas las chicas – incluidas aquellas con discapacidad – puedan sentirse parte activa de los vínculos que se construyen.
- Asegurar que los materiales, las actividades y los espacios estén pensados también para adolescentes con discapacidad. Eso incluye usar materiales visuales o táctiles, adaptar tiempos y formas de

expresión, y validar sus experiencias afectivas sin minimizar su capacidad de decidir o sentir.

El gráfico siguiente, presenta los niveles de intervención afectiva desde el entorno:



**Recomendación práctica:** Mapear entornos y redes antes de intervenir individualmente.

Antes de centrar la intervención en la conducta de una adolescente, preguntarse:

- ¿Qué contextos la rodean?
- ¿Qué mandatos vinculares ha aprendido?
- ¿Qué oportunidades reales tiene para construir nuevos vínculos?

Esta mirada evita culpabilizar a la persona y permite estrategias más contextualizadas y eficaces.

Un entorno seguro para una chica con discapacidad es un lugar donde no tiene que “encajar”, sino donde se reconoce su forma de ser, de comunicar y de vincularse. La seguridad también está en la posibilidad de expresar emociones sin ser juzgada, de tomar decisiones con apoyos cuando los necesite, y de ser vista como una persona completa, con derecho al afecto, al deseo y a relaciones elegidas.

<b>DINÁMICA: MI RED, MIS LUGARES</b>	
<i>Detalle</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo	Ayudar a las adolescentes a identificar qué entornos les aportan seguridad, afecto o riesgo, y visualizar su red actual de apoyo afectivo.



Duración	50 minutos.
Materiales	Hojas, lápices, fichas de colores.
Metodología	Gráfica, reflexiva y participativa.
Desarrollo paso a paso	<p><b>1) Introducción:</b> Se plantea la idea: <i>“A veces estamos rodeadas de muchas personas, pero no todas nos cuidan. Vamos a mirar nuestros entornos y redes afectivas”.</i></p> <p><b>2) Mapa personal:</b> Cada participante dibuja un círculo con su nombre en el centro. Luego, alrededor, ubica los distintos entornos (familia, escuela, centro, redes, etc.) y personas significativas. Puede usar colores:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Verde = me cuidan o me hacen sentir bien,</li><li>b. Amarillo = me generan dudas o son inestables,</li><li>c. Rojo = me lastiman o me hacen sentir mal.</li></ul> <p><b>3) Reflexión guiada:</b> Preguntas sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ ¿Qué entornos me sostienen?</li><li>▪ ¿En cuáles me siento más vulnerable?</li><li>▪ ¿Hay lugares que puedo fortalecer o proteger mejor?</li></ul> <p><b>4) Cierre</b> Se comparte (de forma voluntaria) y se ofrece contención colectiva. Se refuerza la idea de que <i>“tener una red no significa tener muchas personas, sino tener algunas que realmente cuidan”.</i></p>
Cierre reflexivo sugerido	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ ¿Qué relaciones me aportan seguridad y bienestar?</li><li>▪ ¿Hay personas o espacios que me generan malestar o miedo?</li><li>▪ ¿A quién puedo recurrir cuando necesito apoyo?</li><li>▪ ¿Qué me gustaría transformar en mis redes?</li><li>▪ ¿Qué pasos podría dar para fortalecer los vínculos verdes y limitar los vínculos rojos?</li></ul>

<p>Resultado esperado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mayor consciencia de la red real de apoyos y riesgos de cada participante.</li> <li>▪ Capacidad para diferenciar entornos protectores de aquellos que reproducen violencia o inseguridad.</li> <li>▪ Desarrollo de pensamiento crítico sobre los mandatos y normas que circulan en los diferentes entornos.</li> <li>▪ Identificación de recursos personales y comunitarios que puedan reforzarse desde la intervención.</li> </ul>
<p>Adaptaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ofrecer pictogramas, tarjetas con dibujos o apoyo escrito para nombrar entornos y personas si hay dificultades en la lectura o escritura.</li> <li>▪ Permitir expresar las relaciones con símbolos, colores o dibujos libres.</li> <li>▪ Acompañar con una persona profesional de apoyo si alguna participante requiere ayuda para completar el mapa sin intervenir en sus decisiones.</li> <li>▪ Validar todas las formas de participación, incluso si no se hace de forma verbal o tradicional.</li> </ul>

## 06. Recursos y Herramientas para el Trabajo Educativo

---

Acompañar a adolescentes en la construcción de vínculos afectivos saludables requiere algo más que sensibilidad o intuición: implica contar con herramientas concretas, entornos que cuiden, materiales accesibles y una actitud profesional abierta, activa y con ganas de revisar lo que hacemos. Esta sección propone recursos prácticos para el día a día desde una mirada emocional, crítica e inclusiva. Esto también implica pensar en todas las chicas, incluidas aquellas con discapacidad, adaptando las herramientas, los espacios y la forma de comunicarnos para que nadie quede fuera de la experiencia educativa y emocional. La accesibilidad debe estar en el contenido, pero también en las actitudes.

### 6.1. Claves para acompañar sin juzgar

El acompañamiento socioeducativo en materia afectiva requiere situarse en un rol que combine escucha, contención y orientación, sin caer en la tentación del juicio moral.

**Muchas chicas han recibido mensajes durante años que las han hecho sentir equivocadas por lo que sienten, desean o viven.** Algunas han sido castigadas por buscar cariño; otras, cuestionadas por lo que esperan de una relación. **Esto ocurre aún más cuando hablamos de chicas con discapacidad, que muchas veces son tratadas como si no tuvieran derecho a enamorarse, explorar o tener relaciones.**

Como profesionales, **no estamos para decir qué está bien o mal en su historia afectiva.** Estamos para acompañar desde el respeto, sostener sin imponer, y ayudar a pensar juntas otras formas posibles de vivir los vínculos.

Aquí van algunas claves prácticas:

- **Escucha sin imponer tu punto de vista.** Su historia es valiosa, aunque no encaje en lo que esperas o crees.
- **Habla de los riesgos con claridad, pero sin culpa.** No sirve asustar. Sirve entender.

- **Sostén su dignidad incluso si no compartís lo que hace.** Estar ahí ya es mucho.
- **Recuerda que sus modelos afectivos vienen de lo que vivió, no de decisiones aisladas.**
- **Valida emociones contradictorias:** querer a alguien que daña, miedo a quedarse sola, necesidad de aprobación... como punto de partida para abrir la reflexión.

En caso de chicas con discapacidad, pregúntate:

- ¿Tiene los apoyos que necesita para entender lo que está viviendo?
- ¿Le hablamos con un lenguaje claro?
- ¿Tiene espacio real para decidir? A veces, pensamos que “por su bien” hay cosas que no deberían decidir. Pero acompañar con respeto también implica preguntar, explicar y dar opciones reales: desde elegir con quién compartir un taller, hasta decidir si quiere hablar de un tema o no.

A veces, para poder acompañar bien, necesitamos revisar cómo nos sentimos nosotras mismas.

- ¿Estoy agotada?
- ¿Me está doliendo esto que me cuenta?
- ¿Estoy queriendo resolver por ella?

**Cuidarte como profesional no es egoísmo, es responsabilidad.** Busca espacios de supervisión, habla con tu equipo, pon límites sanos. Si no estamos bien, no podemos sostener con calidad. Ser buena profesional no significa tener todas las respuestas. Significa estar disponible, aprender con ellas y saber pedir apoyo cuando lo necesitamos.

Recomendación práctica: Acompañar sin juicio no significa mirar para otro lado, sino intervenir desde el respeto y la construcción de alternativas.

## 6.2. Actividades y dinámicas para trabajar las relaciones afectivas

A modo de introducción, es clave marcar criterios generales para la intervención educativa en relaciones afectivas:

- Crear espacios seguros y no jerárquicos, donde la adolescente pueda expresarse sin temor al ridículo ni a la sanción.
- Fomentar la reflexión crítica sobre estereotipos, mandatos de género y mitos románticos que sostienen relaciones dañinas.
- Usar ejemplos cercanos (series, canciones, redes sociales) para conectar la teoría con su vida cotidiana.
- Ofrecer opciones en lugar de órdenes, para que la adolescente recupere agencia (“¿qué otra forma se te ocurre?”, “¿qué necesitarías para sentirte mejor?”).
- Trabajar con el contexto: implicar a la familia, al centro o al grupo de iguales si resulta posible y seguro, ya que los cambios vinculares no suceden en soledad.
- Evaluar de manera constante la seguridad emocional del grupo, adaptando las dinámicas si aparecen resistencias, recuerdos traumáticos o conflictos inesperados.
- Documentar lo que ocurre en las sesiones: no solo para evaluar resultados, sino también como garantía ética del acompañamiento.

Además de tener claro el enfoque (escucha, respeto, mirada crítica), es fundamental contar con dinámicas adaptadas que ayuden a concretar estos principios de forma vivencial. Estas dinámicas deben ser accesibles para todas: visuales, con tiempos flexibles, con explicaciones claras, sin depender solo del lenguaje verbal, y con espacio para diferentes formas de expresarse.

Aquí se detallan orientaciones junto con ejemplos de actividades específicas:

<b>DINÁMICA: CIRCULO DE CONFIANZA</b>	
<i>Detalle</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo	Crear espacios seguros y no jerárquicos
Duración	-
Materiales	Cartulinas o pizarra, sillas en círculo, ambiente tranquilo.
Metodología	Al inicio del proceso grupal o cuando hay desconfianza o tensión.



Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Formar un círculo y establecer normas: no juzgar, no interrumpir, confidencialidad.</li> <li>2) Cada participante comparte un momento donde se sintió cuidada y otro donde se sintió dañada.</li> <li>3) El grupo escucha sin intervenir.</li> <li>4) Cierre con reflexión grupal.</li> </ol>
Cierre reflexivo	<p><i>¿Qué actitudes me ayudan a sentirme segura en un grupo?</i></p> <p><i>¿Qué necesito para poder expresarme sin miedo?</i></p>
Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Refuerzo del sentido de grupo, mayor confianza y cohesión grupal.</li> </ul>
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usar pictogramas para expresar “me sentí bien” o “me sentí mal”.</li> <li>▪ Permitir compartir con gestos o dibujos si no desean hablar.</li> <li>▪ Adaptar tiempos o permitir acompañamiento de apoyo profesional si lo requieren.</li> </ul>

### DINÁMICA: MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Detalle	Descripción
Objetivo	Fomentar la reflexión crítica sobre estereotipos y mandatos.
Duración	45-60 minutos
Materiales	Tarjetas con frases, pizarra o folios.
Metodología	Debate guiado, análisis crítico.
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Preparar frases tipo: 'los celos son amor', 'quien te quiere te hará sufrir'.</li> <li>2) Leer cada frase y debatir si es verdadera o falsa.</li> <li>3) Pedir argumentos con ejemplos personales o culturales.</li> <li>4) Cerrar recogiendo ideas sobre el amor saludable.</li> </ol>
Cierre reflexivo sugerido	<p><i>¿Qué frases hemos escuchado en nuestra vida que normalizan el maltrato?</i></p> <p><i>¿Qué ideas queremos empezar a cambiar?</i></p>
Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mayor conciencia sobre creencias dañinas y construcción de discursos alternativos.</li> </ul>
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Incluir materiales visuales o ejemplos audiovisuales para quienes se comunican mejor así.</li> </ul>



<b>DINÁMICA: REDES SOCIALES Y AFECTOS</b>	
<i>Detalle</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo	Usar ejemplos cercanos y actuales.
Duración	45-60 minutos
Materiales	Imágenes o perfiles ficticios de redes sociales.
Metodología	Debate crítico, visual, participativa.
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Mostrar ejemplos de relaciones en redes (ghosting, control, celos, etc.).</li><li>2) Formular preguntas: ¿qué transmiten?, ¿riesgos?, ¿cómo me siento ahí?</li><li>3) Abrir debate guiado.</li><li>4) Cerrar reforzando el autocuidado en lo digital.</li></ol>
Cierre reflexivo sugerido	<p><i>¿Qué impacto tienen las redes en cómo me siento conmigo misma?</i></p> <p><i>¿Qué quiero cambiar en mi forma de relacionarme en redes?</i></p>
Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mejora en el uso consciente de redes y detección de dinámicas dañinas.</li></ul>
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Utilizar capturas reales o adaptadas para personas con baja lectoescritura.</li></ul>

<b>DINÁMICA: LLUVIA DE ALTERNATIVAS</b>	
<i>Detalle</i>	<i>Descripción</i>
Objetivo	Ofrecer opciones en lugar de órdenes.
Duración	45 minutos
Materiales	Cartulinas, rotuladores, papelógrafo.
Metodología	Resolución de problemas, colaborativa.



Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Plantear una situación problemática (ej. "mi pareja me controla").</li><li>2) Cada persona propone al menos dos formas de actuar.</li><li>3) Analizar colectivamente pros y contras.</li><li>4) Reflexión sobre decidir desde el respeto propio.</li></ol>
Cierre reflexivo	<p>¿Qué opciones tengo cuando algo me incomoda? ¿Me siento con derecho a elegir lo que necesito?</p>
Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fortalecimiento de la agencia personal y la capacidad de toma de decisiones.</li></ul>
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ofrecer pictogramas con alternativas si hay barreras de comunicación.</li></ul>

### DINÁMICA: MAPA COLECTIVO DE APOYOS

Detalle	Descripción
Objetivo	Trabajar con el contexto relacional de las adolescentes, ayudándolas a identificar sus redes de apoyo afectivo reales o potenciales.
Duración	50 minutos
Materiales	Papel grande, rotuladores de colores, adhesivos o tarjetas pequeñas.
Metodología	Gráfica, reflexiva y participativa.
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"><li>1) <b>Introducción grupal:</b> Explicar que reflexionaremos sobre las personas y espacios que nos cuidan o nos podrían cuidar.</li><li>2) <b>Dibujo del mapa:</b> Cada participante dibuja un círculo en el centro con su nombre y, alrededor, círculos con personas o instituciones relevantes (familia, centro, amigas, escuela, etc.).</li><li>3) <b>Identificación de apoyos:</b> Usando adhesivos o símbolos, se indica quién puede ayudar, en qué situaciones y con qué recursos.</li><li>4) <b>Análisis:</b> Se observa si hay apoyos suficientes, si faltan, o si algunos vínculos necesitan fortalecerse.</li><li>5) <b>Reflexión final:</b> Pensar colectivamente cómo reforzar las redes que sostienen.</li></ol>



Cierre reflexivo sugerido	<p>¿A quién recorro cuando necesito ayuda?</p> <p>¿Qué apoyos me gustaría fortalecer?</p> <p>¿Hay vínculos que necesito cuidar más o protegerme de ellos?</p> <p>¿Cómo puedo ampliar mi red de personas que cuidan?</p>
Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mayor conciencia de los recursos afectivos y comunitarios.</li><li>▪ Identificación de carencias o fortalezas en la red personal.</li><li>▪ Posibilidad de construir estrategias para reforzar apoyos.</li></ul>
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Usar símbolos o pictogramas si hay dificultades lectoras.</li><li>▪ Incluir figuras profesionales o recursos institucionales con los que tengan vínculo.</li><li>▪ Puede hacerse en formato digital con aplicaciones visuales si se trabaja en entornos virtuales.</li></ul>

### DINÁMICA: SEMÁFORO EMOCIONAL

Detalle	Descripción
Objetivo	Evaluar de forma rápida y visual el estado emocional del grupo antes y después de las sesiones.
Duración	10 minutos (5 min inicio + 5 min cierre)
Materiales	Tarjetas circulares o adhesivos de colores: verde, amarillo y rojo. Cartulina o pizarra para visualizar.
Metodología	Simbólica, introspectiva, expresiva.
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"><li>1) <b>Inicio de la sesión:</b> Cada participante elige un color que represente cómo se siente (verde = tranquila / bien; amarillo = regular / dudosa; rojo = mal / incómoda).</li><li>2) <b>(Opcional) Compartir en voz alta:</b> Quiénes quieran pueden decir el porqué.</li><li>3) <b>Cierre de la sesión:</b> Repetir la dinámica para ver si ha cambiado la percepción emocional.</li><li>4) <b>Análisis del equipo:</b> El grupo educativo recoge pistas para adaptar próximas sesiones según el clima emocional.</li></ol>
Cierre reflexivo sugerido	<p>¿Ha cambiado cómo me siento desde el inicio?</p> <p>¿Qué me hizo sentir mejor / peor hoy?</p>



	<i>¿Qué necesito para estar más en verde la próxima vez? ¿Cómo puedo ampliar mi red de personas que cuidan?</i>
Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mayor expresión emocional desde códigos accesibles.</li><li>▪ Evaluación sencilla de malestar o resistencias.</li><li>▪ Prevención de situaciones de sobreexposición emocional.</li></ul>
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Incorporar caritas o pictogramas junto a los colores.</li><li>▪ Usar una cartulina con bolsillos o velcro para hacer más manipulativo.</li><li>▪ Permitir elegir dos colores si hay emociones mixtas.</li></ul>

### DINÁMICA: BITÁCORA DE EMOCIONES

Detalle	Descripción
Objetivo	Documentar el impacto emocional de las sesiones, promover la autorreflexión y dar seguimiento al proceso individual y grupal.
Duración	5-10 minutos al final de cada sesión
Materiales	Fichas pequeñas o hojas, caja o sobre cerrado por persona, diario personal o cuaderno (opcional).
Metodología	Reflexiva, simbólica, escrita.
Desarrollo paso a paso	<ol style="list-style-type: none"><li>1) <b>Cierre de la sesión:</b> Entregar una ficha donde cada participante escriba cómo se sintió en la sesión (una palabra, frase, símbolo o dibujo).</li><li>2) <b>Recogida:</b> Las fichas se depositan en una caja común o sobre personal.</li><li>3) <b>Revisión periódica:</b> El equipo educativo puede revisar las bitácoras (si hay consentimiento) para identificar procesos, bloqueos o logros.</li><li>4) <b>Devolución:</b> En sesiones posteriores, se puede releer lo escrito para reflexionar sobre la evolución emocional.</li></ol>
Cierre reflexivo sugerido	<i>¿Qué sentí hoy que no había sentido antes? ¿Hubo algo que me movilizó o me incomodó? ¿Qué quiero seguir explorando?</i>

Resultado esperado	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desarrollo de lenguaje emocional personal.</li> <li>▪ Seguimiento de avances o resistencias.</li> <li>▪ Espacio de descarga y autoobservación.</li> </ul>
Adaptaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ofrecer posibilidad de escribir con apoyo o usar pictogramas.</li> <li>▪ Hacerlo de forma oral con un profesional si hay barreras de lectoescritura.</li> <li>▪ Usar app de notas o audios si se trabaja en entornos digitales.</li> </ul>

Frases guía para el trabajo diario:

- “¿Quieres que te escuche o que pensemos juntas qué puedes hacer?”
- “No tengo todas las respuestas, pero podemos buscar juntas.”
- “Lo que sentís tiene sentido, aunque sea difícil.”
- “No te voy a dejar sola con esto.”

### 6.3. Recursos y materiales recomendados

Los recursos para abordar relaciones afectivas pueden ser muy variados y adaptarse según el grupo y el contexto:

#### 6.3.1. Materiales escritos y guías

- [Guía Saludables: guía para la promoción de las relaciones afectivas y sexuales saludables y detección e intervención en casos de violencia sexual](#) (Consejería de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma de Ceuta)
- [Cuadernos de Educación Emocional](#) (Bisquerra, 2007)
- [Materiales de sensibilización en género y adolescentes](#) (Amnistía Internacional)
- [Guía de educación afectivo sexual](#) (Ayuntamiento de Burgos)

#### 6.3.2. Recursos audiovisuales

- Cortometrajes: [Pipas](#) (España)
- Clips musicales para análisis de mitos románticos
- Podcast sobre “amor propio” y “dependencia emocional”

### 6.3.3. Herramientas simbólicas

- Tarjetas/ juegos de emociones (Dixit, Ikonikus, Emotio)
- Ruedas de fortalezas personales
- Dinámicas con imágenes proyectivas (por ejemplo, recortes de revistas, ilustraciones)
- Juegos de rol (con situaciones cotidianas de pareja o amistad)

### 6.3.4. Recursos accesibles o adaptados

- Pictogramas de emociones y relaciones (ARASAAC)
- Tableros de comunicación para hablar sobre vínculos
- Guías en lectura fácil sobre afectividad y sexualidad (por ejemplo, de Plena Inclusión o Down España)
- Aplicaciones visuales para expresión emocional (como Emotionary, LetMeTalk, Avaz)

## 07. Conclusiones

---

Las relaciones afectivas en la adolescencia no son solo una experiencia íntima o emocional: son también una expresión del contexto, una construcción cultural, una forma de relación con el mundo. Por eso, el acompañamiento profesional en este ámbito exige una mirada integral, sensible, crítica y situada.

A lo largo de este documento hemos abordado dimensiones clave para comprender y trabajar con adolescentes – especialmente chicas – en situación de vulnerabilidad: la influencia de las experiencias tempranas, la repetición de patrones vinculares, el rol del autoconocimiento y la autoestima, la importancia del entorno y, por supuesto, el impacto que puede tener un/a profesional disponible, coherente y afectivo/a.

### 7.1. Escuchar para comprender: integrar la mirada de las chicas

Escuchar no es solo oír. Es crear un espacio donde lo que se dice tenga valor, aunque no encaje en lo que esperamos. Las adolescentes tienen una voz compleja, contradictoria y lúcida sobre sus vínculos. Hablan del deseo de ser queridas, del miedo a ser rechazadas, de los modelos de amor que repiten sin querer, de las heridas que no saben cómo nombrar.

Integrar sus voces no implica romantizar su relato ni sustituir la reflexión profesional, sino partir de lo que ellas viven y sienten como insumo principal para la intervención. Porque solo desde esa escucha es posible diseñar propuestas educativas que no sean invasivas, adultocéntricas o desconectadas de su realidad.

Escuchar para comprender es también renunciar a tener siempre respuestas. Acompañar desde la incertidumbre, desde la pregunta compartida, desde el deseo de construir vínculos donde el cuidado no se condicione al comportamiento, la identidad o la historia de cada adolescente.

### 7.2. El rol transformador de la persona profesional en los vínculos afectivos

El/la profesional que acompaña no reemplaza a las figuras parentales ni salva a nadie. Pero sí puede – cuando el vínculo es genuino – habilitar una experiencia relacional distinta. Ser tratado/a con respeto, ser mirado/a con

afecto, ser escuchado/a sin juicio, es para muchas adolescentes una vivencia inédita. Y, cuando ocurre, puede convertirse en una referencia interna que les permita romper con patrones dañinos y atreverse a imaginar vínculos más libres, justos y amorosos.

Este rol transformador no se ejerce desde el control, la exigencia o la frialdad. Se sostiene en la implicación ética, en la disponibilidad emocional, en el respeto a los procesos ajenos y en la capacidad de autocuidado profesional. Porque no se puede acompañar a otros en su dolor si no hay un trabajo profundo sobre el propio lugar como adulto, como educador/a, como figura significativa.

Recomendación práctica: Hacer del vínculo afectivo una herramienta política. Nombrar el afecto, sostenerlo, cuidarlo y pensarlo como parte estructural del trabajo educativo no es debilidad ni improvisación: es una apuesta ética. Es reconocer que en el mundo que habitamos, enseñar a vincularse de forma saludable es una forma profunda de resistencia y de transformación social.

## 08. Referencias:

---

- Bowlby, J. (1985). *Attachment and Loss*. Basic Books
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- INJUVE (2022). *Adolescentes y redes sociales: riesgos, oportunidades y propuestas educativas*. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.
- Kohlberg, L. (1984). *La psicología del desarrollo moral*. Paidós.
- Martín-Salvador, A., Saddiki-Mimoun, K., Pérez-Morente, M. Á., Álvarez-Serrano, M. A., Gázquez-López, M., Martínez-García, E., & Fernández-Gómez, E. (2021). *Dating violence: Idealization of love and romantic myths in Spanish adolescents*. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5296.
- Noddings, N. (1984). *Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education*. University of California Press
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Siegel, D. J. (2020). *El cerebro y la inteligencia emocional*. Kairós.
- [La teoría del apego: Aportaciones de Bowlby, Ainsworth & Main – PSISE](#)

---

## Créditos de la guía Relaciones Afectivas

---

*Proyecto:*

**“Empoderamiento y Bienestar: Promoviendo la Salud Sexual y Emocional en niñas y adolescentes en el sistema de protección”**

*Entidades ejecutantes:*

**FICE Spain**

**Resilis**

**Fundación Sorapán de Rieros**

**Inserta Andalucía**

**ACS Te Acompañamos**

*Autores:*

**Coral Gallardo Masa**

**María Ribalta Jaén**

*Equipo de apoyo técnico, revisión y supervisión:*

**Mariona Espuña Montoro**

*Diseño y maquetación:*

**Fundación Resilis** – Departamento de comunicación de Fundación Resilis

*Financiación:*

Esta guía ha sido financiada por el **Ministerio de Igualdad**.

*Fecha de publicación:*

**2025**

*Licencia:*

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons.

[Guía: Relaciones afectivas](#) © 2025 por [Asociación Fice España](#) tiene licencia [CC BY-NC-SA 4.0](#)





*Proyecto financiado al amparo de la Resolución de 21 de marzo de 2024, de la Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, por la que se convocan subvenciones públicas destinadas a programas y proyectos para la concienciación, prevención, sensibilización, investigación e innovación para la erradicación de las distintas formas de violencia contra las mujeres correspondiente a 2024.*



# EMPODERAMIENTO Y BIENESTAR

PROMOVIENDO LA SALUD SEXUAL  
Y EMOCIONAL EN NIÑAS Y ADOLESCENTES  
EN EL SISTEMA DE PROTECCIÓN

