

Objetivos

1. Concienciar sobre los patrones de relaciones tóxicas:

- o Analizar las dinámicas de control, dependencia emocional y manipulación presentes en las relaciones, a través de ejemplos mediáticos y experiencias reales.
- o Reflexionar sobre los comportamientos problemáticos en relaciones tanto heterosexuales como LGTBQIA+.

2. Identificar señales de alerta (red flags) en las relaciones:

- o Enseñar a reconocer las señales de relaciones tóxicas, como celos excesivos, control y desconfianza.
- o Diferenciar entre relaciones saludables y dañinas, con especial atención a las dinámicas en relaciones LGTBQIA+.

3. Desarrollar herramientas para afrontar y prevenir relaciones dañinas:

- o Fomentar la reflexión crítica sobre cómo identificar la dependencia emocional y la manipulación.
- o Brindar estrategias para afrontar situaciones de control y dependencia dentro de relaciones.

4. Promover la construcción de relaciones afectivas saludables:

- o Instruir sobre el concepto de apego seguro, comunicación efectiva y la importancia del autocuidado y amor propio en las relaciones interpersonales.

Desarrollo

Introducción

- Presentación del taller y objetivos.
- Debate inicial: ¿Qué entendemos por una relación tóxica?

Análisis de ejemplos en redes sociales, realitys y apps

- Escenas seleccionadas de *La Isla de las Tentaciones* (o similar).
- Discusión grupal: ¿Qué comportamientos problemáticos detectamos?
- Comparación con experiencias reales.

Relaciones tóxicas vs. relaciones sanas

- Identificación de señales de alarma (*red flags*).

- Diferencias entre celos, control y desconfianza.
- Reflexión sobre relaciones LGBTQIA+ y cómo pueden manifestarse patrones tóxicos de manera distinta.

Dinámica de Role-Playing

- Simulación de situaciones de dependencia emocional y manipulación.
- Estrategias para afrontar y salir de relaciones dañinas.
- Espacio para compartir experiencias personales

Creando vínculos saludables

- Concepto de apego y comunicación efectiva.
- Importancia del autocuidado y el amor propio.

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social

- Construcción de redes de apoyo.

Reflexión Final y Evaluación

- Cada participante compartirá su aprendizaje principal.
- Evaluación anónima a través de Google Forms. Este formulario se utilizará para recopilar opiniones y comentarios sobre la experiencia del taller, así como para obtener información sobre su efectividad y áreas de mejora. El enlace al formulario se compartirá con todos los participantes del taller, quienes podrán completarlo de manera anónima. Las respuestas obtenidas nos serán de gran ayuda para evaluar el impacto del taller y tomar decisiones informadas sobre posibles ajustes o mejoras en futuras ediciones.