

LOS PROGRAMAS DE MEDIACIÓN ESCOLAR COMO HERRAMIENTAS PARA LA PROMOCIÓN DE UNAS RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA

SCHOOL MEDIATION PROGRAMS AS TOOLS TO PROMOTE HEALTHY COUPLE RELATIONSHIPS IN ADOLESCENCE

David Guillermo **Sánchez-Porro Frías**¹
Eva **González Ortega**
Universidad de Salamanca. España

RESUMEN

Durante la adolescencia, las relaciones de pareja empiezan a cobrar relevancia y a influir en el desarrollo psicosocial y afectivo. Por ello, es necesario fomentar relaciones románticas saludables en esta etapa evolutiva. En la literatura científica se sugiere que la adecuada comunicación interpersonal, la resolución constructiva de conflictos, y el manejo eficaz de las emociones se asocian positivamente con la calidad de las relaciones de pareja. Como es sabido, los programas de mediación escolar persiguen dotar a los/as adolescentes de estas competencias socioemocionales, entre otras, para favorecer una socialización positiva. En consecuencia, es recomendable que los centros educativos que cuentan con un programa de mediación instaurado optimicen este recurso extendiéndolo a la temática de las relaciones de pareja.

El objetivo de este trabajo es proponer una intervención psicoeducativa que haga uso de los programas de mediación escolar para promocionar relaciones románticas saludables entre los adolescentes. Para ello, en primer lugar, se revisa la literatura relevante en el ámbito de la mediación escolar y de las relaciones de pareja de calidad en la adolescencia. Seguidamente se

¹ *Correspondencia:* David Guillermo Sánchez-Porro Frías. Avenida de la Merced, 109, 37005 Salamanca
Correo-e: davidspf@usal.es

concretan los objetivos, destinatarios, formadores, métodos, contenidos y actividades que pueden formar parte de este novedoso planteamiento de intervención, así como los pasos a seguir para su implementación. A modo de conclusión, se ofrece una prospectiva de esta línea de trabajo y se sintetizan las aportaciones y mejoras que supone en el campo de la mediación escolar.

Palabras clave: mediación escolar, relación de pareja, adolescencia, habilidades de comunicación, resolución de conflictos.

ABSTRACT

Romantic relationships become relevant during adolescence and influence psychosocial and affective development. Therefore, it is necessary to encourage positive romantic relationships during this developmental stage. According to scientific literature, the use of appropriate interpersonal communication skills, constructive problem-solving techniques and effective emotional intelligence tools is positively related to the quality of couple relationships. As peer-mediation programs teach these social emotional competencies to facilitate positive socialization, schools might optimize this resource and extend it to the context of couple relationship.

Therefore, this article seeks to propose a psychoeducational intervention based on school-mediation programs that aims to promote healthy romantic relationships among adolescents. First, a literature review on school mediation and couple relationships in adolescence is provided. Subsequently, the objectives, recipients, trainers, methods, contents and activities that might be part of this innovative intervention approach are specified, as well as the steps that should be followed in its implementation. As a conclusion, it is highlighted how this proposal improves school mediation programs.

Keywords: school mediation, couple relationship, adolescence, communication skills, conflict problem solving, emotional skills.

Introducción

Es indudable el importante papel que desempeñan los centros educativos en la socialización de las personas. Hasta la mayoría de edad, gran parte de los/as españoles/as pasan muchas horas de su tiempo en la escuela, aprendiendo no sólo contenidos académicos, sino también a convivir. La institución educativa debe, por consiguiente, esforzarse en promover el desarrollo de conocimientos, valores, actitudes y habilidades para vivir en sociedad, es decir, proporcionar una educación a niveles cognitivos, afectivos y relacionales que prepare a los/as estudiantes para la vida (Martínez-Otero, 2001).

Conscientes de ello, los colegios e institutos en España están cada vez más interesados en aplicar programas de intervención de toda índole: salud, medio ambiente, convivencia, adicciones, sexualidad, educación vial, ciudadanía, etc. Sin embargo, ante la gran cantidad de propuestas educativas, muchas veces resulta complicado incluir todas dentro de la ocupada agenda escolar, ya de por sí saturada. Entonces, ¿qué podemos hacer para que el alumnado reciba una adecuada formación a diferentes niveles, sin dejar por ello de ajustarnos a los tiempos y formas de proceder de los centros educativos? A tenor de la importancia de la calidad de las relaciones románticas en el desarrollo socio-afectivo de los/as adolescentes y del tipo de enseñanzas que ofrecen los programas de mediación escolar en cuanto a resolución de conflictos y otras competencias

socioemocionales, consideramos beneficioso ampliar esta formación al ámbito de las relaciones de pareja, optimizando de este modo los recursos ya existentes en el centro

Mediación Escolar

La resolución de conflictos hace referencia a una serie de habilidades utilizadas para aproximarse al conflicto de modo que se pueda extraer de él aquellos elementos beneficiosos inherentes al mismo. La enseñanza de estas técnicas permite a las escuelas ser auténticos centros educativos donde aprender de la diversidad y percibir los conflictos como oportunidades para avanzar (Díaz-Pintos, 2007). Una forma de lograrlo es recurrir al uso de los programas de mediación escolar, que permiten formar a los/as alumnos/as como ciudadanos/as responsables (Pulido, Martín-Seoane y Lucas-Molina, 2013).

Según Torrego (2000), “la mediación escolar es un método de resolución de conflictos en el que las dos partes enfrentadas recurren voluntariamente a una tercera persona imparcial, el mediador, para llegar a un acuerdo satisfactorio” (p. 11). La labor del mediador/a no es resolver el conflicto en sí mismo, sino dirigir el proceso de mediación, sin hacer juicios personales y creando un clima de seguridad, con unos objetivos establecidos, en el que los individuos enfrentados puedan hallar una solución beneficiosa con la que se sientan comprometidos (Alcover, 2006). Partiendo de las definiciones anteriores, podría decirse que se trata de una medida pacífica y equitativa que implica trabajar con el/la otro/a en un clima de entendimiento, respeto y aprendizaje, y que permite la expresión de emociones y opiniones de manera libre y confidencial (Boqué, 2002). Por este motivo, la mediación supone una técnica muy eficaz en aquellas situaciones en las que las partes afectadas deben continuar su relación tras el conflicto (Torrego, 2000).

A pesar de la diversidad de formas que pueden adquirir los programas de mediación, es interesante realizar un acercamiento a la que se realiza entre iguales, siendo el mediador/a un/a alumno/a más del centro. Esta alternativa tiene sentido *per sé* ya que los/as estudiantes se muestran más dispuestos a pedir ayuda a sus iguales que a un adulto (Pulido et al., 2013). Aquellos/as que desempeñan la función de mediadores/as escolares tienen que poner todo su esfuerzo en ayudar a otras personas, lo que conlleva un enriquecimiento interior gracias a los nuevos aprendizajes que adquieren y al sentimiento de bienestar que les produce su labor (Sánchez, 2013).

La formación de los/as mediadores/as destaca por ser un elemento clave en los programas de mediación escolar. Se ha de procurar que incluya aspectos experienciales y no se limite a proporcionar informaciones meramente teóricas. Cuanto mayor sea el dominio conceptual y práctico, mejor y más flexible será el procesamiento cognitivo, aumentando la posibilidad de generalizar lo aprendido a otros contextos con situaciones conflictivas (Boqué, 2002; Johnson y Johnson, 2004). Fundamentalmente, la formación debe perseguir la promoción de las siguientes habilidades (Crowford y Bodine, 1996): a) toma de perspectiva, es decir, ponerse en el lugar del otro y facilitar que el otro se ponga en su lugar; b) habilidades comunicativas, es decir, identificar las necesidades, emociones y pensamientos de cada una de las partes del conflicto a través del diálogo, y ser capaz de comunicarse con ellas de forma apropiada y productiva durante el proceso de mediación; c) habilidades emocionales, que ayudan a reconocer emociones negativas para evitar actuar de forma inapropiada; d) habilidades de pensamiento creativo, indispensables para buscar soluciones; y finalmente, e) habilidades de pensamiento crítico, que están muy presentes en dos momentos claves como son el análisis del conflicto y la búsqueda de soluciones.

Por otra parte, cabe destacar que los/as mediadores/as tienden a obtener los mismos beneficios que los/as alumnos/as mediados/as pero con un dominio y sofisticación mayor, ya que deben dirigir a otros/as compañeros/as en conflicto (Pulido, 2013). De este modo, la mediación escolar promueve el aumento de la capacidad de identificar y valorar otros puntos de vista y opiniones (Pulido, 2013), de analizar los problemas de forma lógica, y de hacer uso de un pensamiento racional (Boqué, 2002). También fomenta la propia responsabilidad (Johnson y Johnson, 1996) y la autoconciencia de los valores que rigen la convivencia (Pulido, 2013), mejora la comprensión y expresión de las emociones, reafirma un locus de control interno (Boqué, 2002), aumenta los niveles de autoestima (Burrell, Zirbel y Allen, 2003; Humphries, 1999) y contribuye a que se experimente menos estrés y más felicidad (Johnson y Johnson, 2004). Así mismo previene a los/as estudiantes de situaciones de violencia ya que se reconocen mejor las señales de alerta y se tiene un mayor conocimiento sobre cómo evitarlas sin hacer uso de conductas disruptivas ni hostiles (Boqué, 2002; Pulido, 2013). Permite una mayor autorregulación de la conducta, lo cual repercute positivamente sobre la autonomía y competencia social (Johnson y Johnson, 1996). Por último, fomenta el compromiso interpersonal, y favorece una mayor predisposición hacia los intereses y expectativas de cada parte asumiendo que tienen el mismo valor e importancia y omitiendo cualquier tipo de prejuicio (Boqué, 2002; Johnson y Johnson, 2004; Torrego, 2000).

Cabe mencionar, no obstante, que una de las limitaciones de la mediación escolar se refiere al tipo de problema sobre el que es posible mediar. En este sentido, los conflictos derivados de la violencia interpersonal que implican una clara asimetría de poder no deberían ser abordados por el/a mediador/a escolar, en tanto no está presente una condición indispensable para que se pueda negociar, buscar acuerdos y comprometerse a cumplirlos: la existencia de una relación equilibrada y de reciprocidad entre las partes implicadas (Ortega y Del Rey, 1998).

Relaciones románticas en la adolescencia

Las relaciones de pareja se definen como vínculos interpersonales en los que se comparten pensamientos y sentimientos íntimos (Connolly y McIsaac, 2011). Estas relaciones se caracterizan por una intensidad especial ya que los miembros prestan mayor atención a las experiencias de la pareja, y se producen más manifestaciones de cariño y afecto. Así mismo, a medida que se convierte en una relación a largo plazo, se originan altos niveles de compromiso y exclusividad (Furman y Simon, 1999).

Las relaciones de pareja en la adolescencia constituyen un elemento muy importante del desarrollo del individuo ya que son parte de la búsqueda de identidad de uno mismo (Erikson, 1971; Furman y Collins, 2011) y ayudan a la formación de la autoestima (Connolly y Konarski, 1994). Además, tener una relación romántica influye en el desarrollo sexual del adolescente y se traduce en un mayor ajuste en las relaciones familiares y un mayor éxito escolar (Furman y Collins, 2011). Por otro lado, diversos estudios (Collins y Van Dulmen, 2006; Giordano, Manning y Longmore, 2006) sugieren que la calidad de una relación de pareja durante la adolescencia influye en la calidad de las relaciones en la adultez, no sólo románticas sino también sexuales. Cuando se persigue una relación de calidad, por tanto, surgen oportunidades para un desarrollo cognitivo y emocional que dé lugar a un estado de bienestar tanto individual como relacional (Collins, 2003).

Una relación romántica de calidad es aquella en la que ambos miembros expresan intimidad, compromiso y satisfacción general con la relación (Zeidner y Kaluda, 2008). Desde la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2008), dar respuesta a la necesidad psicológica básica de intimidad es esencial para la formación y mantenimiento de las relaciones románticas (Patrick, Knee, Canevello y Lonsbary, 2007; Schmahel y Walper, 2012). En el marco teórico en el que nos encontramos, la satisfacción de las necesidades de intimidad viene facilitada por tres de los

elementos claves de la propuesta de intervención que presenta este trabajo: las habilidades de resolución de conflictos, las habilidades de comunicación y las competencias emocionales.

De acuerdo con Storaasli y Markman (1990), es la forma de tratar el conflicto, y no tanto el conflicto en sí mismo, lo que tiene una mayor influencia sobre la calidad de la relación. Y es que, aunque pueda provocar desencuentros o incluso una ruptura, el conflicto también ofrece la oportunidad para definir los roles, mejorar la comunicación y fortalecer los vínculos entre los miembros de la pareja (Hartup, 1992). Así, los/as adolescentes capaces de tratar los conflictos de forma constructiva crean un clima positivo en el que prima la unión, el sentido de cercanía (Simon, Kobielski y Martin, 2008), un reconocimiento emocional mutuo, mayor compromiso y unos patrones de conducta que favorecen la estabilidad (Arriaga, 2001).

Por otro lado, en el terreno de las relaciones románticas, los/as jóvenes deben aprender a comunicar sus necesidades a sus parejas, tratar los conflictos o finalizar las relaciones satisfactoriamente, esto es, deben adquirir herramientas que les ayuden a alcanzar sus objetivos a través de la comunicación con el otro/a (Du Plessis, 2006; Giordano, Flanigan, Manning y Longmore, 2012). Estas competencias juegan un papel esencial en la interacción de la pareja, en su bienestar y en el cumplimiento de la metas personales e interpersonales de los miembros (Sánchez, 2012). Una comunicación positiva en la relación romántica viene dada, entre otros aspectos, por la habilidad de entender e interpretar de forma adecuada las interacciones con la pareja, lo que ha sido asociado con el grado de satisfacción de sus miembros (Koerner y Fitzpatrick, 2002), así como por una identificación precisa de las emociones del otro/a que ayude a atender con mayor facilidad sus necesidades (Richards, Butler, y Gross, 2003).

Finalmente, en lo referente a las competencias emocionales, cabe destacar que la inteligencia emocional (Mayer y Salovey, 1997), que implica la capacidad de percibir, expresar, comprender y regular las emociones, ha sido vinculada de manera positiva a la calidad de las interacciones sociales (Lopes, Salovey, Côté, Beers, y Petty, 2005). Así mismo, dentro del ámbito romántico, la inteligencia emocional ha sido asociada positivamente con la satisfacción en la pareja a lo largo de diversos estudios compilados en el metaanálisis de Malouf, Shutte y Thorsteinsson (2014), así como con la intimidad y el compromiso en la relación (Schröder-Abé y Schütz, 2011).

Confluencia entre mediación escolar y promoción de relaciones románticas saludables

Como vemos, las parejas que son capaces de comunicarse en los conflictos de forma constructiva, con estilos de comunicación positivos y con menos interacciones negativas, crean una atmósfera que permite llegar a mayores niveles de apertura y de aceptación de las vulnerabilidades, aspectos claves en la intimidad de la relación (Johnson, 1996), y por tanto, en la calidad de la misma. Es aquí donde entra en juego la acción de los programas de mediación escolar. A través de dichos programas se aborda específicamente estos aspectos que tanto influyen en la calidad de las relaciones románticas. Así, la formación en mediación escolar proporciona al alumnado mayores niveles de empatía, mejores habilidades para reconocer, regular y expresar pensamientos y emociones, y mayor capacidad para analizar y buscar soluciones satisfactorias para todos/as. En definitiva, observamos una clara conexión entre lo que se enseña en los programas de mediación y las competencias personales e interpersonales que han sido asociadas a las relaciones románticas saludables entre adolescentes.

En la literatura actual sobre los programas de mediación escolar, hasta donde llega nuestro conocimiento, todavía no se ha planteado una propuesta como la que aquí presentamos. Algunas

de las iniciativas que existen utilizan a los/as mediadores/as como figuras de apoyo para alumnos/as del espectro autista (Mason et al., 2014), o como agentes que resuelven las dudas sobre sexualidad de sus compañeros/as (García, 2004). Incluso algunos programas de mediación entre iguales se han llegado a concebir como herramientas que pueden prevenir futuras situaciones de *bullying* (Philipson, 2012). En cualquier caso, todavía no existe ninguna opción similar a la nuestra, y es ahí donde radica lo novedoso de esta iniciativa y su potencial utilidad para complementar la educación afectivo-sexual de muchos/as jóvenes. Cabe aclarar, en este sentido, que la propuesta que presentamos a continuación no pretende ser concebida como un programa de educación afectivo-sexual, sino sacar a la luz un nuevo contexto, distinto al de las relaciones entre compañeros/as o iguales, en el que el desarrollo de habilidades de comunicación, emocionales y de resolución de conflictos puede ser útil: el contexto de las relaciones románticas.

Por tanto, partiendo de los hallazgos y argumentos anteriormente expuestos, proponemos una intervención psicoeducativa que busca hacer uso de los programas de mediación escolar para promocionar unas relaciones de pareja saludables entre los/as adolescentes.

Propuesta de actuación

Objetivos

Esta propuesta tiene como principal objetivo la promoción de relaciones de pareja saludables en la adolescencia. Creemos que es especialmente idónea para aquellos centros educativos que puedan aprovechar la existencia previa de un programa de mediación escolar en la institución, y sus objetivos referidos a la adquisición de habilidades comunicativas, emocionales, y de resolución de conflictos. Como se ha dicho, este tipo de programas fomentan una serie de competencias que resultan beneficiosas para las relaciones románticas, dotándolas de mayor estabilidad y duración, y ayudando a que ambos miembros se sientan satisfechos con su pareja.

Los objetivos a nivel institucional se presentan de forma indirecta. A través de nuestra propuesta se pretende optimizar los recursos del centro educativo y utilizar procedimientos ya integrados en su cultura con el fin de mejorar el clima escolar. Del mismo modo, podríamos ampliar los objetivos de esta formación a niveles comunitarios. Y es que las enseñanzas de los programas de mediación escolar deben dirigirse a que la sociedad se enriquezca gracias a la presencia de ciudadanos/as más orientados/as hacia el diálogo, la cooperación, el respeto mutuo, el reconocimiento y la valoración de la diversidad, y la capacidad de hallar soluciones a los conflictos que sean satisfactorias para todos/as.

Formadores y destinatarios

Tal como ocurre al implantar cualquier programa de mediación escolar, para desarrollar esta propuesta se podrían utilizar formadores externos, bien el mismo/a formador/a que imparte el programa de mediación, o bien otra persona con conocimientos sobre relaciones de pareja en coordinación con el formador/a en mediación. Sin embargo, siguiendo el principio de optimización de recursos, es conveniente que un miembro del personal del centro (profesor/a, orientador/a, etc.), previamente formado, sea quien dirija los programas. En cuanto a sus conocimientos, evidentemente debe conocer el desarrollo cognitivo, afectivo y social de los/as adolescentes, así como tener una gran capacidad de empatía y participación con ellos/as.

En cuanto a los/as destinatarios/as, abogamos por algo novedoso. Es habitual seleccionar primero a aquellos/as alumnos/as que parecen más adecuados/as para ser mediadores/as, y

luego formarles en dicha materia. Este procedimiento, no obstante, limitaría el alcance de nuestra propuesta a solo una pequeña parte del estudiantado. Por ese motivo proponemos, primero, que la formación esté abierta a cualquiera que lo desee, y una vez terminada, se seleccione a los/as más aptos/as para que actúen como mediadores/as en el centro. De este modo, todo el alumnado podrá disfrutar de los beneficios del aprendizaje. También se propone que las personas que trabajan en el centro puedan recibir la formación para poder convertirse en futuros formadores. Sería recomendable realizar sesiones por separado en este supuesto.

Metodología

La propuesta de intervención que aquí se expone parte de la idea de un aprendizaje significativo que lleve al estudiante a comprender y reflexionar sobre la información que se le presenta. Desde una metodología participativa y activa busca la aplicación de los conocimientos a las situaciones reales que los/as alumnos/as experimentan en sus vidas, bajo la supervisión y guía directa de los/as formadores/as. Mediante este aprendizaje se procura que los/as adolescentes sean capaces de interiorizar los nuevos contenidos, reconocerlos bajo diferentes circunstancias, aportar ejemplos, relacionarlos con otros contenidos, aplicarlos al día a día y anticipar consecuencias derivadas de su uso, no sólo en el ámbito educativo sino también en el de las relaciones de pareja.

Debe tenerse en cuenta que el programa de mediación y la presente propuesta deben estar unidas, si no en espacio y tiempo, sí al menos en cuanto a estructuración y contenidos a tratar. Con esto en mente, podemos organizar su puesta en marcha de dos posibles formas. La primera supondría llevar a cabo la formación en mediación y en relaciones de pareja a la vez. Al final de la sesión de mediación, y en la misma aula, se reservaría un tiempo para aplicar los aprendizajes a contextos románticos. Esta opción ayuda a evitar que los contenidos sobre mediación se olviden antes de ser aplicados al ámbito de la pareja. La segunda opción consistiría en aplicar la propuesta de intervención una vez haya finalizado la formación completa en mediación. Una de las mayores ventajas es que no sería necesario alargar la duración de las sesiones como en el caso anterior, evitándose así que el aburrimiento y la fatiga pudieran disminuir la implicación o motivación del estudiantado.

Contenidos

Los contenidos que incluye esta propuesta están presentes en la mayoría de los programas de mediación escolar: las habilidades de comunicación, las competencias emocionales, y las habilidades de resolución de conflictos. Nos centramos en ellos porque son los que transmiten habilidades prácticas, es decir, herramientas que los/as adolescentes podrán aplicar desde el primer momento. Sin embargo, debemos tener en cuenta que hay otros contenidos de la formación en mediación escolar que también merecerían tener una ampliación hacia la temática romántica. Este es el caso del apartado de introducción teórica al conflicto, en el que se podría hacer una breve aproximación a aquellos conflictos que son más habituales en las relaciones de pareja adolescentes, así como a sus principales causas y consecuencias.

Debido a que muchos de los recursos aprendidos en la formación como mediadores/as son extrapolables a las situaciones románticas, encontramos apropiado utilizar actividades similares a las de los programas de mediación, haciendo únicamente los cambios estrictamente necesarios en el contenido de las mismas. En otras palabras, no pretendemos sustituir las actividades de formación en mediación, ya que consideramos necesario su implementación completa. En nuestra propuesta buscamos adaptar o reorientar dichas actividades para que faciliten la generalización de las habilidades enseñadas al contexto de las relaciones románticas, esto es, planteamos

trabajar con situaciones conflictivas de pareja (además de con situaciones conflictivas entre compañeros/as de clase) pero manteniendo siempre la coherencia con las actividades del programa de mediación.

A modo de ejemplo, en la Tabla 1 se enumeran un conjunto de actividades (originalmente diseñadas por sus autores/as para un contexto general) que podrían acomodarse para abordar el contexto específico de las relaciones de pareja en la adolescencia, así como los objetivos que perseguirían.

Tabla 1. Actividades de mediación escolar adaptadas para promover relaciones de pareja saludables en la adolescencia

<i>Habilidad</i>	<i>Actividad</i>	<i>Objetivo</i>
Habilidades de comunicación		
Escucha activa	1: "Conociendo las técnicas de escucha activa" (Ancora, 2008)	Identificar técnicas de escucha activa en varias situaciones.
	2: "Te escucho I" (Boqué, 2002)	Ser consciente de lo que se siente cuando uno no es escuchado de manera efectiva.
	3: "Te escucho II" (Torrego, 2000)	Aprender técnicas de escucha activa: mostrar interés, clarificar, parafrasear, reflejar o resumir.
	4: "La pareja" * (Torrecilla, 2006)	Entrenar en el uso de las técnicas de escucha activa.
	5: "¿Cuál es la pregunta abierta?" * (Binaburo y Muñoz, 2007)	Diferenciar qué tipo de preguntas son abiertas y cuáles no.
	6: "Pregunta a Manuel y Elvira" * (Prada y López, 2007)	Practicar la formulación de preguntas abiertas.
	7: "Parafrasear y reflejar" * (Prada y López, 2007; Torrego, 2000)	Practicar las técnicas de parafraseo y reflejo.
	8: "Tarjetas de reencuadre" * (Boqué, 2002)	Entrenar en uso de la técnica del reencuadre (reformulación o redefinición)
	9: "Redefiniendo en la pareja" * (Binaburo y Muñoz, 2007)	Practicar la redefinición en las interacciones con la pareja.
	10: "Mensajes centrados en uno mismo I" * (Boqué, 2002)	Ser consciente de que se pueden decir las cosas sin molestar.
Mensajes "yo"	11: "Mensajes centrados en uno mismo II" * (Boqué, 2002)	Comprender que se puede defender los propios derechos con tranquilidad y respeto sin renunciar a lo que queremos o exigirlo de malas formas.
	12: "Hablando por uno mismo" * (L'Abate y Weinstein, 1987)	Aprender a hablar por uno mismo y expresando las propias emociones, pensamientos, e intenciones.
Asertividad	13: "Diálogos asertivos" * (López, Carpintero, del Campo, Lázaro y Soriano, 2006)	Aprender a actuar de forma asertiva en las distintas situaciones que se dan en una relación romántica.
	14: "Decir no" * (Soldevila, 2009)	Aprender a decir "no" de manera asertiva.
Empatía	15: "Una difícil decisión" * (Lameiras, 2004)	Entrenar la capacidad de ponerse en el lugar del otro/a.
	16: "Crear una atmosfera de empatía" (Binaburo y Muñoz, 2007)	Aplicar las técnicas aprendidas para mantener una interacción empática con el otro/a.
Competencias emocionales		
Identificar emociones	17: "Descubre tus sentimientos" (Lameiras, 2004)	Reconocer nuestras propias reacciones ante diversas situaciones de pareja.
	18: "Experimento emociones" (Soldevila, 2009)	Ser consciente de las propias emociones y sus consecuencias a nivel fisiológico, cognitivo y conductual.
Expresar emociones	19: "Asertividad para expresar emociones" * (Boqué, 2002)	Expresar los sentimientos de modo efectivo sin renunciar a actuar frente a un conflicto.

Regular emociones	20: "Tiene buen corazón pero..." (López et al., 2006)	Conocer las consecuencias de no regular las emociones y no saber controlarse.
	21: "La situación límite" * (Caballero, 2011)	Aprender a valorar la utilidad del autocontrol y valorar las consecuencias de nuestras acciones.
	22: "El termómetro y el tiempo fuera" (Beyebach y Herrero, 2010) (López et al, 2006)	Evitar perder el control y prevenir consecuencias indeseadas abandonando el lugar del conflicto.
Habilidades para la resolución de conflictos		
Reacciones ante los conflictos	23: "Las respuestas a los conflictos" (Boqué, 2002)	Reconocer las estrategias que solemos usar para resolver un conflicto y valorar su utilidad
Identificar y delimitar conflictos	24: "¿Cuál es el problema?" (Monjas, 1996)	Identificar un problema de pareja través de diferentes preguntas que la persona se formula a sí mismo.
Anticipar resultados	25: "¿Qué podría pasar?" * (Monjas, 1996)	Aprender a tener en cuenta las posibles consecuencias de nuestros actos y de los del otro para la relación.
Actuar frente a conflicto	26: "¿Cómo lo resolvemos?" * (Unicef, 2003)	Considerar nuevas formas para afrontar un conflicto y practicar la toma de decisiones eligiendo la mejor solución.
Analizar un conflicto de pareja real	27: "Un conflicto de pareja" * (Sastre y Marimon, 2002)	Analizar de manera global un conflicto y proponer varias soluciones atendiendo a las necesidades de las partes.

Nota: Los títulos marcados con asterisco han sido adaptados.

Implementación

Para implementar esta propuesta es conveniente seguir una serie de pasos. En primer lugar, hay que realizar un análisis de la realidad del centro, así como de su programa de mediación escolar. Al examinar las habilidades y herramientas que enseña dicho programa obtendremos las claves sobre cómo adaptarnos a él para enmarcar nuestra formación en la temática de las relaciones de pareja. A través de una evaluación inicial, además, podemos valorar la situación de partida del alumnado en cuanto a habilidades afectivo-sexuales, para ajustar la propuesta a las necesidades educativas del grupo. En este sentido, recurriendo de nuevo al concepto de inteligencia emocional, sería adecuado realizar una valoración de la capacidad de percepción, asimilación, comprensión y regulación de las emociones (Extremera y Fernández, 2003). Por otra parte, en relación a los contenidos asociados con la sexualidad, convendría conocer las actitudes que muestran los/as alumnos/as hacia la sexualidad y sus diversas formas de expresión (Del Río, Vega y Santamaría, 2013). Aunque no se aborden de forma específica en esta propuesta², su consideración puede ayudar a encauzar las enseñanzas de manera que contribuyan a desterrar creencias y valores que interfieren en la promoción de relaciones de pareja saludables: mitos del amor romántico, estereotipos de género, actitudes sexistas y heterosexistas, etc.

A continuación, se procederá a la creación y aprobación de la propuesta de intervención por parte de los organismos correspondientes en cada centro (Dirección, Consejo Escolar, etc.). La propuesta debe reflejar los contenidos a tratar, los/as formadores/as, la metodología, la temporalización y el espacio del que se hará uso. Antes de su aprobación conviene haber informado al personal del centro educativo, incluso al propio alumnado y a los padres/madres, para conocer sus impresiones y contemplar sus sugerencias. Una vez que se haya debatido y consensuado la formación, su aprobación será más sencilla.

² Cabe recordar que no proponemos un programa de educación afectivo-sexual integral basado en la mediación escolar, sino una posible forma de adaptar y aprovechar los contenidos formativos de los programas de mediación ya existentes para que sus beneficios se extrapolen al ámbito de las relaciones de pareja.

El siguiente paso será difundir la propuesta en el centro y sensibilizar sobre su importancia. En primer lugar, es necesario que figure de forma explícita y concreta en documentos tales como el Proyecto Educativo de Centro, el Plan de Convivencia, etc. El profesorado y el resto del personal ha de ser receptivo ante esta iniciativa, ya que su ayuda en la difusión y su predisposición a colaborar serán elementos muy relevantes para la puesta en marcha y el éxito de la formación. En cuanto al alumnado, podría resultar adecuado utilizar las tutorías o reuniones de delegados/as para dar a conocer este novedoso planteamiento de intervención y promover su implicación en él.

El cuarto paso para la implementación se centraría en la realización de la formación. Podemos abordar los contenidos de esta propuesta a través de una gran variedad de técnicas como el *role playing*, pequeños grupos de discusión, estudio de casos, o discusiones guiadas. También contemplamos una evaluación durante el proceso formativo que realizarían los/as formadores/as, y que tendría lugar al final de cada sesión. Podría llevarse a cabo mediante un diario de sesión donde se registraría descriptiva y narrativamente su desarrollo, o también a través de los productos de las diferentes actividades. Además, se debería propiciar un *feedback* constante en cada sesión, preguntando al alumnado si está comprendiendo las actividades y si éstas resultan útiles con cuestiones como: “¿qué os están pareciendo estos contenidos?, ¿creéis que os sirven en el día a día?, ¿qué es lo que más/menos os gusta?, ¿hay alguna cosa que cambiaríais?” (planteadas de forma anónima o no).

Por último, al finalizar la labor formativa se buscaría una evaluación sumativa que valorase los mismos aspectos que la evaluación inicial para determinar los efectos de la intervención. Los/as alumnos/as también completarían cuestionarios que pidieran la valoración global del programa con el fin de mejorar los aspectos necesarios de cara a futuras implementaciones.

Conclusiones

A modo de conclusión, sabemos que, llegados a la edad adulta, una de las fuentes de mayor bienestar (y también sufrimiento) es la pareja sentimental. Por tanto, ¿no sería adecuado que ya desde la adolescencia las personas aprendieran a manejarse en situaciones románticas? Cuando una relación romántica es de calidad, los vínculos se hacen más fuertes y las perspectivas de futuro y el compromiso aumentan. En todo esto, las habilidades comunicativas, emocionales y de resolución de conflictos de los miembros de la pareja tienen una relevancia indudable.

En vista de ello, la propuesta de intervención presentada persigue que el alumnado que reciba formación en mediación, así como aquel que se beneficie de este instrumento por verse implicado en un conflicto dentro del ámbito escolar, extrapole las habilidades de comunicación, emocionales y de resolución de conflictos adquiridas durante el proceso a sus propias relaciones de pareja, haciendo que sean más saludables. Cabe aclarar que en ningún caso se pretende que los/as mediadores/as tengan que intervenir o mediar en los conflictos de pareja de sus compañeros/as, ni promocionar de forma expresa la calidad de las relaciones románticas de éstos.

El futuro más inmediato de esta propuesta es su puesta en marcha y evaluación en un centro educativo, así como el afrontamiento de los retos que puedan aparecer (aceptación por parte del personal del centro, los padres/madres y alumnos/as; integración en el currículo académico, etc.). Para ello, será necesario, como hemos mencionado, conocer al completo el programa de mediación escolar ya instaurado en el centro, y adaptarlo para que se oriente a la temática romántica. Una vez afianzada esta propuesta, resueltos los obstáculos y comprobada su eficacia,

cabría la posibilidad de aplicar su metodología a otros ámbitos relacionales de los/as adolescentes, como pueden ser las relaciones entre alumnado y profesorado, e incluso entre progenitores e hijos/as. En este sentido, Burrell y colaboradores (2003) sugieren que las nuevas investigaciones en esta materia vayan dirigidas a estudiar el grado en el que los alumnos/as mediadores/as son capaces de usar las habilidades adquiridas fuera del entorno escolar.

A día de hoy, que sepamos, no existen otros programas con un enfoque y unos objetivos similares a los planteados que puedan servir de referencia a la hora de establecer las mejoras que aportamos en relación a los mismos. No obstante, consideramos que la propuesta realizada constituye una mejora en sí misma, en tanto potencia los beneficios de un recurso ya existente y de contrastada eficacia como es la mediación escolar, haciendo que ayude a incrementar no solo la calidad de las relaciones entre iguales en el medio escolar, sino también la calidad de las relaciones de pareja del alumnado. En otras palabras, la idea de optimizar unas enseñanzas sólidas y enraizadas en la cultura del centro supone un importante avance para la efectividad y generalización de las mismas.

Al contrario que la mayoría de los programas de mediación escolar, en nuestra propuesta, la formación en habilidades emocionales, de comunicación y de resolución de conflictos (aplicables al contexto escolar y al de pareja) se hace, además, extensible a todo el alumnado. De este modo, se evita que los beneficios de la intervención afecten exclusivamente a los/as elegidos/as para ser formados como mediadores/as. Otra virtud de esta propuesta es su flexibilidad, dado que permite abordar las relaciones románticas bien de forma simultánea o paralela a la formación para la mediación en el aula, o bien de manera posterior. Ello proporciona al centro mayores posibilidades de organización y le permite adaptarse mejor a las necesidades del estudiantado.

Finalmente, cabe también destacar que esta propuesta, desde su propia creación hasta su implementación, aboga por hacer partícipes a todos los agentes del centro educativo: profesorado, alumnado, personal directivo y administrativo, padres y madres. Todos/as ellos/as contribuirían al correcto desarrollo de la misma. Las personas adultas, incluso, podrían llegar a involucrarse como formadores/as, lo que supondría un ahorro de recursos y tiempo al no ser necesario recurrir a profesionales externos.

Referencias bibliográficas

- Alcover, C. (2006). La mediación como estrategia para la resolución de conflictos: Una perspectiva psicosocial. En M. Gonzalo Quiroga (Dir.), *Métodos alternativos de solución de conflictos: perspectiva multidisciplinar* (pp. 113-129). Madrid: Dykinson-Servicio de Publicaciones de la URJC
- ANCORA (2008). *Manual para la formación en mediación escolar*. Chile: autor.
- Arriaga, X. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuation in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754–765.
- Boqué, M. (2002). *Guía de mediación escolar: programa de comprensivo de actividades de 6 a 16 años*. Barcelona: Octaedro.
- Beyebach, M. y Herrero, M. (2010). *200 tareas en terapia breve: individual, familiar y de pareja*. Barcelona: Herder.
- Binaburo, J. y Muñoz, B. (2007). *Educación desde el conflicto. Guía para la mediación escolar*. Barcelona: Ediciones CEAC.
- Burrell, N., Zirbel, C. y Allen, M. (2003). Evaluating peer mediation outcomes in educational settings: A meta-analytic review. *Conflict Resolution Quarterly*, 21(1), 7-26.

- Caballero, M. (2011). *Talleres Sociales. Habilidades sociales, resolución de conflictos, control emocional y autoestima*. Madrid: Editorial CCS.
- Collins, W. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.
- Collins, W., y Van Dulmen, M. (2006). "The course of true love(s)...": Origins and pathways in the development of romantic relationships. En A. Crouter y A. Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood* (pp. 63-86). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Connolly, J., y McIsaac, C. (2011). Romantic relationships in adolescence. En M. Underwood y L. Rosen (Eds.), *Social Development: Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence* (pp. 180-206). New York: Guilford Press.
- Connolly, J., y Konarski, R. (1994). Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of Research on Adolescence*, 4(3), 385-403.
- Crowford, D., y Bodine, R. (1996). *Conflict resolution education. A guide to implementing programs in schools, youth-serving organizations, and community and juvenile justice settings*. Washinton, DC: U.S. Department of Justice & U.S. Department of Education.
- Deci, E., y Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- Del Río, F. J., Vega, D. J. L., y Santamaría, F. C. (2013). Adaptación del cuestionario Sexual Opinion Survey: Encuesta Revisada de Opinión Sexual. *Revista Internacional de Andrología*, 11(1), 9-16.
- Díaz-Pintos, G. (2007). Resolución de conflictos y educación. En Fundación Europea Sociedad y Educación (Ed.). *Nuevos retos para convivir en las aulas: construyendo la escuela cívica* (pp. 29-38). Madrid: Fundación Europea Sociedad y Educación.
- Du Plessis, K. (2006). *Attachment and Conflict in Close Relationships: The association of attachment with conflict resolution styles, conflict beliefs, communication accuracy and relationship satisfaction*. Tesis doctoral no publicada. Massey University, Nueva Zelanda.
- Erikson, E. (1971). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Extremera, N., y Fernández, P. (2003). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 30, 1-12.
- Furman, W., y Simon, V. (1999). Cognitive representations of adolescent romantic relationships. En W. Furman, B. Brown, y C. Feiring (Eds.). *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 75-98). New York, Cambridge University Press.
- Furman, W. y Collins, W. (2011). Adolescent romantic relationships and experiences. En K. Rubin, W. Bokowski, y B. Laursen (Eds.) *Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups* (pp. 341-360). New York, Guilford.
- García, M. (2004). *Educación Sexual y Mediación*. Consejería de Salud y Prestaciones Sanitarias del Gobierno del Principado de Asturias.
- Giordano, P., Manning, W., y Longmore, M. (2006). Adolescent romantic relationships: An emerging portrait of their nature and developmental significance. En A. Crouter y A. Booth. *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood* (pp. 127-150). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Giordano, P., Manning, W., Longmore, M. y Flanigan, C. (2012). Developmental shifts in the character of romantic and sexual relationships from adolescence to young adulthood. En S.

- Brown, y N. Landale (Eds.) *Early Adulthood in a Family Context* (pp. 133-164). New York: Springer.
- Hartup, W. (1992). Conflict and friendship relations. En C. Shantz, y W. Hartup (Eds.). *Conflict in child and adolescent development* (pp. 186-215). New York: Cambridge University Press.
- Humphries, T. (1999). Improving peer mediation programs: Student experiences and suggestions. *Professional School Counseling*, 3(1), 1-14.
- Johnson, S. (1996). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection*. New York: Taylor and Francis.
- Johnson, D., y Johnson, R. (1996). Teaching All Students How to Manage Conflicts Constructively: The Peacemakers Program. *Journal of Negro Education*, 65(3), 322-335.
- Johnson, D., y Johnson, R. (2004). Implementing the "Teaching Students to Be Peacemakers Program". *Theory into Practice*, 43(1), 68-79.
- Koerner, A., y Fitzpatrick, M. A. (2002). Nonverbal communication and marital adjustment and satisfaction: The role of decoding relationship relevant and relationship irrelevant affect. *Communication Monographs*, 69(1), 33-51.
- L'Abate, L. y Weinstein, S. (1987). *Structured enrichment programs for couples and families*. New York: Brunner/Mazel.
- Lameiras, M., Rodríguez, Y., Ojea, M., y Dopereiro, M. (2004). *Programa AGARIMOS. Programa coeducativo de desarrollo psicoafectivo y sexual*. Madrid: Pirámide.
- Lopes, P., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., y Petty, R. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.
- López, F., Carpintero, E., Del Campo, A., Lázaro, S., y Soriano, S. (2006). *Programa BIENESTAR. El bienestar personal y social y la prevención del malestar y la violencia*. Madrid: Pirámide.
- Malouff, J., Schutte, N., y Thorsteinsson, E. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66.
- Martínez-Otero, V. (2001). Convivencia escolar: problemas y Soluciones. *Revista Complutense de Educación*, 12(1), 295-318.
- Mason, R., Kamps, D., Turcotte, A., Cox, S., Feldmiller, S., y Miller, T. (2014). Peer mediation to increase communication and interaction at recess for students with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(3), 334-344.
- Monjas, M. I. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS)*. Madrid: Cepe.
- Meyer J. D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. J. Sluyter (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 03-31). New York: Basic Books.
- Ortega, R. y Del Rey, R. (1998). Estrategias de intervención con el alumnado en riesgo. En Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía (Ed.) *La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla* (pp. 197-220). Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía.
- Patrick, H., Knee, R., Canevello, A., y Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457.
- Philipson, J. M. (2012). Kids are not all Right: Mandating Peer Mediation as a Proactive Anti-Bullying Measure in Schools. *Cardozo Journal of Conflict Resolution*, 14, 81-104.

- Prada, J. y López, J. (2007). *Proyecto Armonía: Mejorar la Convivencia Escolar*. Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León.
- Pulido, R. (2013) Aportaciones de la mediación al desarrollo psicológico. *Revista digital de la Asociación CONVIVES*, 4, 33-42.
- Pulido, R., Martín-Seoane, G., y Lucas-Molina, B. (2013). Orígenes de los programas de mediación escolar: Distintos enfoques que influyen en esta práctica restaurativa. *Anales de Psicología*, 29(2), 385-392.
- Richards, J., Butler, E., y Gross, J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599–620.
- Sánchez, R. (2012). Comunicación Emocional en las Relaciones Románticas: Diseño y Validación de una Medida en México. *Interpersona*, 6(2), 211–226.
- Sánchez, M. (2013). Mediación Educativa Contextualizada. *Revista digital de la Asociación CONVIVES*, 4, 21-32.
- Sastre, G., y Marimon, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Madrid: Gedisa.
- Schmahl, F., y Walper, S. (2012). Can You Relate? The Importance of Need Satisfaction for the Quality and Progressive Union Formation Process of Intimate Relationships. *Comparative Population Studies*, 37(3-4), 361-392.
- Schröder-Abé, M., y Schütz, A. (2011). Walking in each other's shoes: Perspective taking mediates effects of emotional intelligence on relationship quality. *European Journal of Personality*, 25(2), 155-169.
- Simon, V., Kobielski, S., y Martin, S. (2008). Conflict beliefs, goals, and behavior in romantic relationships during late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(3), 324-335.
- Soldevila, A. (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.
- Storaasli, R., y Markman, H. (1990). Relationship problems in the premarital and early stages of marriage: A test of family development theory. *Journal of Family Psychology*, 2(1), 80-98.
- Torrecilla, J. M. (2006). *Manual de formación de mediadores sociales*. Madrid: Instituto de Adicciones de Madrid Salud y Servicios Profesionales Sociales.
- Torrego, J.C. (2000). *Mediación de conflictos en instituciones educativas. Manual para la formación de mediadores*. Madrid: Narcea.
- Unicef (2003). *Talleres para trabajar con Familias ¿Te suena familiar?* Chile: Prodemu, Fundación de la Familia, Fundación Integra y UNICEF.
- Zeidner, M., y Kaluda, I., I. (2008). Romantic love: What's emotional intelligence (EI) got to do with it? *Personality and Individual Differences*, 44, 1684–1695.

Fecha de entrada: 27 abril de 2016
Fecha de revisión: 14 enero de 2017
Fecha de aceptación: 6 marzo de 2017