



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Estrategias Preventivas Para La Violencia En El Noviazgo

Que para obtener el título de
Licenciada en Psicología

Presentan

Miriam Melitón González
Edith Román Velázquez

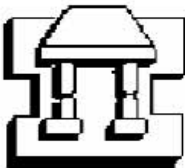
Asesora

Lic. Aurora Alejo Herrera

Sinodales

Mtra. Araceli Silverio Cortes
Mtro. Alejandro González Villeda

Tlalnepantla, Edo. de México





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Recibí flores hoy

Autor: Desconocido

No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas cosas crueles que en verdad me ofendieron. Pero sé que está arrepentido y no las dijo en serio, porque él me mandó flores hoy.

No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a ahorcarme.

Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas despiertas y sabes que no es real; me levaté esta mañana adolorida y con golpes en todos lados, pero yo sé que está arrepentido; porque él me mandó flores hoy.

Y no es día de San Valentín o ningún otro día especial; anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta. Pero yo sé que está arrepentido; por que él me mandó flores hoy.

Y no era el día de la madre o ningún otro día especial, anoche el me volvió a golpear, pero esta vez fue mucho peor. Si logro dejarlo, ¿qué voy a hacer? ¿Cómo podría yo sola sacar adelante a los niños? ¿Qué pasará si nos falta el dinero? ¡Le tengo tanto miedo! Pero dependo tanto de él que temo dejarlo. Pero yo sé que está arrepentido, por que él me mandó flores hoy.

Hoy es un día muy especial: Es el día de mi funeral. Anoche por fin logró matarme. Me golpeó hasta morir. Si por lo menos hubiera tenido el valor y la fortaleza de dejarlo.

Si hubiera aceptado la ayuda profesional....¡ hoy no hubiera recibido flores!

Miriam Melitón González

Edith Román Velázquez

México, 2007

Agradecimientos

Miriam Melitón González

A MI MAMÁ

*Que es el ser más maravilloso del mundo y que gracias a su apoyo
he llegado a realizar una de mis metas más importantes.
Te doy gracias por enseñarme a luchar por lo que se quiere.*

A LALO

*Por permitirme vivir la alegría de terminar con esta faceta de mi vida
y para quien la principal satisfacción ha sido verme convertida en una
profesionista.
Aquí esta la promesa que alguna vez le hice.*

A MI HIJO

*Que fue una enorme luz en mi camino cuando todo se tornaba oscuro.
Gracias por ser mi fortaleza; por ayudarme a seguir en este camino
y enseñarme que siempre hay otra forma de vivir la vida.
TE AMO.*

A MIS HERMANOS

*Alfredo, Manuel, Norma, Isabel y Alma
Se que tuvimos diferencias, pero las experiencias
que compartí con cada uno me dieron grandes enseñanzas y no las cambiaria
por nada
Los Quiero Mucho*

EDITH

*Por compartir este sueño conmigo y
por el apoyo brindado en los buenos, malos y peores momentos
ya que siempre estuviste ahí para brindarme un abrazo y una sonrisa.
Te agradezco el esfuerzo compartido para culminar uno de nuestros más
grandes anhelos, esperando no sea el ultimo.
T. Q. M. Amiga.*

LUIS RENE

*Por alentarme a seguir adelante en mis proyectos y por la confianza que tenías
en mí para que fuera la mejor; Gracias por ser la persona que eres y
por el tiempo que compartimos juntos, en donde me enseñaste
que siempre vale la pena levantarse
y seguir adelante.*

*Y como dijera Bon Jovi
I'll be there for you
and
Never Say Goodbye*

PATY

*Por la enorme amistad que compartimos, así como por el apoyo brindado
para dar inicio y cuerpo a este proyecto, por todas las alegrías y tristezas
que vivimos que nos dejaron grandes enseñanzas
Mil gracias por todo.*

JULIO CESAR

*Gracias por el apoyo que me has brindado, en verdad me sirvió de mucho,
me alegra contar con un gran hermano más que con un amigo
y recuerda
“Por siempre y para siempre”*

GABRIEL

*Por ser una luz hermosa en mi vida, por las palabras de aliento, por los
buenos consejos, por aceptarme como soy y creer en mí, se que nuestras
vidas tomaron rumbos diferentes pero seguirás ocupando un lugar
especial en mi corazón.*

*A cada una de las personas que han sido importantes en mi vida:
Angélica, Violeta; Vianey, Los Haraganes, Asenet, Sandra, Mayra,
Los parcelos, Ángel Cesar, Abraham, José Luis, Roberto, Mary, Edgar,
Efrén y Marco Antonio
Y con quienes pase extraordinarios momentos y aunque
tómanos caminos diferentes nuestra amistad los
Sigue uniendo*

Reconocimientos

Miriam Melitón González.

LIC. AURORA ALEJO HERRERA

*Por caminar junto a nosotras en este sueño que hoy se hace una realidad
hermosa; por las aportaciones, enseñanzas
Y sobre todo por esa enorme amistad que me brindo
Y donde dejo ver el ser humano tan maravilloso que es,
Mil gracias por todo.*

MTRA. ARACELI SILVERIO CORTES

*Por la enseñanza en el aula y los conocimientos brindados para el
enriquecimiento de este proyecto; gracias por el apoyo, esfuerzo, tiempo y
dedicación.*

MTRO. ALEJANDRO VILLEDAGONZALEZ

*Por su lectura y aportaciones que enriquecieron aun más este proyecto.
Mil gracias por la linda amistad que me brindo.*

LIC. JORGE MONTOYA AVECIAS

Por el apoyo brindado para una buena culminación de este proyecto.

Agradecimientos

Edith Román Velázquez.

A MI MAMÁ

Por darme la vida y ser la mujer mas maravillosa del mundo, me enseñaste a luchar como guerrera día a día por lo que se quiere, con tu fortaleza y con tus ganas de seguir viviendo a pesar de las adversidades ,gracias a tu gran apoyo hoy cumplo una de las metas mas importantes en mi vida.

TE AMO CHABE

A MI PADRE

Aun que ya no estas conmigo físicamente y solo alcanzaste a vivir el principio de esta gran meta, te agradezco tus enseñanzas por que gracias a ti aprendí a ser una persona responsable y dedicada en mis interese ¡y dentro de mi corazón sigues vivo!

A MIS HERMANAS

Norma fuiste un modelo importante en mi vida, gracias por cuidarme y dejarte compartir mi sueño, hacerme tía de dos niños hermosos Marquito y Vale, te quiero mucho.

Paty gracias por haber sido mi compañera en la infancia, mi guía en la adolescencia y permitirme compartir las locuras de mi vida, esos momentos felices y tristes donde las dos fuimos cómplices, eres una buena amiga te quiero mucho.

MIRIAM

Te encontré en el camino mas importante de nuestras vidas y hoy culminamos este proyecto juntas, gracias por el apoyo que me brindaste en lo académico y la amistad incondicional que aun sigue a flote, esos momentos de diversión ,llanto, alegría y tristeza que compartimos hicieron especial nuestra amistad. Te quiero mucho eres una gran mujer.

PATYLU

Gracias por el cariño y amistad que me brindaste a lo largo de la licenciatura

y demostrarme que puedo contar siempre contigo; como olvidar esos momentos tan especiales que compartimos que nos hicieron madurar como personas, te quiero mucho.

RONY

Llegaste en el momento indicado alumbrando mas mi vida, mi compañero incondicional en el camino mas importante de mi existencia, gracias por esas palabras de aliento que me brindaste cada vez que me veías derrumbarme, por creer en mi, aceptarme como soy con mis virtudes y defectos ,eres parte de este gran sueño y mi gran amor “TE AMO”.

NEY

Por darme tu cariño, amistad, amor incondicional y creer en mí. Te agradezco esos momentos de locura, lagrimas y felicidad que compartimos juntos y que le dieron un toque especial a mi vida, fuiste la esperanza de un amor y ocuparás un lugar especial en mi corazón.

A MIS GRANDES AMIGOS:

Arturo, Abraham, Edgar, Mary y Rosa: Por brindarme su amistad y compartir conocimientos conmigo a lo largo de la carrera.

Marco, David, Aron, Maribel: Por que a pesar de que nuestros caminos tomaron diferentes direcciones, siempre me demostraron su amistad incondicional y creyeron en mí.

Lalinski: Por ser mi mejor amigo desde la infancia hasta la actualidad, aunque tenemos intereses diferentes, te quiero como a un hermano.

Karla, Víctor Hugo, Yazmín, Arturo Chávez: Por ser las primeras personas que me motivaron al principio de mi carrera, demostrándome cariño y transmitiéndome fuerzas para seguir adelante.

“LOS QUIERO MUCHO A TODOS”.

A LOS PROFESORES DE LA FESI:

Rosa Isela: Por transmitirme sus conocimientos con entusiasmo y paciencia.

Rogelio León: Por que las bases principales de la psicología las aprendí de ti, te recuerdo con cariño como un excelente profesor.

Profesor Páez: Por que gracias a sus conocimientos, me ayudo a crecer como profesional.

Profesor Cabral: Por que gracias a las normas que estableció en mi

aprendizaje, éste fue más funcional y me ayudo hacer una persona más responsable.

Héctor Silva: Por el entusiasmo y el conocimiento que me transmitiste constantemente acerca de la psicología, además de brindarme tu amistad.

Reconocimientos

Edith Román Velázquez

LIC. AURORA ALEJO HERRERA

Por el apoyo, dedicación y sus valiosas aportaciones este proyecto se concreto. Le agradezco permitirme conocer a la gran mujer profesional, y a una amiga.

MTRA. ARACELI SILVERIO CORTES

Por sus conocimientos brindados para enriquecer este proyecto y por el aprendizaje maravilloso que adquirí dentro del aula.

MTRO. ALEJANDRO VILLEDAGONZALEZ

Por las aportaciones que brindo a este proyecto que lo enriquecieron aun más, le agradezco la enseñanza que recibí dentro del aula, y la amistad ofrecida.

LIC. JORGE MONTOYA AVECIAS

Por el granito de arena que puso para que este proyecto culminara adecuadamente, gracias por su amistad es un gran ser humano.

Índice

| | página |
|--|--------|
| Resumen | XI |
| Introducción. | XII |
| | |
| Capitulo1. Principios Fundamentales Del Enfoque Cognitivo Conductual | 1 |
| 1.1. Teoría cognitiva conductual. | 2 |
| 1.2. Conflictos de pareja desde el enfoque cognitivo conductual | 4 |
| 1.2.1. Factores conductuales que intervienen en los conflictos de pareja | 5 |
| 1.2.2. Factores cognitivos que intervienen en los conflictos de pareja. | 6 |
| 1.2.3. Factores afectivos que intervienen en los conflictos de pareja. | 7 |
| | |
| Capitulo 2. Violencia. | 10 |
| 2.1. Antecedentes | 11 |
| 2.2. Definición de violencia | 18 |
| 2.2.1 Violencia física | 21 |
| 2.2.2. Violencia psicológica | 21 |
| 2.2.3. Violencia económica | 22 |
| 2.2.4. Violencia sexual | 23 |
| 2.3. Ciclo de violencia | 23 |
| 2.4. Violencia hacia la mujer | 26 |
| | |
| Capitulo 3 Causas y Consecuencias. | 29 |
| 3.1. Causas individuales | 30 |
| 3.1.1. Causas familiares | 33 |
| 3.1.2. Causas sociales | 39 |
| 3.2. Consecuencias | 43 |
| 3.2.1. Consecuencias cognitivas | 44 |
| 3.2.2. Consecuencias afectivas | 45 |
| 3.2.3. Consecuencias somáticas o físicas | 46 |
| 3.2.4. Consecuencias interpersonales | 47 |
| 3.2.5. Consecuencias conductuales | 48 |
| | |
| Capitulo 4 Adolescencia | 50 |
| 4.1. Cambios físicos en la adolescencia | 51 |
| 4.2. Cambios psicológicos en la adolescencia | 54 |
| 4.3. Cambios A nivel sociofamiliar | 55 |
| 4.4. El adolescente y sus iguales | 56 |
| 4.5. Los valores en la adolescencia | 57 |
| 4.6. La autoestima en la adolescencia | 59 |

| | |
|--|-----|
| 4.7. Los derechos y obligaciones en el adolescente | 62 |
| Capitulo 5 Noviazgo | 68 |
| 5.1. Etapas del Noviazgo | 69 |
| 5.1.1. Búsqueda | 69 |
| 5.1.2. Elección de pareja | 70 |
| 5.1.3. Las citas | 72 |
| 5.1.4. Noviazgo. | 74 |
| 5.1.5. Relación de pareja | 75 |
| 5.2. Problemática de la relación de pareja | 80 |
| 5.2.1. Manejo del dinero en la relación de pareja | 82 |
| 5.2.2. Relaciones destructivas | 84 |
| 5.3. La importancia de la comunicación dentro de la relación de pareja | 89 |
| 5.3.1. Comunicación Asertiva | 96 |
| Capitulo 6 Prevención | 106 |
| 6.1. Tipos de prevención | 107 |
| Metodología | 113 |
| Resultados grupo A | 122 |
| Análisis de Resultados grupo A | 127 |
| Resultados Grupo B | 146 |
| Análisis de Resultados Grupo B | 150 |
| Discusiones | 171 |
| Conclusiones | 175 |
| Bibliografía | 179 |
| Anexos | 188 |

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito implementar un taller, preventivo de violencia en el noviazgo a 43 jóvenes, con el objetivo de que los adolescentes pudieran adquirir habilidades asertivas de comunicación y mejorar su autoestima para reconocer y afrontar una situación de violencia en el noviazgo. El taller, se impartió en el Colegio de Ciencias y Humanidades Azcapotzalco de la Universidad Nacional Autónoma de México a dos grupos, el grupo A conformado por 17 mujeres y 7 hombres en donde la media de la edad fué de 17.16 años; el grupo B estuvo conformado por 14 mujeres y 5 hombres y la media de la edad fué 18.26 años, dentro de las sesiones se abordaron temas como: Violencia, Tipos de Violencia, Causas y consecuencias, Noviazgo, Adolescencia, Factores que intervienen en la elección de pareja, Comunicación, Asertividad, entre otros. Los resultados obtenidos se presentan en dos modalidades: 1. Resultados del cuestionario como instrumento de evaluación al inicio y al final del taller; en el que no se encontró diferencia significativa entre los grupos de acuerdo al aprendizaje adquirido dentro del taller. Sin embargo dentro de cada grupo si hubo diferencia. 2. Los resultados por sesión, nos permiten observar el cambio en el aprendizaje de los participantes a partir de las técnicas aplicadas y los temas abordados, donde se confirma y concluye que en la violencia está inmersa la desigualdad de género, la cultura, la familia, así como factores psicológicos, ambientales o sociales como lo es la baja autoestima, inasertividad, entre otras y las cuales en determinado momento crean situaciones de tensión que provocan conflictos y violencia en el noviazgo, pero ésta se puede prevenir; por lo tanto el objetivo del taller se cumplió, propiciando la probabilidad de que los participantes reconozcan situaciones de violencia o pueden afrontar una situación de esta índole dentro de sus relaciones interpersonales.

Introducción.

En virtud de que la adolescencia es una etapa en la que se presentan cambios rápidos en el desarrollo físico, psicológico y social que influye de manera importante en la relación de los adolescentes, ya sea con la familia, escuela, con sus amigos, compañeros etcétera, es frecuente que este proceso de cambio genere inseguridad, rebeldía e inconformidad, que se puede manifestar con otra persona que representa alguna autoridad, por lo cual se buscan amigos con quien entenderse, los cuales no siempre son confiables; pero en especial buscan alguna pareja para que “los comprenda”, pero esto no les permite observar que puede presentarse ante una violencia en su noviazgo.

La violencia en la pareja ha aumentado y es un problema social que debe conocerse y darle la importancia que merece, encontramos que en las relaciones con violencia se presentan distintos tipos de maltrato los más frecuentes son los gritos, el enojo fuerte, los insultos, intimidaciones, empujones, jaloneos, amenazas verbales, golpes, bofetadas, patadas así como el abuso sexual (desde la presión verbal para forzar relaciones sexuales y el uso de la fuerza para tener relaciones sexuales, hasta obligar a tener relaciones sexuales cuando otros ven y oyen).

Existe otro tipo de violencia y quizá el que se presenta con mayor frecuencia dentro de la relación de los jóvenes, la cual es la violencia psicológica que se manifiesta principalmente afectando su estructura de personalidad, que pueden ser, violencia verbal, gritos, amenazas de daño, aislamiento social y físico, celos, posesividad extrema, intimidación, degradación, humillación, insultos, críticas constantes,

acusaciones sin fundamento, atribuciones de culpa por lo que pasa; ignora, no da importancia o ridiculizar las necesidades de la víctima; mentiras, rompimiento de promesas entre otras.

En nuestro país es común ver relaciones de noviazgo en la que se presente la violencia y en las que se determinan características de ésta y pronostican sus consecuencias; sin embargo, para los miembros que la conforman es difícil nombrarlas y descubrirlas, ya que esto se torna peligroso para ellos, por tanto son invisibles. Sin embargo las cifras estadísticas son elocuentes: es el adulto masculino quien con más frecuencia utiliza las distintas formas de abuso (físico, sexual, emocional), y son las mujeres y los niños las víctimas más comunes de este abuso.

Lo anterior sucede porque durante el noviazgo la pareja se complace mutuamente con la finalidad de hacerse felices; consideran todo desde el punto de vista del compañero; buscan encontrar todo lo que los une y no lo que los separa y se está dispuesto a sacrificar cualquier cosa por el otro.

En base a lo anterior consideramos que es importante la prevención de violencia en el noviazgo por las consecuencias que resultan de este problema social y por tal motivo el objetivo del presente trabajo fue elaborar un taller de prevención que permita a los adolescentes adquirir habilidades asertivas de comunicación, mejora de autoestima y que reconozcan los factores y elementos que intervienen en una relación violenta para evitar y enfrentar una situación así, en el noviazgo

El presente trabajo contiene 6 capítulos; En el primer capítulo, se abordan los principios Fundamentales de la Psicología cognitivo conductual; En el segundo Capítulo de violencia, presenta una breve semblanza de la historia de violencia, así como su concepto, los cuatro tipos de violencia existentes, ciclo de violencia, y como

vive la violencia la mujer. El tercer capítulo detalla las causas y consecuencias de este fenómeno social; En el cuarto se habla acerca de la adolescencia, su definición, autoestima, así como valores, derechos y obligaciones existentes en esta etapa. En el quinto se hace referencia al noviazgo, etapas del noviazgo, la importancia de elección de pareja y los factores que influyen en ella, la problemática de la pareja y la importancia de la comunicación asertiva dentro de la relación de pareja. El capítulo seis revisa los tipos de prevención que existen, los trabajos que se han realizado con respecto al tema y detalla la metodología que se empleo para aplicar y evaluar los resultados del mismo. Posteriormente se incluyen los resultados, y análisis de resultados encontrados por cada grupo, así como las discusiones y conclusiones a las que se llegaron.

P rincipios Fundamentales

Del Enfoque Cognitivo Conductual

*“Las conductas, como las
enfermedades, se contagian
de unos a otros”*

Autor Francis Bacón

Existe gran número de enfoques que abordan la problemática de la violencia en el noviazgo, las cuales poseen diferentes supuestos teóricos, lenguajes, técnicas, y estructuras de tratamiento. En este Capítulo sólo se abordará el cognitivo conductual, por ser un modelo que toma en cuenta elementos cognitivos y emocionales en el organismo, además de los conductuales; y bajo este marco teórico se ubica la propuesta de trabajo.

1.1 TEORÍA COGNITIVO CONDUCTUAL

Al principio había cierto radicalismo en la terapia conductual, de tal manera que ignoraban en gran medida el mundo interno del paciente por la prisa de enfocarse en la conducta observable, lo explicable, objetivo y medible. En 1954, Julián Rotter publicó su libro *Social Learning and Clinical Psychology* en él se demostraba de manera convincente que se podía dar una perspectiva de motivación y reforzamiento en la psicología con un enfoque cognoscitivo de expectativas. Así, se consideraba que la conducta estaba determinada tanto por el valor de los reforzamientos como por la expectativa de que éstos ocurrieran después de la conducta en cuestión.

Dentro de este contexto, también, fue significativa la aplicación de las contribuciones del aprendizaje social de Albert Bandura y fueron teóricos como Rotter y Bandura quienes abrieron camino al énfasis actual en los aspectos cognoscitivos, lo cual ha dado a la terapia conductual un carácter más amplio y servicial.

La teoría cognitivo conductual aparece como consecuencia de las limitaciones del modelo conductual, ya que complementa dicha teoría al integrar el aspecto cognitivo (pensamiento), afectivo y la conducta observable del ser humano. La palabra “cognitivo” se deriva del término en latín que implica “pensamiento”, refiriéndose a la forma en cómo los hombres elaboran juicios y toman decisiones, así como la interpretación o mal interpretación de las decisiones de otros (Beck 1990)

Existen aspectos cognitivos que han sido estudiados por modificadores de conducta cognitiva entre los que se encuentran:

- Procesamientos de información: Adquisición, Atención, Percepción, Lenguaje y Memoria.
- Creencias y sistemas de creencias: Actitudes y expectativas de si mismos y de

otros.

- Auto reporte: Monólogos privados que influyen en la conducta y en los sentimientos
- Solución de problemas y habilidades de afrontamiento: Procesamiento conceptual, simbólico que incluye una respuesta afectiva para afrontar situaciones problemáticas

Dentro de este modelo hay la interacción de cinco elementos básicos: ambiente (que incluye la historia evolutiva y la cultura) biología, afecto, conducta y cognición, el enfoque considera que la forma de pensar de las personas acerca de otros influye en el comportamiento de ésta hacia los demás.

Mahoney (1983) menciona que el enfoque cognitivo conductual propicia amplias posibilidades clínicas debido a que los procesos cognitivos son factores permanentes que influyen en el sujeto.

La psicología cognitivo conductual es una disciplina que se encuentra en constante evolución y se basa en algunas suposiciones teóricas propuestas por Rimm (1987 en Guevara, 1996)

1. Gran parte del comportamiento humano es adquirido por medio del aprendizaje, lo cual involucra que también se pueda modificar.
2. Implica la especificación definida de objetivos de intervención.
3. Se centra en el aquí y en el ahora. Al hacer la intervención se necesitan de datos anteriores para conocer antecedentes y consecuencias específicas de la situación actual para la intervención.
4. Las técnicas utilizadas por este enfoque han sido sometidas a verificaciones empíricas.

El método científico aplicado a la intervención cognitivo conductual busca que los resultados encontrados en cualquier ámbito de investigaciones sean interpretados de una manera inequívoca y definida, ya que este modelo analiza secuencialmente los distintos elementos, grupos de variables o escalones que determinan el comportamiento particular de cada individuo. Así como la secuencia comienza por los estímulos ambientales que provocan en el presente las respuestas del sujeto en la evaluación y terminan con la secuencia que tales conductas provocan en el ambiente. Los procedimientos de intervención que reflejan una postura cognitivo conductual están basados en los siguientes principios:

- El organismo responde a las representaciones cognitivas del medio.
- Esas representaciones están relacionadas con el proceso de aprendizaje.
- La mayor parte del aprendizaje humano se comunica cognitivamente.
- Los pensamientos, sentimientos y las conductas son causalmente interactivas

Por tal motivo la evaluación cognitivo-conductual se ha caracterizado por intentar mantener objetividad de sus procedimientos evaluativos, entendiendo que producen un efecto neutro y que no alteran el proceso de pensamiento del individuo y considerando que las técnicas reactivas pueden ver limitada su utilidad. La evaluación se realiza sobre frecuencias de respuesta o grado de creencia de un conjunto de items (referido a pensamientos y creencias) individuales, sin valorar, generalmente la interacción o diálogos internos que puedan establecerse entre los mismos. El momento evaluado suele ser o el presente o un pasado cercano. El resultado de la evaluación suele ser un análisis funcional específico. (Caro, 1997)

Por lo expuesto se considera que el enfoque cognitivo conductual es el más adecuado para el logro de los objetivos trazados para incidir en la prevención primaria de la problemática violencia en el noviazgo.

1.2 CONFLICTO DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL.

El conflicto de pareja es considerado, desde este enfoque, como un proceso de intercambio de conductas inadecuadas entre los componentes de la misma, habiendo una ineficiencia en ambos integrantes para la resolución de sus conflictos y hace hincapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva no funcional, a través de los cambios que cada uno de los componentes de la pareja introduce voluntariamente en sus comportamientos.

Fernández, Ballesteros y Carrobles (1979 citados en Benítez 1997) han propuesto un modelo llamado Modelo Secuencial Integrativo cuya característica principal es integrar lo cognitivo con lo radicalmente conductista. El modelo cognitivo-conductual, considera que los repertorios de la conducta de cada integrante de la pareja están formados con base en la experiencia que han tenido, es decir, es aprendida y puede ser modificada.

Cuando una pareja experimenta dificultades en su relación, los problemas incluyen componentes conductuales, cognitivos y afectivos; influyendo estos tres tipos de factores mutuamente.

1.2.1 FACTORES CONDUCTUALES QUE INTERVIENEN EN EL CONFLICTO DE PAREJA

Para Sank y Shaffes (1993), el comportamiento del individuo no ocurre indiscriminadamente, sino ante estímulos asociados a consecuencias agradables o desagradables, lo cual va a determinar que las conductas persistan o desaparezcan.

Las conductas que requieren mayor atención por parte de este enfoque son:

- a) El exceso de actos desagradables y el déficit de actos agradables,

- intercambiados por los miembros de la pareja.
- b) Las habilidades generales de comunicación.
 - c) La habilidad de solución de problemas.
 - d) Las habilidades de intercambio conductual.

Puesto que las parejas disfuncionales tienden a:

- a) Incrementar el tipo de conductas negativas y decrementar las positivas.
- b) Usar con menor frecuencia la comunicación efectiva y emplear una comunicación aversiva para expresar sus pensamientos y sentimientos.
- c) Intentar solucionar sus problemas sin habilidades de solución efectivas.
- d) Recurrir, regularmente, a métodos coercitivos para intercambiar los patrones de conducta que afligen a la pareja.

1.2.2 FACTORES COGNITIVOS QUE INTERVIENEN EN EL CONFLICTO DE PAREJA

La función básica de este aspecto postula que las relaciones emocionales y conductuales de las personas, se encuentran relacionadas con las cogniciones. El modo de pensar se relaciona con el logro de objetivos y el disfrute de la vida. Si se posee un pensamiento claro y sencillo se está mejor equipado para lograr metas; por el contrario, si el pensamiento posee significados distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas, se pierde el claro sentido, errando en juicios y en la comunicación.

Los problemas de la pareja están asociados a errores cognitivos, y facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que interfieren con su comunicación, provocando estados de ansiedad y depresión. Estos errores cognitivos, suceden cuando los miembros de la pareja mantienen expectativas irreales sobre su relación y hacen

evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos.

Según Harrison, Beck y Buceta (1984) las distorsiones cognitivas más comunes en la pareja son:

- Inferencia arbitraria: sacar conclusiones careciendo de un apoyo que sustenta la evidencia.
- Abstracción selectiva: Obtener información fuera de contexto, resaltando ciertos detalles e ignorando información importante.
- Sobre generalización: uno o dos incidentes aislados sirven para representar todas las situaciones similares.
- Magnificación o minimización: percibir un suceso o circunstancia de un modo mayor o menor al apropiado.
- Personalización: atribuir sucesos exteriores así mismo, cuando no existe suficientes pruebas para llegar a esa conclusión.
- Pensamiento Dicotómico: codificar experiencias como un completo fracaso o un éxito total.
- Etiquetado y etiquetado erróneo: usar las imperfecciones y equivocaciones del pasado para definirse así mismo.
- Visión del túnel: ver sólo aquello que desea ver o lo que se ajusta a su estado emocional.
- Lectura de la mente: ser capaz de conocer lo que otros están pensando sin comunicación verbal.

Con la corrección de estos esquemas autodestructivos se mejorará la comunicación y ayudará a aclarar y modificar los problemas del compañero.

1.2.3 FACTORES AFECTIVOS QUE INTERVIENEN EN EL CONFLICTO DE PAREJA

La familia es el marco donde probablemente la gente experimenta más emociones positivas y negativas en su vida, y donde probablemente existe una mayor intensidad emocional.

La aproximación cognitivo conductual considera a la emoción como el componente principal de las relaciones disfuncionales; que influye y es influenciado simultáneamente por factores cognitivos y conductuales. Los estados emocionales pueden influir en las cogniciones de la pareja acerca del concepto de cada uno y de las acciones hacia el otro.

Los rangos de intensidad de respuesta emocional que se dan en la interacción de la relación de pareja varían en cinco aspectos (Pineda y Ramírez, 1997).

- a) El grado de emoción positiva y negativa que un individuo experimenta hacia él y su pareja.
- b) El grado de dificultad de un individuo para identificar sus emociones y sus causas.
- c) El grado en que cada miembro expresa su emoción, de las cuales él o ella es conciente.
- d) La presencia de reacciones emocionales que interfieren con el funcionamiento de la pareja.

Es por eso que cuando la pareja está inmersa en el dolor, en pocas ocasiones, se dan cuenta de las cogniciones y conductas que licitan un estado emocional. Así, la posible fuente de un problema con la pareja puede ser la falta de conciencia de lo que se siente en realidad en una situación particular o la falta de habilidades de comunicación.

Algunos factores que pueden reducir la conciencia de las emociones son las creencias populares, que difieren de las suposiciones del modelo Cognitivo- conductual, el cual

postula que los individuos piensan y perciben sobre ellos el mundo y el futuro, esto es relevante ya que tiene un impacto directo sobre cómo se sienten, piensan y se comportan. Esta visión se conoce como la triada cognitiva. (Datilio y Padesky, 1985 en Pineda y Ramírez, 1997).

La personalidad, además de involucrar factores biológicos y ambientales, se encuentra formada por creencias centrales que se desarrollan como resultado de las experiencias personales e influencia de los padres y la sociedad. Una suposición es que la expresión emocional no puede ser controlada y está es apoyada por los individuos que abusan físicamente y verbalmente de la pareja.

Por lo tanto el enfoque cognitivo conductual aplica una metodología científica, de estudio, prevención y tratamiento de los problemas en la relación de pareja; la terapia es estructurada y altamente didáctica, las parejas aprenden a realizar análisis funcionales de sus propias conductas y de la de su compañero (Costa y Serrat, 1993) Las técnicas utilizadas bajo este enfoque para la intervención son el modelado, moldeamiento, juego de roles, control de estímulos, reestructuración cognitiva, terapia racional emotiva, entrenamiento asertivo y relajación, entre otras. Ya que considera a la persona como un estudiante a quien enseñarle actitudes y habilidades personales en los problemas que se presenten. Sin embargo para poder utilizar dicha metodología, es necesario conocer la definición del tema que se aborda, es decir que es violencia, como se implementa, desde cuando ha surgido, los tipos que existen, entre otros; por lo tanto el siguiente capítulo esta dedicado a ampliar dichos temas.

V iolencia

“ A quienes no conocen otro
lenguaje que la violencia,
¿hay que hablarles
en su propio idioma? ”

Autor: Winston Churchill

La violencia en la pareja es un problema social que ha prevalecido por años y sin subestimar la individualidad de cada pareja hay algo que se repite insistentemente de un caso a otro, lo cual ha permitido a la psicología y a otras disciplinas establecer cómo la violencia cumple un ciclo predecible de acontecimientos que se anuncian con una tensión inicial, se desencadenan con una explosión y se cierran con una luna de miel. Así mismo este capítulo, también, identifica ciertos aspectos de la violencia hacia la mujer, útiles tanto para desentrañar algunas de las razones que la sustentan, como para que cada mujer pueda ampliar su panorama sobre este tema.

2.1 ANTECEDENTES

A través de los años ha existido una desigualdad entre el hombre y la mujer, porque desde tiempos primitivos se estableció la división entre los trabajos que desempeñaba cada uno, es decir, que desde entonces la mujer comenzó a quedarse en casa, cuidando de sus hijos porque cuando se encontraba en cinta no podía realizar las mismas actividades que el hombre, lo cual se puede ver claramente en diferentes periodos de la historia como lo mencionan Lorente (1998) y Rage (1996).

PERIODO PREHISTÓRICO

En España, durante la época del PALEOLÍTICO INFERIOR, los seres humanos se organizaban en forma de comunidades cazadoras-recolectoras y presentaban una rudimentaria coordinación social que era utilizada para llevar a cabo las actividades de forma colectiva y móvil.

EN EL PALEOLÍTICO MEDIO ya existían vestigios de la diferenciación jurídico-social entre hombres y mujeres, así como una valoración del grupo familiar, hechos que se manifestaban fundamentalmente en los enterramientos, en los que, dependiendo del sexo, se depositaban determinados ajuares en las tumbas. Durante el PALEOLÍTICO SUPERIOR los enterramientos revelan un crecimiento del papel de la mujer. Así, en los ajuares de las tumbas de éstas y en las cuevas denominado arte cuaternario se contraponen como motivo artístico los principios masculinos y femeninos como generadores de vida. Si las cuevas cumplían como se ha supuesto, funciones de santuario o lugares sagrados para determinados actos básicos de la comunidad, podría situarse aquí la más antigua regulación sospechable del régimen del matrimonio entre consanguíneos, cuyos límites establecen el llamado “tabú del incesto”, ya que tales reuniones tendrían, entre otros objetivos, el de encontrar esposo o esposa fuera del grupo en el que vivían. Lo anterior da testimonio de un predominio

masculino nítido.

EN EL NEOLÍTICO los enterramientos individuales o de dos personas de distinto sexo reiteran la idea de unidades familiares monogámicas, con patrimonio individualizado con una división de funciones y trabajo entre hombres y mujeres, a juzgar por la composición diferente permanente en los ajuares de unos y otros.

EDAD ANTIGUA

En los pueblos pre-romanos (218 a.C.) La familia debió ser monogámica y patriarcal. Textos de Diodoro y Estrabon presentan dificultades interpretativas a la creencia de la existencia de una organización matriarcal, entendiendo por tal el régimen familiar y social, fundamentado en el gobierno de la mujer. Estrabon da noticias de determinados pueblos en los que el hombre permite que la mujer, disponga sobre el matrimonio de sus hermanos varones que cultivan la tierra; tome parte de las guerras y de una práctica conocida con el nombre de covada (del francés, *couver*, incubar), costumbre por la que la madre, durante el nacimiento de un hijo o inmediatamente después, le cede el lecho al padre. A veces consistía en la entrega del bebé al padre por parte de la madre para que éste se ocupara de él. En muchas sociedades, la función social de la covada es reafirmar el papel o la legitimidad del padre. Se suele asociar con sociedades matriarcales o matrilineales.

Todos estos datos han sido interpretados como características de una sociedad matriarcal, otros autores han interpretado la covada como hecho de una organización patriarcal en cuanto que podrían entenderse como una aceptación de la paternidad del recién nacido y su integración en la familia con el padre como figura prioritaria. Datos sobre el gobierno de la mujer vienen a coincidir con las teorías que defienden la existencia de un matriarcado que empezó a decaer a finales de la civilización griega.

Una de las transformaciones fue la introducción de dioses en contraposición de una sola diosa, otra fue la transformación de la diosa misma que consistió en sustituir las cualidades que daba poder a su imagen por cualidades que la hacían apta para su sumisión de guerrera portadora de la justicia y el saber, pasa ser maternal, sumisa independiente. La mitología griega nos muestra cómo se utiliza la violación de una diosa como estrategia para que un dios pueda ser introducido en el olimpo de los dioses.

El matrimonio fue predominantemente monogámico y el acto esencial era el beso de la novia ante ocho testigos; el matrimonio supone la pérdida o mengua de las expectativas hereditarias de uno de los contrayentes en su familia de origen para adquirirlas en las de otro cónyuge. En el caso del patriarcalismo la mujer las pierde en la suya y se le otorgan en la del marido, en la ginecocracia es el hombre quien se ve privado de ellas en la suya y las adquiere en la de la esposa.

Desde el 218 a.C. hasta el 476 d.C. la influencia del imperio romano matiza las características del papel ha desempeñar por parte de hombres y mujeres en la sociedad, así como su consecuente posicionamiento respecto al otro. Aquí surgen conflictos entre los criterios cristianos y las normativas jurídicas, por un lado se afirma el principio de igualdad de rango de los esposos, pero por otra no deja de manifestarse la idea del sexo frágil como justificadora de una sumisión de las esposas para su protección, también se instaura la figura de las “arras” durante la celebración del matrimonio como residuo inconsciente de la compra del cuerpo femenino, parte de cuyo precio se entrega por medio de ellas.

Constantino el Grande, primer emperador cristiano, obligo a ejecutar a su esposa por infidelidad, lo cual supuso el punto de partida para un periodo de presunciones y atrocidades hacia la mujer en Europa como consecuencia de la influencia del derecho

romano.

EDAD MEDIA

En la época del 476 al 654 predominaba las orientaciones germánicas, existiendo una equiparación jurídica entre hombres y mujeres, aunque siempre concurría una posición predominante del hombre, fundamentalmente a la hora de tomar decisiones dentro del ámbito familiar o para disolver el matrimonio, en el que seguía existiendo un sentido de compra hacia la mujer, especialmente si habían de por medio relaciones extramatrimoniales. El hombre podía repudiar a la mujer en los casos de adulterio, esterilidad femenina o delito contra la vida del marido, pues daban especial privilegio a éste.

En la alta edad Media persisten las diferencias entre hombres y mujeres, a todos los niveles, destacando el nivel legal, donde se supone que por referencia a lo justo no debían existir o al menos ser más atenuadas. La capacidad de obrar se podía ver modificada por una serie de circunstancias que podían ser de carácter natural o impuestas de un sistema de valores e intereses predominante en la época, como la religión, condición social, infamia, por mencionar algunas. Entre los naturales estaba la edad, enfermedad y el sexo, haciendo referencia a la mujer.

En el siglo XIII Santo Tomás de Aquino afirmó: “La mujer está sujeta a las leyes de la naturaleza, y es esclava por las leyes de las circunstancias, la mujer está sujeta al hombre por su debilidad física y mental”. (E.G. Davies en Lorente1998) En las leyes españolas de estos siglos se pueden encontrar situaciones como las de cuenca, una mujer desvergonzada podía ser golpeada, violada o incluso asesinada. La aceptación de la violencia hacia estas mujeres de las ciudades la hacían más aceptable hacia otras. Cuando un hombre y una mujer descubrían que no podían cuidar otro hijo fuera por pobreza o por la vergüenza de una relación ilícita, sacrificaban con más frecuencia a

las mujeres que a los hombres. El matrimonio era una cuestión de superioridad masculina y las mujeres en el matrimonio eran blanco de todo tipo de comentarios humorísticos.

Las referencias sobre el siglo XIV recogen que cuando la mujer que residía en la ciudad crecía, corría el riesgo de ser violada, incluso estando al cuidado de su familia. Los archivos de las ciudades desde los siglos XIV al XVII, en Italia, Francia e Inglaterra hablan de mujeres violadas por todo tipo de hombres, la violación se convertía en culpa de la víctima y rara vez era castigada como crimen, maltratar físicamente a una esposa parecía un merecido castigo y significaba que un hombre controlaba su matrimonio.

Cuando las mujeres se enfrentaban al marido, unas cuantas bofetadas por parte de éste era señal de que su esposa continuaba en el lugar que le correspondía.

Los sermones franceses e ingleses hablaban de esposas desobedientes, ahogadas, deslomadas, envenenadas, por que habían hecho lo que sus maridos les habían prohibido. Debido a que la mancha de desobediencia jamás podía ser lavada del todo, debían someterse siempre a su marido o sería llamada rebelde, arrogante y taimada.

La situación general de la mujer en el siglo XV era completamente desfavorable; las familias acomodadas y humildes, favorecían más a los niños que a las niñas y la mujer era considerada como destinada para el matrimonio y con una serie de funciones dentro de éste, que ponían de manifiesto la posición de la mujer frente la del marido. Entre sus funciones estaba la de tener y crear hijos, la de la salvación de su alma y la de la comodidad del marido. La esposa ideal aceptaba estas premisas tradicionales y actuaba como una subordinada voluntariosa. Además, muchas mujeres transmitieron las imágenes tradicionales, valores y advertencias a las mujeres de la siguiente

generación de esposas y madres.

EDAD MODERNA

En los Siglos XVI al XVIII, no supusieron una modificación significativa en la situación que ocupaba la mujer, ni por lo tanto en la victimización por parte del hombre. Los ingleses del siglo XVI creían que en una violación el embarazo demostraba consentimiento por parte de la mujer, otros hombres de épocas anteriores razonaban que la concepción sólo podía producirse por el orgasmo y por lo tanto la mujer embarazada era condenada.

Los casos de violación en el siglo VII, se produjeron entre las clases media y baja de la sociedad, en parte porque esa sociedad, en términos de población era mucho más numerosa y por otro lado, porque entre los grupos aristocráticos, estos casos eran mejor ocultados y no denunciados por temor a perder el prestigio social.

Entre los agresores destaca la frecuente relación que guardaban con la familia de la víctima, es decir, que los criados, amigos o vecinos o incluso miembros de la propia familia, conocían a su víctima.

Entre las víctimas están las criadas, mozas de servicio o similares, ya que por sus actividades fuera de la casa, en las granjas, mesones, mercados están expuestas ha dicho delito. A causa de estos factores las mozas constituían una población de alto riesgo, ya que ellas carecían del respaldo familiar, además de que no se concebía gran valor a su honestidad. Pero no se debe dejar de lado la propia interpretación que en todo este tipo de agresiones hace el hombre de la independencia de la mujer que no cumple con su papel tradicional de ama de casa e inicia una actividad laboral fuera del hogar, desafiando el papel clásicamente ocupado otorgado al hombre.

En el siglo de la Ilustración, en Francia Rousseau afirma “Hecha para obedecer al hombre, la mujer debe aprender a sufrir injusticias y aguantar tiranías de su esposo cruel sin protestar... la docilidad por parte de una esposa, hará a menudo que el esposo no sea tan bruto y entre en razón” (Mary Woolstonecraft 1967 en Lorente, 1998)

EDAD CONTEMPORÁNEA

En el siglo XIX la mujer era considerada como un ser interior tratándola como si fuera menor de edad. La mujer que sufría una agresión tenía que enfrentarse no sólo al delito que había tenido que soportar, sino también al ser considerada como responsable del mismo, es decir pasa de víctima a ser culpable para la sociedad.

En el mundo Occidental la mujer está sometida al marido. Se hace una distinción entre la posesión de un derecho y su ejercicio: la mujer es incapaz de ejercerlo, existiendo un discurso jurídico sobre el fundamento de la autoridad del marido: la autoridad del marido tiene un fin práctico, administrar la sociedad conyugal, y dirigir a la mujer y a los hijos dentro de una distribución de roles conforme a la tradición.

El deber conyugal autoriza al marido hacer uso de la violencia en los límites trazados por la naturaleza, por las costumbres y por las leyes, siempre que se trate de actos contrarios al fin legítimo del matrimonio. Por lo tanto, no puede hablarse de violencia carnal, atentado al pudor o a las costumbres cuando el marido forza a la propia mujer a tener relaciones sexuales. Al final del siglo los tribunales insisten en que el marido no debe tratar a su mujer como una prostituta.

Para el Derecho la mujer sin marido carece de interés, si es menor depende del padre, si no se casa se convierte en una mujer solitaria, jurídica y civilmente incapaz, y socialmente marginada. En algunos países se mantiene la tutela perpetua de la mujer.

Como consecuencia de todos estos actos de violencia apareció un fenómeno que revolucionó la sociedad por medio de la defensa de la mujer y de la reclamación de los derechos, hasta ese momento negados, el feminismo. Durante el periodo de la Revolución Francesa nacieron numerosos clubes femeninos, que representaban las primeras manifestaciones audaces de la idea femenina, que se estaba consolidando como movimiento y en el año 1792 ésta idea feminista se transmitió a Inglaterra. Dicho movimiento hizo que la consideración de la mujer fuera modificándose y sus efectos fueran trasladándose a otros países afectando a más aspectos de la sociedad. En el siglo XX las mujeres obtuvieron su derecho a votar y las flexibilización de algunas leyes protectoras.

2.2 DEFINICIÓN DE VIOLENCIA

La violencia ha sido estudiada por diferentes teorías y perspectivas, de las cuales han surgido infinidad de definiciones, por ejemplo Darwin (en Martínez, 2001) estudió cómo los primeros hombres pierden sus prácticas iniciales en la medida en que adquieren la costumbre de usar piedras, mazas y otras armas para luchar contra sus enemigos o rivales. Por lo que considera que la violencia es una forma de comportamiento, de la cual depende su sobrevivencia en la lucha por la existencia.

Para Freud (en Martínez, 2001) la tendencia a la agresión es una propensión innata instintiva en el hombre. Por otro lado Skinner (1975) mencionó que los organismos son agresivos filogenéticamente, es decir, la raza tiene características agresivas, pero también existe la agresión ontogenética, que está moldeada por el medio ambiente a través de múltiples factores.

Para Bandura la violencia es parte del sistema social, y por tanto se inicia en el sistema y no en el propio individuo (Bandura y Ribes, 1975).

Fuera de todas estas definiciones violencia proviene de la voz latina “violentie” que significa acción contra el natural modo de proceder y se dirige de una persona a otra, a un animal o a un objeto.

La raíz etimológica del término violencia remite al concepto de fuerza y a verbos tales como violenta, violar, forzar. A partir de esta primera aproximación semántica se puede decir que la violencia implica el uso de la fuerza para producir daño, el término de fuerza remite a Corsi (1994), al concepto de poder y define violencia como una forma de ejercicio del poder mediante el empleo de la fuerza física, psicológica, económica, política, etcétera.

La violencia implica una búsqueda de eliminar los obstáculos que se oponen al propio ejercicio del poder, mediante el control de la relación obtenido a través del uso de la fuerza. Para que la conducta violenta sea posible es necesario que se presente un desequilibrio de poder, que puede estar definido por el contexto, o producido por maniobras interpersonales del control de una relación. En el caso de las relaciones interpersonales la conducta violenta puede ser utilizada como un método posible para la resolución de conflictos, como un intento de doblegar la voluntad del otro y de anularlo, precisamente, en su calidad de otro.

Es por ello que la violencia de una persona hacia otra se denomina relación de abuso, para comprender su dinámica es necesario definir con mayor precisión los conceptos de daño y desequilibrio de poder: a) Por daño se debe entender cualquier tipo y grado de menoscabo para la integridad de otro. De ese modo, existen diferentes tipos de daño, el físico, psicológico, económico y sexual. b) El desequilibrio de poder es, a menudo, el producto de una construcción de significados que sólo resultan comprensibles desde los códigos interpersonales. (Corsi 1994)

La conducta violenta no conlleva necesariamente a la intención de causar un daño a la otra persona, sino su objetivo es someter al otro mediante el uso de la fuerza, pues al someter ya está dañando la integridad de la otra persona.

Las formas más comunes que adopta la violencia interpersonal, entendida como abuso de la fuerza y el poder, son las que presenta Mendoza, (1998):

| TIPO DE ABUSO | PODER O FUERZA | TIPO DE DAÑO |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Físico | Físico | Físico / Emocional |
| Emocional / Psicológico | Psicológico | Emocional |
| Sexual | Física y psicológico | Emocional / Físico |
| Financiero | Económico | Económica / Emocional |
| Social y Ambiental | Psico / Físico | Emocional, Social |

Una vez dada esta caracterización sería importante mencionar los elementos que permiten diferenciar la agresión de la violencia. Ésta última, a diferencia de la agresión, no lleva como objetivo principal la intención de causar daño a la persona, sino someterla mediante el uso de la fuerza, es decir, obtener poder con la intencionalidad de que el otro haga algo que no hacía por su propia voluntad.

La agresión puede o no implicar la interacción del atacante/atacado ya que puede haber agresión indirecta cuando se comete sobre los bienes o reputación de alguien o directa cuando se convierte en un medio cotidiano de interacción entre 2 o más personas. Además no necesariamente implica el uso de la fuerza física ni para iniciar el ataque, ni para consumarlo, pero sí un determinado tipo de lenguaje corporal que le indica a la persona que está siendo agredida. Asimismo está presente la fuerza física o la amenaza de usarla, como medio para lograr que una persona haga una determinada cosa en contra de su voluntad (Berelal, Saucedo y Riquer 1991 en Mendoza 1998)

La violencia es un acto que puede ser planeado, calculado y dirigido hacia una o más

personas, animales u objetos; y puede provocar daños físicos y/o psicológicos. Además es una conducta aprendida que se origina de un grupo o sistema y, por tanto, se puede modificar.

Por tal motivo la definición de violencia que se presenta para fines de este trabajo es la de aquel tipo de daño ya sea físico, psicológico, sexual y económico, o la combinación de los mismos, que realice una persona de forma directa o indirecta sobre otra con el fin de obtener algún beneficio, es decir, el manejo de poder en el noviazgo.

La violencia ha sido de gran importancia dentro de la sociedad, es una forma de control sobre la libertad y la dignidad de la persona que la padece, es un acto social y, en la mayoría de los casos, un comportamiento aprendido en un contexto permeado por inequidades sociales basadas en la economía, política, utilizando la fuerza física como la manera prevaleciente de resolver conflictos. (Hoff. 1994)

Lo que distingue a la violencia contra la mujer de otras formas de violencia, es la fuerza o coerción (física, sexual, económica y psicológica) alentada y tolerada socialmente siempre que las víctimas son mujeres. Por lo que a continuación se mencionan los diferentes tipos de violencia que manejan Martínez, V.; Crempien, C. y Walter, C. (2002)

2.2.1 VIOLENCIA FÍSICA

Se refiere a la agresión en la que se utilice alguna parte del cuerpo, algún objeto, arma o sustancia para sujetar, inmovilizar o causar daño a la integridad física del otro. Y se ejerce mediante la fuerza física en forma de empujones, bofetadas, puñetazos, patadas, estrangulamiento, heridas por armas, sujetar, amarrar, paralizar, abandono en lugares peligrosos, negación de ayuda cuando se está enfermo o herido, y arrojar objetos. Puede ser cotidiana o cíclica, en la que se combinan momentos de violencia física con

periodos de tranquilidad. En ocasiones suele terminar en suicidio u homicidio.

El maltrato físico se detecta por la presencia de magulladuras, heridas, quemaduras, moratones, fracturas, dislocaciones, cortes, pinchazos, lesiones internas, asfixia o ahogamientos. Este tipo de abuso puede dejar secuelas irremediables y poner a las personas en peligro de muerte.

2.2.2 VIOLENCIA PSICOLÓGICA O EMOCIONAL

Este tipo de violencia se encuentra en las situaciones que pueden dañar la estabilidad emocional de quien lo recibe o, la alteración en su escala de valores, afectando su estructura de personalidad, que pueden ser, violencia verbal, gritos, amenazas de daño, aislamiento social y físico, celos, posesividad extrema, intimidación, degradación, humillación, insultos, críticas constantes, acusaciones sin fundamento, atribuciones de culpa por lo que pasa, ignora, no da importancia o ridiculizar las necesidades de la víctima; mentiras, rompimiento de promesas entre otras.

Resulta complicado detectar este tipo de abuso, aunque se evidencia a largo plazo en las secuelas psicológicas. En este caso la violencia se ejerce mediante insultos, vejaciones, crueldad mental, gritos, desprecio, intolerancia, humillación en público, castigos o amenazas de abandono. Conduce sistemáticamente a la depresión y, en ocasiones, al suicidio.

2.2.3 VIOLENCIA ECONÓMICA

Se refiere a los actos de apropiarse o destruir el patrimonio del otro, como es el control de los ingresos dentro de la relación, el apoderamiento de los bienes e inmuebles o muebles propiedad del otro, es decir, es el control y manejo del dinero, propiedades; dejar de dar o negarse a cubrir los gastos del hogar; utilizar el poder económico para forzar a la pareja a comportarse como él/ella quiere, por ejemplo,

“Regresa conmigo o no te paso la pensión alimenticia”; Finalmente utilizar en beneficio propio los bienes que ha adquirido o que han construido entre ambos

Una forma frecuente de abuso financiero hacia la mujer, lo constituye el control económico cotidiano, en el que el cónyuge deja diariamente dinero insuficiente para cubrir necesidades de la mujer y/o del grupo familiar completo, lo que muchas veces está en función de controlar la movilidad de la mujer y su posibilidad de establecer contacto con el mundo externo. Esta forma se instala generalmente en relaciones caracterizadas por un fuerte nivel de dependencia, que forma parte de una dinámica más compleja en la que las personas perciben que no pueden salir de la situación de violencia o que no poseen en si mismas los recursos necesarios para hacerlo.

2.2.4 VIOLENCIA SEXUAL

Se refiere a cualquier actividad sexual que se da por coerción Se produce cuando la pareja fuerza a la mujer a mantener relaciones sexuales o le obliga a realizar conductas sexuales en contra de su voluntad. Los principales malos tratos sexuales son las violaciones vaginales, las violaciones anales y las violaciones bucales. También son frecuentes los tocamientos y las vejaciones, pudiendo llegar hasta la penetración anal y vaginal con la mano, puño u objetos como botellas, palos o, cualquier otro objeto.

Este tipo de abuso es difícil de demostrar a menos que vaya acompañado por lesiones físicas, y no se puede expresar fácilmente, ya que para hacerlo, la mujer debe enfrentar tanto el tabú de la violencia como el de la sexualidad.

Estos tipos de violencia pueden aparecer combinados, sin embargo, los profesionales que trabajan esta área, reportan que el maltrato psicológico es el que tiene mayor índice, ya que se da junto con los demás tipos de maltrato. Localizándose en el 100% de las víctimas que se atienden en los centros de ayuda a esta problemática. Respecto

al maltrato físico cabe mencionar que aunque es el más fácil de detectar, en muchas ocasiones las víctimas tienden a minimizarlo o justificarlo, encontrándose un promedio de 9 de cada 10 víctimas que acuden a pedir ayuda.

El maltrato sexual se ha dado entre un 20 y 25% de las víctimas asociado con violencia física y psicológica (Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal 1997).

2.3 CICLO DE VIOLENCIA.

Según Mendoza (1998) la teoría de ciclo de violencia fue descrita por la doctora Leonor Walker quien basó su planteamiento en el refuerzo conductual, pues señalaba que la mujer maltratada no siempre está expuesta a golpes o insultos, sino que la violencia se presenta en forma cíclica. Dicho ciclo está compuesto por tres fases fundamentales: la primera fase es un periodo de acumulación de tensión, la segunda de descarga de tensión y la tercera de arrepentimiento.

Las fases del ciclo de violencia pueden variar tanto en duración como en intensidad para una misma pareja y entre distintas parejas. Este ciclo se puede iniciar en el noviazgo, en donde suele presentarse que uno de los miembros de la pareja muestre conductas o actitudes que susciten temor y dudas respecto a una vida posterior en pareja. Pero llegan a un acuerdo acerca de los roles que cada uno llevará. Lo cual provoca que se genere una dependencia emocional que los hace sentir bien y los mantiene unidos. A través del tiempo las cosas empiezan a cambiar y es cuando comienza la primera fase del ciclo.

FASE 1. ACUMULACIÓN DE TENSIÓN

Durante esta fase en la pareja se producen escenas de violencia, donde el hombre ejerce golpes menores como empujones, bofetadas, pellizcos, por mencionar algunos,

contra la mujer, la cual trata de manejar la situación de diversas maneras, como calmar a su compañero a través de conductas complacientes para él. Así, la mujer empieza a creer que su obligación es evitar que se presenten incidentes violentos, por lo que intentará cuidar todos los detalles para que su pareja no se disguste, pero si él explota se siente culpable, pues piensa que no se esforzó lo suficiente y cree que se merece lo que le pasa; y es así como se va inoculando la culpa.

En esta fase, también, suele presentarse violencia psicológica como las críticas, las burlas, las ridiculizaciones, las comparaciones, las correcciones en público, etcétera, tomando así la forma de agresiones psicológicas. Aunque estas conductas no parezcan como violentas no dejan de ejercer un efecto de debilitamiento progresivo en las defensas psicológicas de la mujer en decremento de su integridad emocional y psicológica.

FASE 2. DESCARGA DE TENSIÓN

Se caracteriza por la descarga incontrolada de las tensiones que se acumularon durante la primera fase, tanto el hombre como la mujer aceptan que la rabia de él no tiene control, y cuando arremete a la mujer piensa que sólo le dará una lección y que se detendrá cuando considere que ella la ha aprendido, pero cuando esto ocurre la mujer ya ha sido gravemente golpeada. Al darse cuenta del daño causado intentan justificar su conducta atribuyéndola a factores o incidentes externos, tales como el haber bebido de más, el haber trabajado mucho, o tener pensamientos como “Ella tiene la culpa por no comprenderme o hacerme enojar”

A medida que la mujer pasa por el ciclo de violencia aprende a anticipar lo que va a ocurrir en esta etapa, por lo que comienza a experimentar gran terror y tensión que le hace perder el apetito, padecer insomnio y, a presentar fatiga constante.

Muchas de ellas saben que después de esta escena violenta sigue un periodo de calma

por lo que prefieren que esta fase termine y pasar a la siguiente. Es aquí cuando se comienzan a apreciar efectos físicos y psicológicos.

FASE 3. ARREPENTIMIENTO

En esta fase hay un arrepentimiento y demostración de afecto por parte del hombre, suele disculparse ante la mujer, le pide perdón y asegura que no volverá a ocurrir. Por lo que la mujer al necesitar creer que no volverá a sufrir, quiere pensar que el arrepentimiento del hombre es sincero, lo cual se le hará más difícil a ella tomar una decisión de terminar con la relación, ya que tiene la esperanza que las otras dos fases no se repitan; entonces comienza la luna de miel, donde no hay presencia de insultos, golpes, discusiones, sino, todo lo contrario; sin embargo, este sueño de la mujer de que su compañero cumplirá con sus promesas, tarde o temprano desaparece y sin que se den cuenta la tensión entre los dos empieza nuevamente a presentarse.

Es importante que la mujer identifique este ciclo, ya que al hacerlo comenzará a entender cómo es victimizada una y otra vez y por qué a pesar de esto permanece al lado del hombre que constantemente la daña física y emocionalmente, es decir, que es probable que con esto comprenda los procesos de pensamiento falseados que tienen lugar durante el desarrollo del ciclo, es decir, cómo termina sintiéndose responsable de haber sido agredida.

El hecho de que una mujer discrimine este ciclo significa, también, reconocer que gran parte de la conducta de su compañero en cualquiera de las tres fases, es un intento por manipularla y controlarla; así cuando la violencia le falla, éste utiliza el afecto para mantener su complacencia y cuando ninguna de estas dos actitudes le funcionan, él usa, entonces, su lado vulnerable y desvalido para que la mujer responda protegiéndolo. Hay que hacerla entender que ella no es la indicada para ayudarlo puesto que, generalmente, necesita apoyo de personas profesionales que sean capaces

de confrontarlo consigo mismo y responsabilizarlo de sus actos.

2.4 VIOLENCIA HACIA LA MUJER.

Una mujer golpeada es aquella que sufre maltrato intencional, de orden emocional o psicológico, físico, económico y sexual ocasionado por el hombre con el que tiene un vínculo afectivo. Él la puede obliga a realizar acciones que no desea y le impide llevar a cabo las que si desea. (Martínez, 2001) Dicha pareja, por sus características, ingresa a un ciclo de violencia reiterado que dificulta la ruptura de la relación como se menciono anteriormente. Sin embargo es importante saber que la mujer ha sido blanco de varias formas violentas en muchos lugares del mundo, y en diferentes etapas de su vida, por lo que a continuación se mencionan algunas:

Nacimiento: En muchas culturas, la preferencia por los hijos varones, es tan fuerte que los padres eliminan a las niñas por medio del infanticidio o el aborto selectivo.

La violencia dirigida a las mujeres por parte de sus esposos durante el embarazo, también traía como consecuencia efectos físicos y emocionales en la mujer, y por consiguiente, efectos en el resultado del nacimiento.

Infancia: E esta etapa algunas niñas pueden recibir un trato discriminatorio, como lo es menos alimento, educación y atención médica que los varones. El abuso sexual infantil esta latente, y en su mayoría son por hombres mucho más grandes de edad que ellas, otra forma de violentarlas es utilizarlas para la prostitución, sacando algún beneficio como lo es dinero o propiedades que son ofrecidos a quienes utilizan a las niñas. En otros lugares las prácticas culturales nocivas para la mujer son la mutilación genital y el casamiento infantil, teniendo como propósito convertir a las niñas en candidatas matrimoniales más aceptables.

Adolescencia: Durante la adolescencia, también muchas de las mujeres son abusadas sexualmente por parte de alguno de sus compañeros; entre ellos los novios, amigos, conocidos y familiares o, durante alguna cita amorosa. También pueden ser asediadas

sexual o emocionalmente en la escuela o trabajo ya que algunas mujeres en la adolescencia tienen que dejar la escuela para poder llevar sustento a su casa.

Adulterio: En el matrimonio, muchas de las mujeres son embarazadas y después abandonadas. Además han sido maltratadas por parte de su cónyuge incluso llegando al homicidio. También se presenta la violación y pueden ser forzadas a tener hijos

Vejez: Las viudas y ancianas también han sido víctimas de abuso sexual y en esta etapa puede presentarse el abandono por parte de sus familiares, en casas de retiro o incluso en las calles, para quitarles sus bienes o porque no desean cuidarlas.

Como se observó la mujer puede sufrir violencia en sus diferentes etapas de vida, y se identifica que gran parte de ello se da por la misma familia, debido al valor cultural que se le ha otorgado. La mujer que sufre violencia se encuentra atrapada en una relación, sin quererlo, de violencia unidireccional deliberada y severa, que va del hombre hacia la mujer o viceversa y de la que resulta muy complicado salir por múltiples causas ya que no se atreve a pedir ayuda, por miedo o porque no sabe que puede aprender a vivir de otra forma. (Ferreira 1989 citado en Pineda y Ramírez 1997)

Una situación, muy grave, por la que puede pasar una mujer que presenta este problema es que se dirija a pedir ayuda a individuos profesionales o no, que en vez de adoptar una postura realista actúan desde la ceguera producida por este cuerpo de creencias que tiende a justificar y distorsionar la condición de la víctima de maltrato y no proporcionarle la importancia que realmente se merece este fenómeno social.

En resumen se puede decir que el ciclo de la violencia en sus tres etapas es:

- 1) En un acto violento se pueden presentar las tres etapas
- 2) Si la mujer se siente culpable de generar violencia, hay una conducta de aceptación.
- 3) El arrepentimiento que conlleva el perdón, la esperanza de cambio y las promesas,

funciona como un reforzador para el mantenimiento de la conducta violenta y la aceptación de ésta, siendo la sociedad el origen de la violencia entre parejas. Sin embargo no hay que dejar de lado las causas y graves consecuencias que traen estos tipos de maltratos, tema que se abordara en el siguiente capítulo. Temas que se clarifican a continuación.

Causas y Consecuencias

*“Nunca se entra, por la violencia,
dentro de un corazón ”*

Autor: Moliere

Hay diversos elementos sumamente negativos, que entorpecen el crecimiento de dos personas que tendrían que ser pareja. Sin embargo para que éstas existan debe haber algunas causas, que se han ido formando desde que el individuo es pequeño bajo la influencia del entorno en donde vive sin dejar de lado las múltiples consecuencias que conlleva una violencia en el noviazgo. Por esta razón en este capítulo se expondrán las causas individuales, familiares y sociales participes de esta situación. Así como las consecuencias cognitivas, afectivas, físicas, interpersonales y conductuales que ocasiona éste fenómeno.

3. 1 CAUSAS INDIVIDUALES

Las causas individuales son aquellas características o factores personales que poseen cada uno de los miembros que conforman la relación de pareja, y dentro de éstas se encuentran las siguientes:

BAJA AUTOESTIMA.

La baja autoestima es una de las principales causas que dan cabida a este tipo de relaciones y de acuerdo con Castillo (1998) ésta emana a partir de la timidez, la cual es una sensación de impotencia para actuar en presencia de otras personas, que proviene de la falta de confianza en sí mismo. La timidez nace, por consiguiente de conceder una importancia desmesurada a la opinión de las otras personas.

Se ha llegado, así, a definir la timidez como la inseguridad provocada por la mirada y opinión de los demás. El sentimiento de inferioridad y la timidez, a pesar de ser fenómenos diferentes, se realimentan continuamente entre sí. En este sentido se distinguen tres conceptos de inferioridad:

- *Sentimiento de inferioridad*: es cuando el individuo se ve a sí mismo a través de las propias deficiencias y limitaciones y, quien lo padece es consciente de él, pues en caso contrario tal sentimiento no existiría.
- *Complejo de inferioridad*: el individuo que padece de éste complejo ignora que lo tiene, aun cuando influya decisivamente en la conducta de él
- *Saberse inferior*: es manifestado cuando el individuo se siente torpe, a disgusto ante las personas, cuando la imagen de sí mismo y su físico no responden a sus esperanzas.

CONFUNDIR ATRACCIÓN FÍSICA CON AMOR

El amor no consiste nada más en sentir y pensar en el bien propio, sino buscar el bien

para ambos como pareja. Esta etapa del enamoramiento requiere ser superada ya, que como es tan frágil, puede romperse con el tiempo, acorde a los cambios físicos y gustos que se vayan teniendo (Alvarado y Sánchez, 1997).

TENER UN NOVIAZGO POR ESCAPE

Muchos jóvenes, motivados por la incomprensión, se refugian en el noviazgo que les permite escapar de esa realidad y muchas de las ocasiones terminan en matrimonio o en unión libre, pero como no es una relación basada en motivos reales, está condenada al fracaso y a seguir viviendo incomprendidos y solos. (Tristan, 1977 en Ramírez y Vásquez 2002)

ESCLAVIZAR AL OTRO

Otra causa individual, según Doring (1994), es el aceptar vivir un noviazgo de una manera esclavizante perdiendo cada uno su individualidad. Un noviazgo como éste no es sano, ya que el amor no es posesión del otro, sino una relación de dos personas que se unen, pero siguen siendo dos personas individuales, que no están obligados a tener los mismos gustos en todo, ni opinar igual, por eso es que el amor implica respeto y autonomía.

DEPENDENCIA

Según Willard y Beecher en Gillies, (1987) la dependencia degrada tanto a la persona dependiente como aquella en quien se apoya. Las personas tienden a buscar a otros personas que en alguna forma las complementan, por ejemplo en relación a las fuerzas y debilidades que cada individuo tiene. La codependencia está impulsada por la misma cultura. La relación funciona como una adicción y se espera que llene las necesidades de las personas involucradas.

En una relación de pareja, ambos, alientan la dependencia del otro por miedo a ser abandonados. La relación adictiva es común, ya que sienten que no pueden vivir sin la otra persona, que son como medias personas que tienen que estar juntas para hacer un todo.

PENSAMIENTO OBSESIVO

Se trata del pensamiento que no se aparta de la mente ni un solo momento y no importa cuántos estímulos externos o internos se tengan, todos son desechados por seguir pensando en él mismo. Las personas que padecen esto simulan poner atención a lo que el otro dice, pero en realidad están pendientes de cualquier palabra o detalle de la plática, que les obsesiona, sin permitir que el interlocutor termine su asunto. (Campo, 1993 en Ramírez y Vásquez, 2002))

PENSAMIENTO NEGATIVO

Se da junto con la tendencia al sufrimiento; no hay la más mínima posibilidad de ver nada desde otro punto de vista. Todo acaba por convertirse en negativo, las personas no logran ser libres de esa negatividad, aun cuando se les presente algo muy positivo. (Hernández, 1997)

SENTIMIENTOS DE CULPA

Muchas son las circunstancias que suelen causar culpa, como son: lo que hacen, lo que dicen, lo que dejan de hacer o decir, lo que son, lo que no pueden ser, lo que los demás hacen, o dejan de hacer, entre otros y también pueden sentirse culpables de lo que los demás piensan o dicen de ellos.

La culpa hace que la vida gire alrededor de la necesidad de evitar el miedo en vez de compartir el amor y, por tanto, es difícil establecer y mantener cualquier tipo de relación sentimental. La culpa reprimida conduce al enojo, a la rebeldía, al miedo, a la

necesidad, al adormecimiento de la conciencia y a la depresión. (Díaz, 1998)

RESENTIMIENTO

El resentimiento es una pasión, es decir es un poder frustrado que no permite ser creativo, toma posesión del individuo, es un sentimiento negativo que permite la obsesión hacia alguien o algo que es desagradable. El sentimiento es un enojo oculto, es una frustración permanente y hace que las personas se vuelvan dependientes de aquello que más les molesta, impide el perdón hacia los demás y hacia sí mismo, hay una constante agresividad. (González, 1990)

3.1.1. CAUSAS FAMILIARES.

En la década de los años setenta, los estudios sobre violencia doméstica se enfocaban, principalmente, en las parejas heterosexuales. En años posteriores se encontró que en parejas homosexuales femeninas, también, existía el maltrato hacia la compañera. Sin embargo el presente trabajo solo abordara la relación de las parejas heterosexuales.

El término violencia familiar alude a todas las formas de abuso que tiene lugar en relaciones entre los miembros de una familia. Se denomina relación de abuso a aquella forma de interacción que, enmarcada en un contexto de desequilibrio de poder, incluye conducta de una de las partes que por acción o por omisión ocasionan daño físico o psicológico a otro miembro de la relación.

Cuando se habla de violencia familiar se hace referencia a las distintas formas de relación abusiva que caracterizan de modo permanente o cíclico al vínculo intra-familiar.

Esta definición muestra que cualquier miembro de la familia, independientemente de su raza, sexo y edad, puede ser agente o víctima de la relación abusiva. Sin embargo

las cifras estadísticas son elocuentes: es el adulto masculino quien con más frecuencia utiliza las distintas formas de abuso (físico, sexual, emocional), y son las mujeres y los niños las víctimas más comunes de este abuso. La violencia familiar representa un grave problema social, ya que se estima que alrededor del 50% sufre o ha sufrido alguna forma de violencia.

Para poder delimitar el tema se tiene que diferenciar, entonces, a la violencia familiar global, que incluye y afecta a todos los miembros en las diversas combinaciones de parentescos, de la violencia conyugal instalada en la relación íntima estable entre un hombre y una mujer, estén o no legalmente casados. A su vez la violencia conyugal tiene 4 posibles manifestaciones:

1. La mujer que maltrata al marido
2. Los cónyuges que se golpean en igualdad de condiciones
3. El esposo que golpea a su compañera
4. Matrimonios con alguna disfunción en sus relaciones, que sin tener conductas violentas llegan a caer en interacciones violentas, como último recurso cuando se les agotaron las instancias de comunicación.

De acuerdo a investigaciones realizadas por R. Gelles y M. Stratus (citado en Corsi 1994) se ha llegado a identificar que algunos factores en el área de la familia pueden incrementar la presencia de violencia o agresión dentro de las relaciones de pareja.

Algunos de los factores que provocan esto se presentan a continuación:

1. Duración del periodo de riesgo; es decir la cantidad de tiempo que los miembros de la familia están juntos.
2. La gama de actividades y temas de interés; la interacción entre los miembros de una familia se produce en una multiplicidad de contextos.
3. La intensidad de los vínculos interpersonales.
4. Los conflictos de actividades, es decir, las diferencias de opinión en las

- decisiones que afectan a todos los miembros.
5. El derecho culturalmente adquirido a influir en los valores, los comportamientos y las actitudes de los otros miembros de la familia.
 6. Las diferencias de edad y sexo.
 7. Los roles atribuidos, en función de la edad y sexo.
 8. El carácter privado del medio familiar.
 9. La pertenencia involuntaria; es decir, el hecho de no haber elegido esa familia.
 10. El estrés atribuible al ciclo vital de la familia, los cambios socioeconómicos y otros.
 11. El conocimiento íntimo de la vida de cada uno de los otros miembros, de sus puntos débiles, de sus temores y preferencias.

Todos estos factores incrementan la vulnerabilidad de la familia y la transforman al conflicto, pues son un factor de riesgo para la violencia y, por consiguiente, al establecimiento de una relación de pareja destructiva. Es responsabilidad de la familia enseñarles: el apoyo, autoestima, motivación de logro, convivencia con normas, límites, patrones y valores; control de impulsos, aprender el sentido de aceptar las consecuencias de los propios actos, tomar conciencia de lo que es aceptable y lo que no, en confiar en sí mismos a razonar de forma objetiva, a admitir los problemas, el sufrimiento, las frustraciones y las limitaciones propias a no tener miedo a la libertad, a construir la propia identidad, a cuestionar y a cuestionarse, a no imponer el criterio propio, a buscar un equilibrio entre exigencia de derechos y los deberes. Sin embargo se sigue observando que la mayoría de los jóvenes aún carecen de este tipo de enseñanza o si la tienen es de una forma limitada o mal transferida. (SERNAM, 1995)

Desde hace años se sabe con certeza que la agresión no es instintiva, sino que se adquiere, se aprende, especialmente en la infancia, los valores culturales promotores de la violencia, como culto al machismo se transmiten de generación en generación a

través del proceso de educación y socialización.

SEGUIMIENTO DE PATRONES CONDUCTUALES

Por lo mencionado anteriormente Castillo, Maqueo y Martínez, (1991, citados en Ramírez y Vásquez, 2002), dicen que la familia disfuncional es la promotora de múltiples patrones conductuales que el individuo aprende, ya que éste es el lugar en donde los seres humanos aprenden mucho sobre sí mismos y también es el lugar en donde se reflejan las crisis que vive la sociedad. Las reglas de la familia disfuncional suelen ser:

- *Control*: controlar los sentimientos y el comportamiento en todo momento, éste es el mecanismo de defensa más importante.
- *Perfeccionismo*: se tiene que hacer todo bien, el miedo de no cumplir lo que se espera de sí mismo es la motivación principal, se vive pendiente de la imagen
- *Culpabilizar*: se presenta cuando las cosas no salen como estaban planeadas.
- *No se puede hablar*: esta regla prohíbe la libre expresión de cualquier sentimiento, necesidad o deseo, nadie habla de su soledad ni de sus problemas.

EL PAPEL DEL APRENDIZAJE.

Las pautas transmitidas por la sociedad y la familia crean estereotipos en el pensamiento del individuo y las consecuencias de este aprendizaje, implica un obstáculo para establecer una intimidad afectiva con la pareja, además de crear un ambiente propicio para constantes riñas y discusiones, y este aprendizaje se da de diferentes formas en el hombre y en la mujer.

Los mensajes que se transmiten en la mujer son: (Forward 1966, en Doring 1994)

- La única manera de afrontar la agresión de los hombres es ceder y someterse.
- A los hombres les está permitido actuar como quieran y la mujer tiene que soportarlo.

- Una mujer debe tolerar cualquier cosa, con tal de aferrarse a un hombre.
- El mundo es un lugar que inspira miedo a una mujer que no tiene a un hombre a su lado.
- Las mujeres son desvalidas y dependen de los hombres.
- Los hombres tienen todo el poder en las relaciones.

Por tal motivo la mujer busca seguridad, amor, confianza y credibilidad porque, generalmente, carece de ellos, en el fondo es una mujer insegura que no se ama ni confía en ella misma y tiende a aceptar con aparente indiferencia el abuso, lo cual provoca que éste se intensifique y, en consecuencia, los daños sean más profundos.

CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La utilización de las distintas formas de violencia intra-familiar, abuso físico, emocional o sexual, supone la fuerza para controlar la relación, y habitualmente se ejerce desde los más fuertes hacia los más débiles. Es por eso que la violencia es atendida como un emergente de las relaciones de poder dentro de una familia.

1. Las personas sometidas a situaciones crónicas de violencia dentro del hogar presentan una debilitación gradual de sus defensas físicas y psicológicas, lo cual se traduce en un incremento de los problemas de salud.
2. También se registra una marcada disminución en el rendimiento laboral (ausentismo)
3. Los niños o adolescentes que son víctimas o testigos de la violencia intra-familiar, frecuentemente presentan trastornos de conducta escolar y dificultades en el aprendizaje.
4. Los niños que aprenden en su hogar modelos de relación violentos, tienden a reproducirlos en futuras relaciones, perpetuando, así, el problema.
5. Un alto porcentaje de menores con conductas delictivas provienen de hogares en donde han sido víctimas o testigos de violencia crónica.

6. Un alto porcentaje de los asesinatos y lesiones graves ocurridos entre miembros de una familia son el desenlace de situaciones crónicas de violencia doméstica.

En lo que respecta a la violencia familiar, Ferreira (1991) menciona que existe una enorme cantidad de mitos que es necesario revisar para comprender la realidad del fenómeno:

MITO: Los casos de violencia familiar son escasos: no representan un problema tan grave.

REALIDAD: Hasta hace algunos años, el fenómeno de la violencia familiar no había sido estudiado ni sacado a la luz, por tratarse de un fenómeno oculto, cuyos protagonistas hacen todo lo posible por disimular.

MITO: EL consumo del alcohol es la causa de las conductas violentas.

REALIDAD: El consumo del alcohol puede favorecer la emergencia de conductas violentas, pero no las causas. Muchas personas alcohólicas no usan la violencia dentro de su hogar, y también muchas personas que mantienen relaciones familiares abusivas no consumen alcohol.

MITO: Las mujeres que son maltratadas por sus compañeros, les debe de gustar ser maltratadas; de lo contrario no se quedarían.

REALIDAD: En la mayoría de los casos, las mujeres que sufren situaciones crónicas de abuso no pueden salir de ellas por una cantidad de razones de índole emocional, social, económica, etcétera. Además, una mujer víctima de maltrato experimenta sentimientos de culpa y vergüenza por lo que le ocurre, y eso le impide muchas veces pedir ayuda.

Se puede decir que la concepción o percepción de quiénes somos la aprendemos en nuestra primera etapa, básicamente en nuestra familia. Por esta razón la familia tiene

una enorme responsabilidad, en cuanto al tipo de relaciones que se pueden vivir en su seno. Los individuos se unen por razones biológicas, psicológicas y socioeconómicas. Independientemente del estatus jurídico de tales uniones, la familia puede ser considerada como un grupo social primario, que al menos, cumple las funciones básicas de reproducción de la especie y de transmisión de la cultura a las nuevas generaciones.

3.1.2. CAUSAS SOCIALES.

La sociedad involucra a la cultura que cada uno de los miembros trae arraigada y los valores culturales que dentro de un contexto se dan, son aspectos influyentes a las conductas violentas, entre ellas cabe señalar que existen creencias generacionales que se han venido dando y que propician dicha conducta. La conducta violenta o agresiva es reforzada por la sociedad que sostiene un cúmulo de creencias al respecto del hombre y de la mujer. Al hombre se le permite expresarse violentamente y hasta podría decirse que se sostiene que aquel hombre que no haga daño, no es suficientemente hombre, en cambio en la mujer se trata de que reprima su expresión de violencia y si no lo hace se menciona que es poca mujer.

Se ha llegado a mencionar que la violencia, que se puede llegar a presentar en las relaciones de pareja, es producto de las influencias de tipo social, ya que la cultura de la violencia impregna a diferentes áreas como son: la política, la religión, el arte, el deporte, la economía, la ideología, la ciencia, la educación, entre otros. Y así mismo dicha violencia cultural sirve, también, para paralizar a la gente, para infundirle el miedo, para hacerla impotente ante alguien y evitar que dé respuestas a las cosas que la oprimen o le producen sufrimiento. (SERNAM, 1995)

Respecto a la religión, también, existe una variedad de creencias que se han apoyado en escritos que históricamente han tenido valor relevante, tal es el caso de la sagrada

Biblia, en ella se ha diferenciado al hombre de la mujer, lo cual a dado lugar a que se desvalorice a la mujer y se atenúen las conductas violentas hacia ella. Además de ser un escrito que sigue vigente en nuestra época.

También existen factores individuales de enorme impacto social como son la desconfianza, el egoísmo, la desigualdad, la superficialidad y la intolerancia que van a ser elementos decisivos de las conductas violentas.

MITOS

El hombre durante su desarrollo psicológico adopta e interioriza un conjunto de relaciones sociales basadas en el género. La historia de la humanidad está ancestralmente atravesada por el mito de la inferioridad de la mujer y la supremacía masculina. El término mito se puede definir como aquellas ideas, creencias y valores de una sociedad determinada que a través del tiempo se fortalecen, se mantienen y es claro que en México los mitos han existido siempre; aun prevalecen generando en la mayoría de las personas falsas ideas y dificultad para desenvolverse en algunas áreas de su vida.

Según Corsi (1994) *Los mitos son creencias erróneas que la mayoría de la gente acepta como si fueran verdaderas.*

La descripción y toma de conciencia de los mitos imperantes en la sociedad es una vía fundamental que permite acceder a la comprensión del fenómeno de la violencia hacia la mujer.

Desde el momento del nacimiento la mujer y el hombre son influidos por un modelo, sus creencias, opiniones y modos de comportamiento. Lo imitado son afirmaciones erróneas elevadas al rango de conocimientos generales. Hay una tendencia cultural a

excusar al delincuente y a culpar e investigar a la víctima, por lo que ésta pudo tener que ver en el delito que la afectó el hablar de provocación o incitación respecto de la víctima del delito, es la forma mítica que asume la negación social a enfrentar estos problemas.

Algunos mitos con respecto a la relación de pareja son: (Pineda y Ramírez, 1997)

- **Es un diamante en bruto que necesita pulirse**, aquí con el tiempo alguno de los miembros se adjudica el derecho a cambiar la forma de ser del otro, sólo porque tiene otras expectativas.
- **Polos opuestos se atraen**; se elige una persona totalmente diferente.
- **El amor todo lo vence**: se cree que el amor de cada individuo, en particular, puede solucionar cualquier tipo de adversidad y no se considera que existen situaciones que necesiten de la razón y no del amor.
- **La primera impresión es la que cuenta**; existe cierta tendencia a extraer conclusiones sobre cómo es la persona con la poca información que se tiene, lo que puede ocasionar que se elaboren juicios erróneos.
- **En el fondo me ama pero no se da cuenta**. Cuando se desea mantener una ilusión amorosa se disculpan las omisiones sensibles del comportamiento de la otra persona.
- **Con el tiempo se pueden cambiar las conductas desagradables**. Un miembro de la pareja no comparte el deseo de mejorar y el otro se conforma con la promesa verbal del cambio.
- **La pasamos tan bien y es tan intenso que lo malo se olvida**. Cuando la pareja inflige dolor se orienta hacia el fracaso, no importa que la reconciliación sea grandiosa, pues los viejos problemas no han sido resueltos.
- **¿No será que espero demasiado?** Las actitudes agresivas de la pareja, los comentarios irrespetuosos, las críticas destructivas, las explosiones emocionales ante conflictos menores son justificados bajo este pensamiento,

ocultando la verdad y aceptando una relación dañina.

- **Lo amo no podría vivir sin él (ella).** Una relación amorosa muy intensa puede convertirse en una dependencia a la otra persona, al sentir una fuerte necesidad de estar con la persona amada.
- **Si hago todo lo que él quiere se quedará conmigo.** Esto llevará a las personas a realizar de forma compulsiva acciones que mantengan satisfecho a su compañero, aún cuando esas acciones vayan contra sus propios deseos y valores.
- **Es muy celoso, pero es porque me ama.** Los celos excesivos terminan destruyendo a la pareja.
- **Mas vale malo por conocido que bueno por conocer,** a veces se prefiere seguir con él o ella, que empezar de nuevo por temor a quedarse solo o de encontrar a alguien peor.
- **Mi pareja actual es y será mi único amor.** esto hace dudar, de permanecer en relaciones que no son muy satisfactorias. Se olvida que la mayoría de las personas vuelven a encontrar a otra pareja.

Así mismo Ferreira, (1996) menciona que hay ciertos mitos que se expresan bajo la forma de refranes o dichos populares, pero no por ello tienen menos relevancia o peso en la conducta de la gente. Todos hemos escuchado y dicho que: “Hay amores que matan”, “Los trapos sucios se lavan en casa”, “Los hombres son superiores a las mujeres”, “el matrimonio no es un lecho de rosas”, etcétera. Todas estas frases expresan modos de pensar y actitudes sostenidas por la gente, las cuales se transmiten de generación en generación y son un lastre cultural subyacente. De una manera complicada y destructiva otorgan la base a una segunda capa de mitos que son los que se desatan específicamente frente a los hechos de violencia contra la mujer.

Finalmente se tiene que desde siempre, creencias, mitos y valores acerca de las mujeres y de los hombres han caracterizado una sociedad patriarcal que define a los varones como superiores por naturaleza, y les confiere el derecho y la responsabilidad de dirigir la conducta de su mujer. Estas actitudes y valores, que echaron raíces a través de los siglos, se traducen en estructuras sociales particulares.

3.2 CONSECUENCIAS.

El noviazgo se torna cada vez más una situación esclavizante en el cual ninguno de los miembros es libre y aunque así lo desee difícilmente puede haber una separación, porque irónicamente se experimentaría en ambos individuos una vida incompleta o fraccionada, debido a la fuerte intercalación dada en ambas personas, a continuación se hace un breve planteamiento de situaciones por las que suelen pasar los miembros de una relación de noviazgo destructiva y que explicarían algunas de las razones por las cuales un noviazgo de este tipo une magnéticamente a ambos miembros (Paz de la Torre, 1999).

- Con frecuencia, se piensa en romper, pero suele ser más fuerte el pensamiento de “que hará la otra persona sin mí”, “qué haré sin él o ella”; “cómo será mi vida futura sin...”
- Hay un grado de desconfianza y temor por la independencia en una relación “amorosa”.
- Una vez que ya se ha moldeado a la pareja, acorde a los intereses propios, es más difícil tener conciencia de la separación, ya que se teme a no encontrar a otro (a) como él o ella.
- En muchas ocasiones, la culpa generada en el proceso de este tipo de noviazgo permite que ambos o algún miembro de la pareja crea que no es merecedor de una mejor relación que la que lleva, o bien que la relación que tiene es lo mejor que ha tenido en el área sentimental.

Éstas son algunas de las razones por las cuales la separación entre dos personas se torna difícil de ser llevada a cabo y mientras esto sucede o es pensado de forma definitiva, cada uno de los miembros que componen la relación de la pareja sufre diferentes repercusiones que indiscutiblemente provocan cambios en sus vidas presentes y futuras a nivel general esto se puede explicar partiendo de la idea de que una relación destructiva es sumamente absorbente y penetrante a la vez, dando como resultado una inmersión de esta en la vida cotidiana de cada uno de los miembros.

Las consecuencias generadas en las víctimas son innumerables y se pueden encontrar en diferentes formas, dependiendo del tipo de maltrato, del grado y, de las características del individuo que lo sufre, como es su sexo, edad, la personalidad y habilidades que posea. Por lo que varían en cada persona.

3.2.1 CONSECUENCIAS COGNITIVAS.

A nivel de pensamientos, surge una alteración y distorsión de ideas, concepciones y perspectivas, éstas tienden a ser contagiadas por lo que se está experimentando dentro de la relación y a ser generalizadas a otras áreas de la vida.

Se inicia una generación de ideas distorsionadas, obsesivas o posesivas que se apropian del área afectiva, conductual, interpersonal y demás. La planeación de metas futuras es muy precaria, ya que no se piensa por sí mismo, sino como parte de, por tanto los planes pueden pensarse incluyendo al otro. Los patrones cognitivos son fuertemente atacados cuando se está en una relación de violencia y, por tanto, hay una afluencia constante de ideas que pueden ser ideas autodestructivas e inconscientes por ejemplo: de suicidio, martirio, despecho, venganza, destrucción, victimización, entre otras. De esta manera es afectada el área cognitiva.

3. 2. 2. CONSECUENCIAS AFECTIVAS.

Definitivamente estando dentro de una relación de violencia, darse cuenta es lo que cuesta trabajo, los ligamentos emocionales están muy fuertes, sean estos favorables o no. Las afecciones presentes en esta área emocional, son precisamente los sentimentales, estas personas tienden a ser muy débiles emocionalmente. El lazo que une a ambos miembros a querer seguir juntos es, ese enganchamiento sentimental que se ha ido formando a través del tiempo, el sentir que no se es sin el otro. Esto trae como consecuencia una fuerte dependencia emocional, ser lo que el otro quiere que sea, sentir, vivir, pensar, amar en función de los requerimientos del otro y no de sí mismo. De aquí que se pueda explicar con gran facilidad la complacencia de uno a otro o mutuamente, en cuanto a la forma de vestir, de hablar, de comportarse, elección de amigos, distanciamiento de amigos, tipo de relación con la familia, ideación de planes futuros, formas de sentir y adopción de nuevas formas de amar, entre otros (Doring, 1994).

Al darse esto entre los miembros habrá, entonces, en ambos una baja autoestima y dentro de ésta habrá, también, una mutua autoridad para hacerse daño en el momento que se quiera, con el disfraz de “no quiero que te pase nada malo, porque yo te quiero, es una aparente protección que hace sentir protegidos a ambos miembros y nuevamente les hacen saber que valen ante el otro.

Otro aspecto consecuente es sentirse deprimido por la relación que se esta viviendo, ésta puede ser manifestada de diferentes maneras, por ejemplo: no querer realizar las actividades que antes se realizaban, no tener planes futuros porque, si los tiene no coinciden con las expectativas del otro. Surge, también, una precaria capacidad para decir no; así mismo González (1990) menciona que también alguno puede percibirse en soledad, aún cuando el otro miembro de la relación esté presente, en este contexto de soledad suele haber angustia, desesperación, tristeza, momentos inconsolables

llegando, muchas veces a querer quitarse la vida ante la oposición de liberarse “sin culpa y sin aparente intención” de tal relación que contrariamente es anhelada y repudiada la vez.

3.2.3. CONSECUENCIAS SOMÁTICAS O FÍSICAS.

Las consecuencias de este tipo de relación pueden ser expresadas de forma inmediata o tardía, sin embargo, y no importando el tiempo, éstas se harán manifiestas externamente e internamente. Una de las áreas afectadas de mayor expresión es la física o somática, aquí la afección se inicia con una dependencia llamada contextualmente psicósomática. El cuerpo, en este caso en particular, empieza a funcionar al ritmo en que se da la relación; cuando las situaciones que pasan entre la pareja son dañinas, el cuerpo indiscutiblemente expresará tales dificultades, ya que las emociones, sentimientos y pensamientos están ligados fuertemente al trabajo del organismo, por lo tanto el cuerpo como transmisor inmediato convertirá estos malestares emocionales en enfermedades, debilidad física o bien apariencia decaída, ya sea a través de los ojos (tristes, cabizbajos, con ojeras), a través del color de la piel (pálida, contraída o con apariencia reseca) y a través de las expresiones, las cuales tienden a ser menos alegres, de bienestar o de ánimo, la forma de caminar puede ser pasiva y débil hay un cansancio y fatiga corporal muy frecuente (Corsi, 1995).

Otra forma en el que el cuerpo se ve afectado es porque tiende a ser usado en los chantajes emocionales a partir de supuestos malestares físicos en presencia de la pareja, utilizados como medios de control ante una situación difícil, amenazante o bien condicionada. Estas maneras de reaccionar en el aspecto somático pocas veces han sido tomadas en cuenta, sin embargo son de suma importancia, ya que conforman una parte importante del ser humano, que a su vez funge como medio transmisor de que hay algo dentro que no está funcionando bien (Lammoglia, 1996).

Por lo antes mencionado se puede decir que las agresiones físicas tomadas más en cuenta son aquellas en donde se destacan los moretones en diferentes partes del cuerpo, magulladuras, mordeduras, heridas, quemaduras, hinchazones, cicatrices, lesiones en las partes íntimas, por mencionar algunas. Y en los casos más extremos la muerte, debido a las lesiones provocadas por parte del agresor. Sin embargo aunque las consecuencias físicas son más fáciles de detectar, muchas personas las llegan a negar o tratan de justificarlas debido a varias razones; por la dependencia que mantiene con el agresor, la relación aislante que mantiene con la sociedad, la vergüenza de que se entere la demás gente, el carácter afectivo que mantiene con el agresor (miedo y amor), las amenazas, y muchas más.

El maltrato físico en sus últimas consecuencias trae como resultado el homicidio, pero la mayoría de las víctimas considera que las agresiones psicológicas “duelen más”, ya que manifiestan que el dolor físico después se quita, sin embargo las palabras son las que perduran más y por tal motivo las consecuencias psicológicas son más difíciles de borrar.

3.2.4 CONSECUENCIAS INTERPERSONALES.

Las consecuencias interpersonales son muy frecuentes cuando se está en este tipo de relación, una de esas consecuencias puede ser dentro del círculo de amigos; ya que al haber un alto grado de control, prohibiciones y celos, por parte de alguno de los dos, habrá una notable restricción de amistades o bien un alejamiento de personas allegadas a ambos, esta actitud será prioritariamente para agradar al otro o para conservar “ lo que se creepreciado: la relación de pareja” y lo único que se está haciendo es aislarse de los demás y consagrarse a una sola persona, ya sea por voluntad propia o por requisito de preservación.(Sarquis 1995)

Otro aspecto importante, dentro de este punto, es que por lo general el círculo familiar y social, como son los amigos, perciban que la pareja en cuestión es disfuncional y por este motivo intenten dar su punto de vista, en este sentido se habla de la intención de “quitar la venda de los ojos” y, así, conseguir que se de por terminada esa relación. Sin embargo, es común que cuando se vive una interacción afectiva negativa, los afectados no la consideran así y al escuchar las opiniones de los demás, se consideran juzgados y criticados. (Corsi 1994)

3.2.5. CONSECUENCIAS CONDUCTUALES.

Las consecuencias conductuales son muchas y muy variadas, por ejemplo están las expresiones faciales, las verbales, o bien movimientos de todo el cuerpo. Los insultos, intentos de golpes, movimientos bruscos y ofensivos de alguna parte del cuerpo, forma de dirigirse, expresiones faciales, entre otras que generalmente se encuentran dentro de una relación. (Hartman, 1980). Así, pueden tomarse hacia dos sentidos, por una parte que esta forma de comportarse se generalice a las otras áreas de la vida, entonces los gritos, insultos, humillaciones (y otras conductas impulsivas) serán una forma “normal” de expresión como parte de la cotidianeidad que se tenga, y por otro lado estas conductas empeorarán el trato mutuo que se tenga y poco a poco la frecuencia e intensidad serán mayores.

Con base en lo anterior se puede decir que una relación disfuncional puede tener distintas causas, dentro de las más comunes se encuentran la baja autoestima y provenir de una familia donde existió violencia pero, más allá de esto, las consecuencias que traen éste tipo de relaciones, son muy importantes, puesto que cuando los adolescentes inician un noviazgo con episodios de violencia y destrucción y no se decide a terminarlo, por que quizá no sepan que lo están viviendo o por los innumerables cambio que ocurren en esa etapa de su vida, y si deciden continuar con esa relación pueden llegar a un matrimonio que con el paso del tiempo se volverá

disfuncional. Por tal motivo es importante conocer todo lo que ocurre en la adolescencia y el siguiente capítulo nos hará muestra de ello.

Adolescencia

*“Adquirir desde jóvenes tales o cuales hábitos no tiene poca importancia:
Tiene una importancia absoluta”
Autor: Desconocido*

A lo largo de la vida, el ser humano atraviesa por varias etapas decisivas, algunas de las cuales se encuentran bien delimitadas, como el nacimiento y la muerte. El paso de la infancia a la adolescencia constituye una de esas etapas, pero su frontera no es clara. Por tal motivo es importante revisar los cambios físicos, psicológicos, a nivel sociofamiliar, entre sus iguales, así como los valores, la autoestima y los derechos y obligaciones dentro de la adolescencia.

Etimológicamente el vocablo adolescencia proviene del verbo latino *adoleceré* cuyo significado es crecer, madurar. Sin embargo, para la psicología el crecimiento al que alude la definición no sólo involucra los aspectos físicos, también incluye todos los aspectos psicológicos y sociales. (Papalia, 1996).

Así pues, la adolescencia es un período de transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta, por lo general se considera que comienza alrededor de los 12 ó 13 años y termina hacia los 19 ó 20.

4.1. CAMBIOS FÍSICOS EN LA ADOLESCENCIA

El inicio de la adolescencia es anunciado por cambios significativos y acelerados en el desarrollo físico, en donde el cuerpo infantil se transforma en adulto.

Hurlock (1994) clasifica las modificaciones corporales en cuatro categorías principales:

- Aumento del tamaño corporal
- Cambios en las proporciones del cuerpo
- Desarrollo de las características sexuales primarias y
- Características secundarias.

Aumento del tamaño corporal

Uno de los principales cambios físicos de la adolescencia es un aumento rápido de estatura; el crecimiento varía entre hombres y mujeres, en el caso de los hombres, el crecimiento empieza entre los 12 y los 15 años en promedio, mientras que en las mujeres, dicho crecimiento empieza dos años antes.

Dentro de este rubro también se maneja el aumento de peso que se debe en gran parte

al crecimiento de huesos y músculos. Los huesos se hacen más grandes y más pesados, cambian en cuanto a su forma, sus proporciones y su estructura interna. En las mujeres hacia los 11 y 27 años, sus huesos están maduros o cercanos a la madurez en tamaño y osificación. Los huesos de los varones completan su desarrollo unos 2 años más tarde. Asimismo los músculos contribuyen al peso total del cuerpo. El aumento más pronunciado de tejido muscular aparece entre los 12 y 15 años en las mujeres y entre los 15 y 17 en los hombres. (Hurlock, 1994)

Cambios en las proporciones del cuerpo.

La segunda transformación física del adolescente comprende modificaciones exteriores e interiores en cuanto a las proporciones del cuerpo.

Los cambios externos ocurren en las características faciales, la frente sobresale, la nariz y la mandíbula se hacen más prominentes y los labios se agrandan; al igual que el ensanchamiento de caderas en las mujeres y en hombres ensanchamiento de hombros (Shaffer, 2000).

Los cambios internos, abarcan la madurez del tamaño y forma del aparato digestivo, el estomago se hace más largo incrementando su capacidad. En el aparato circulatorio se produce el aumento del tamaño del corazón. Asimismo ocurren cambios en la respiración, ya que ahora es más pausada que en la infancia, aunque el volumen del aire inhalado y exhalado sea mayor (Hurlock, 1994)

Desarrollo de las características sexuales primarias y secundarias

Desde el nacimiento el ser humano tiene definidos sus órganos sexuales. Con el curso de los años, al llegar a la pubertad, el hipotálamo actúa sobre la glándula hipófisis dando lugar a que las hormonas actúen sobre los testículos y los ovarios, llevando a cabo la producción de espermatozoides y hormonas masculinas en el hombre, en las

mujeres óvulos y hormonas femeninas.

Las hormonas son sustancias que el cuerpo produce y actúan como mensajeros del cerebro para dar funcionamiento a glándulas y órganos. Además existen hormonas especiales llamadas sexuales que producen los cambios durante la adolescencia y que son las responsables de hacer que empiece el funcionamiento de los órganos reproductores (Pick, y Cols. 1993). Principalmente el desarrollo biológico de la adolescencia cae dentro de las dos siguientes categorías generales:

Desarrollo sexual primario: Comprende la maduración de la función reproductora y de las partes del cuerpo que participan directamente en ella, como el útero y los testículos.

Desarrollo sexual secundario: Entre los 15 y 19 años, el pecho de la chica se aproxima al tamaño y forma del pecho adulto, la voz se vuelve un poco más grave y los ciclos menstruales son cada vez más regulares. Además, la capacidad biológica de la mujer para la maternidad determina la forma de su cuerpo en la edad adulta, por lo que las caderas se ensanchan y redondean, preparándose para el embarazo y el parto.

En los muchachos comienzan su desarrollo entre los 10 y los 12 años de edad, aunque algunos comienzan un poco antes o un poco después. Los cambios ocurren porque el cuerpo deja escapar ciertas diferentes hormonas. La primera señal es cuando los testículos se ponen más grandes. Como un año después, EL pene aumentará de tamaño, y el vello púbico (el cabello que los adultos tienen en sus genitales) comienza a crecer. (Swartz, 1973)

Después de un tiempo de iniciados los cambios mencionados, aparece en el caso del hombre, la presencia de la eyaculación aproximadamente a los 14 años; en la mujer la

aparición de la primera menstruación aproximadamente a los 12 años (Monroy, 1995)

Ahora bien, los cambios físicos que experimenta el adolescente se interrelacionan con los cambios psicológicos, como se abordará a continuación.

4.2. CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia, desde el punto de vista psicológico, es un periodo de experimentación, de tanteos y errores. El comportamiento está caracterizado por la inestabilidad en los objetivos, conceptos e ideales derivados de la búsqueda de una identidad propia. Es una época en la que los estados afectivos se suceden con rapidez y pueden encontrarse disociados de cualquier causa aparente, aspecto que desorienta enormemente a los adultos.

Existe, también, una fuerte tendencia a la melancolía. Los adolescentes suelen ser proclives a extender las consecuencias de un fracaso a todos los planos de la actividad, tendiendo al fatalismo y la obsesión ante pequeños problemas físicos pasajeros como el acné, la obesidad, anomalías en el crecimiento, entre otros. En muchos casos llevan un “diario íntimo” que no es más que una conversación consigo mismo al no poder dialogar con alguien. El movimiento hacia los demás y la creación de pandillas es una expresión del deseo de darse a conocer o hacerse reconocer, del deseo de aprobación y de comprensión que son esenciales en este periodo.

En la búsqueda de una identidad adulta, el adolescente a traviesa distintas etapas, diversas en contenido y duración, ensaya múltiples comportamientos antes de haber encontrado la formula adecuada. Se puede hablar, entonces, de identidades transitorias, que se adoptan por un período de mayor o menor duración, de identidades ocasionales, que son las que adoptan ante situaciones vividas por vez primera, e identidades o identificaciones parciales que responden a distintos comportamientos que aparecen en situaciones diferentes. (Pedagogía y Psicología infantil, 2001)

Para Erickson, (1975, en Monroy, 1995) la adolescencia es un periodo de crisis de identidad, ya que la percepción de la identidad es más fuerte y clara a medida que pasa la adolescencia, cuando el individuo se puede llamar a sí mismo Yo. Por tanto, el riesgo de la adolescencia, sería la difusión de la identidad.

Estos cambios no solo ocurren con el adolescente mismo, sino el adolescente sufre cambios en la relación con el ambiente social, principalmente con el círculo social y su interrelación con sus iguales, como se ampliara en el siguiente rubro.

4.3. CAMBIOS A NIVEL SOCIOFAMILIAR

La relación del adolescente con el círculo familiar, sufre diversas transformaciones ya que en su mayoría los jóvenes manifiestan una protesta ante la forma de vida que llevan sus padres y los consideran incapaces de comprender las ideas y los gustos de la juventud.

Se considera que son tres las libertades que los adolescentes exigen a sus padres y que dan lugar a conflictos: 1) Libertades de salidas y horarios, 2) Para adoptar y defender una ideología propia y 3) Para elegir, vivir un amor y una profesión. De estas tres libertades, la mayoría de los padres destacan sobre todo las relacionadas con las salidas y horarios, pero a través de éstas están ejerciendo un control indirecto sobre las otras dos. El adolescente sabe que los mayores empiezan a controlar sus horarios y que están ejerciendo en realidad un control más profundo sobre sus emociones, su desarrollo y desprendimiento (Pedagogía y Psicología Infantil, 2001)

La familia y su influencia en el desarrollo del adolescente no debe ser entendido solamente en términos de las conductas de sus integrantes, sino de las reacciones interpersonales entre la familia, ya que la familia como unidad es un grupo, en la cual las acciones de cualquiera de sus miembros producen reacciones en los otros, considerando que la crisis de la adolescencia no recae solamente en el adolescente,

sino también en su familia (Monroy, 1995).

4.4. EL ADOLESCENTE Y SUS IGUALES

Los iguales son importantes modelos y fuentes de reforzamiento, especialmente durante la adolescencia. Las costumbres sociales, modas, estilos de vestir, y el lenguaje cambian durante la vida de una persona; por tanto, se tiene que continuar aprendiendo, para relacionarse con el mundo que los rodea. (Caballo 1991)

Una de las funciones más importantes del grupo de iguales es ser una fuente de información sobre el mundo externo a la familia. El grupo de iguales proporciona a los adolescentes retroalimentación sobre sus habilidades. En él aprenden que lo que hacen esta tan bien como, peor que, o mejor que lo hacen otros adolescentes de su misma edad. Adquirir este tipo de información ya que en casa es difícil por que los hermanos suelen ser mayores o menores. Los amigos, el grupo y la pandilla, son los lugares donde el adolescente toma nuevos modelos y vuelve a plasmar su concepción del mundo.

Los líderes carismáticos de los adolescentes son los actores, los deportistas, y los cantantes que dan forma expresiva a sus sentimientos, pensamientos y a sus problemas ellos son sus poetas, profetas, héroes y filósofos; los chicos beben sus palabras, se identifican con ellos y los adoran.

En este momento, la influencia de los iguales puede ser tanto positiva como negativa. Por un lado los chicos exploran los principios de equidad y justicia resolviendo desacuerdos con los compañeros. Por el otro, los adolescentes se implican en cada tipo de conductas de conformidad negativas, decir palabrota, robar, burlarse de los padres y profesores, hacer gamberradas y similares (Santrock, 2003).

Sin embargo el comportamiento depende, en gran medida, de la etapa en que se encuentren. En esta forma, los adolescentes, de novios se comportan como creen en ese momento deben comportarse. En general, cuando un adolescente se involucra con su pareja lo hace de una manera tal que no le permite ver los defectos, las inconveniencias y no calcula las posibilidades de éxito o fracaso. En ese momento, su involucración emocional lo empuja a pensar sin titubeos en el éxito y la felicidad y se lanza a realizarla sin más.

Por tal motivo, lo que caracteriza a la adolescencia no es un conflicto entre el individuo y la familia, entre la necesidad de dependencia y la autonomía sino que el conflicto entre el mundo juvenil y el adulto, es global y sin dudarlo, los valores dados tanto por la familia como la sociedad se incluyen dentro de éste conflicto ya que también serán determinantes en la formación de la personalidad del adolescente.

4.5. LOS VALORES EN LA ADOLESCENCIA

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que a partir de la cultura de ésta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus demás miembros, tal es el caso de las costumbres y valores que determinan o ayudan a formar la personalidad de cada individuo.

Existen muchas formas de definir el término de “valores”, por tal razón de acuerdo a las características más importantes que mencionan algunos autores como Popenoe (1971) es que llegamos a entender a estos como creencias o ideas abstractas universales e infinitas, que funcionan como guías, pautas, normas explícitas e implícitas o referentes para el cumplimiento de metas y autorrealización de las personas, están apegadas a lo deseable y lo considerado como bueno y malo por la sociedad para cada persona, por lo que funcionan como justificación del comportamiento de éstas, y por lo tanto son fundamento de las buenas relaciones

humanas.

Los valores suelen ser asumidos por voluntad propia y constituyen una pauta que orienta la vida del individuo dando sentido a cualquier decisión que tome al margen de las respuestas del entorno e incluso de las críticas que pueda suscitar.

El primer valor que se transmite de generación en generación es el de los roles que se deben desempeñar por el hombre o la mujer en el plano familia; es el hombre conceptualizado como el fuerte, inteligente, capaz de proveer el sustento económico y material, quien dará seguridad social a todos los integrantes de la familia. Por el contrario a la mujer se atribuye los aspectos maternales, vendándole la sexualidad en edad temprana y premiándole la procreación, además se le delegan las labores rutinarias del hogar. La consecuencia lógica de tal escala de valores, es la falta de comunicación, afecto y acercamiento a la pareja, aspectos que serán resentidos por los hijos de estos. (Quintana, 1993)

Los valores constituyen un complejo y multifacético fenómeno que guarda relación con todas las esferas de la vida humana. Están vinculados con el mundo social, con la historia, con la subjetividad de las personas y con las instituciones. Y, por supuesto, uno de los ámbitos fundamentales donde los valores tienen su asiento es la familia.

Los valores están unidos a una imagen del grupo familiar o su equivalente y dentro de esta estructura se dan significados específicos a la diferencia entre las personas; como la edad, sexo, posición social, etcétera. Estos significados son estructurados en un principio dentro del contexto familiar y los valores y significados de las diferencias, son moldeados por todas las experiencias compartidas en la familia.

Los valores son personales y sociales, no tienen un origen particular; orientan las relaciones de individuos, familias y sociedad; comienzan dentro del grupo familiar, ya

que, dentro de ésta se forma en un principio la personalidad del individuo y a medida que madura y se relaciona con nuevos grupos, los valores sufren nuevos cambios. (Palos 2002).

Los valores familiares moldean las actividades que tiene el individuo para orientarse hacia diferentes objetivos como lo son: seguridad, placer, autoconfianza, maduración y realización personal en nuevas experiencias. Sin embargo el grupo de amigos con el que interactúa el adolescente influye en la configuración del código de valores que tiene y se enfrenta a la realidad desde una perspectiva nueva, en cuanto a la toma de decisiones se refiere, ya que se distancia progresivamente a la normatividad de los padres para estar más en consonancia e identificación con el grupo y debe decidir por sí mismo resolver problemas, dar sentido a su vida, ser feliz y para ello necesita un código de valores que oriente su vida y la llene de sentido.

Desde este planteamiento, el adolescente va a responder a las diferentes situaciones de la vida, teniendo un código de valores hecho por él y por la autoestima con la que cuenta, que es otro problema con el que se enfrentan los adolescentes, pero a continuación se desarrollará con más detalle.

4.6. LA AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

En la adolescencia es muy importante la *autoestima*, y ésta se define como la valoración que una persona hace de sí misma en cuanto a nuestra manera de ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, ésta se aprende, cambia y la podemos mejorar (Rodríguez y Cols, 1988).

La autoestima se forma a través de la observación y apreciación que cada persona hace de sí misma. También contribuyen las creencias que cada uno tiene acerca de la

imagen que las demás personas tienen de nosotros. El proceso de formación de la autoestima se inicia desde edades tempranas (a partir de los 5 ó 6 años) y se continúa a lo largo de la edad adulta. En la formación de la autoestima influye el entorno familiar próximo y el contexto cultural en el que se desarrolla el individuo, ya que en los modelos familiares no solo se transmite la vinculación afectiva con el mundo adulto, sino también el mayor o menor aprecio que se hace de nuestro comportamiento, por tal motivo la familia en donde crecemos es un factor importante, ya que en ella es donde se va desarrollando la autoestima

Como se puede observar la autoestima es el generador de muchas de nuestras acciones, ya que el lenguaje y actividades corporales reflejan los pensamientos y emociones que se tienen y según como se encuentra nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos; es decir, un *autoestima positiva* aporta un conjunto de efectos beneficiosos para la salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida. Aumenta la capacidad de afrontar y superar las dificultades personales, fomenta la capacidad de adquirir compromisos, fundamenta la autonomía personal ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y permite establecer relaciones interpersonales más igualitarias y satisfactorias (Satir, 1978). La autoestima, además, es aprender a querernos y respetarnos, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar en el que estemos y los estímulos que éste nos brinda.

Por el contrario, cuando un *autoestima es negativa* la salud se reciente por falta de confianza en sí mismo para abordar los retos que se presentan en la vida y esto hace que la calidad de vida no sea tan óptima y enfocara a las personas hacia la derrota y el fracaso, difícilmente se fijarán metas y aspiraciones por lo que se es más vulnerable a

actuar de acuerdo a lo que se espera de nosotros y no de acuerdo a nuestras propias decisiones, traerá consigo sentimientos de culpa y el comportarse como si uno no existiera. Las personas que no saben valorarse esperan que otras pongan ese valor en ellos y los sentimientos que pueden llegar a tener hacia las demás personas serán de envidia o temor, por tal motivo es importante conocer los componentes que conforman la autoestima ó también conocida como, escalera de la autoestima: (Laborda, 2004)

El autoconcepto: Refiriéndose a la forma en que cada persona se valora y evalúa así misma, existen dos elementos que la constituyen que son muy importantes, es decir, la confianza y la seguridad que tienen las personas a sí mismas. Éste se desarrolla desde los primeros meses de vida con la relación que tiene el bebé con sus padres, es por esto, que la aceptación de las características de los hijos tanto físicas como psicológicas y, no como desean sus padres que sean sus hijos, constituyen la base de un buen desarrollo psicológico.

El autoconocimiento: Es la capacidad para darnos cuenta, de modo preciso, del tipo de emociones que experimentamos, una cosa es sentir una emoción o sentimiento y otra darnos cuenta de las verdaderas emociones que pueden estar entremezcladas con aquella que exteriormente logramos percibir.

La autoevaluación: Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen si son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, le permiten crecer y aprender; y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen, carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

La autoaceptación: La actitud del individuo hacia sí mismo y el aprecio de su propio valer, juegan un papel de primer orden en el proceso creador. La auto aceptación es

admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

Autorespeto: Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse buscar y valorar todo aquellos que haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

En resumen la autoestima es la síntesis de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y se quiere, no hará algo que pueda lastimar, devaluar, humillar o destruir a sí mismo, o a los demás y no responsabilizará a otros de sus actos, quienes tienen aprecio de sí mismos no permitirán que los demás los maltraten física o emocionalmente. Sin embargo no solo la autoestima puede lograrlo, también es necesario que los adolescentes estén informados acerca de los derechos que tienen como individuos dentro de esta sociedad para ayudar a minimizar este problema.

4.7. LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES EN EL ADOLESCENTE

Existe una gama impresionante de derechos y obligaciones hacia los jóvenes, sin embargo, es más impresionante que ellos los desconozcan. Por tal motivo en una primera instancia se mencionarán algunos de los derechos más importantes incluyendo los sexuales que en muchas ocasiones los jóvenes no saben que existen. Posteriormente se hará referencia a las obligaciones que también tienen los jóvenes dentro de esta sociedad. (Jayat, F; de la Mora, Ramírez y Campaña Nacional por los derechos sexuales del y de las jóvenes., Fecha desconocida)

DERECHOS

En el aspecto educativo se tiene derecho a:

- Recibir una educación que no sea discriminatoria y que promueva los valores

de la solidaridad, la igualdad de oportunidades y el respeto a las diferencias.

- Alcanzar niveles educativos cada vez más altos.
- Recibir la capacitación que nos permita ampliar nuestras posibilidades de desarrollo laboral.
- Que la educación en preescolar, primaria y secundaria, así como los cursos de alfabetización incluyan información diferenciada para hombres y mujeres sobre sexualidad y salud reproductiva, tomando en cuenta las características y condición genérica de hombres y mujeres, y las relaciones igualitarias y respetuosas entre ambas.

Para un pleno bienestar físico, emocional, mental y social se tiene derecho a:

- Contar con servicios de salud y de buena calidad.
- Contar con una alimentación balanceada que permita nuestro pleno desarrollo.

Para desarrollarnos plenamente debemos aprender que es posible separar la sexualidad de la reproducción, así como reconocer nuestras necesidades y cuidar nuestro cuerpo. Los derechos sexuales se establecieron por primera vez en el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la Mujer, efectuada en Beijing un año después. Aquí se reconocieron los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos.

Para el pleno desarrollo de la sexualidad, se tiene derecho a:

- Condiciones ambientales, educacionales, nutricionales, afectivas y de salud apropiadas para el desarrollo de la vida humana.
- Al ejercicio autónomo de la sexualidad, a gozarla con o sin finalidad coital, de acuerdo con las propias preferencias, y a la protección legal de las mismas.
- Una sexualidad placentera y recreacional independiente de la reproducción. A usar anticonceptivos gratuitos o a bajo costo con información actualizada, seguimiento y el deber de quienes los prescriben de responder sus efectos.

- Conocer, respetar y amar el cuerpo y los genitales.
- Al amor, la sensualidad y el erotismo; a buscar afecto y relación sexual.
- Al orgasmo y a ser libres en la intimidad.
- La relación sexual independiente de la edad, estado civil o modelo familiar, esta exenta de cualquier forma de violencia, abuso o acoso.
- Maternidad libre, a decidirla y vivirla por propia elección, y no por obligación.
- Derecho de hombres y mujeres a participar con iguales responsabilidades en la crianza, reasumiéndola creativamente, y a construir identidades propias más allá de los roles de género.
- Educación sexual oportuna, integral, laica, gradual, científica y con enfoque de género.
- Servicios de salud gratuitos y de calidad que faciliten el cuidado integral de la gestación, el parto, el posparto y la crianza, acompañados por legislaciones apropiadas.
- Negarnos a facilitar investigaciones con nuestra función reproductiva, y a estar informados de manera comprensible sobre el alcance de la tecnología que la modifique, que debe regularse por una ética humanista.
- No tener actividad sexual.
- Que se brinden servicios de justicia gratuita y completa que incluyan tratamiento contra enfermedades venéreas y terapia tendente a curar el trauma físico y emocional producido por la agresión.

Para prevenir la violencia hacia las mujeres, se tienen derecho a:

- Que se prevengan, investiguen y castiguen los actos de violencia contra las mujeres, cometidos por cualquier persona, incluidos los funcionarios públicos o miembros de la policía, las fuerzas de seguridad, el ejército y las fuerzas armadas.
- Que no se argumente o se aplique ninguna costumbre, tradición o principio

religioso como pretexto para justificar la violencia contra las mujeres.

Para igualdad en el ámbito laboral se tiene derecho a:

- Que hombres y mujeres tengamos horarios laborales justos, que nos permitan compartir por partes iguales las responsabilidades de la familia.
- Trabajar sin que importe que las mujeres estén embarazadas, sin que importe tampoco nuestro estado civil o cualquier otra condición especial, cuando no se afecte el trabajo que se desempeña.
- Que no se discrimine para ocupar puesto alguno por el hecho de ser mujeres.
- Que no se discrimine por nuestra orientación sexual.

OBLIGACIONES

Los jóvenes además tendrán los siguientes deberes a observar:

- Asumir el proceso de su propia formación, aprovechando en forma óptima las oportunidades educativas y de capacitación que brindan las instituciones para superarse en forma continua.
- Preservar su salud a través del autocuidado, prácticas de vida sana, ejecución de buenos hábitos y deporte como medios de bienestar físico y mental. El joven comunicará a su familia o autoridad cualquier tipo de problema o alteración que presente en materia de salud física o mental.
- Procurar el aprendizaje y practicar los valores más altos del ser humano, que contribuyan a darle su verdadera dimensión ética y moral como persona individual y como parte de una sociedad.
- Informarse debidamente en materia de sexualidad, considerando no sólo el plano físico sino el afectivo; los riesgos de las enfermedades de transmisión sexual, la salud reproductiva y la planificación familiar.
- Informarse debidamente acerca de los efectos y daños irreversibles a la salud que producen el alcohol, el tabaco y las drogas, y sobre qué hacer para evitar su

consumo.

En relación con su familia, los jóvenes tendrán los siguientes deberes:

- Convenir con sus padres y miembros de la familia normas de convivencia en el hogar en un marco de respeto y tolerancia.
- Contribuir en el cuidado, educación y enseñanza de otros miembros de la familia que lo requieran.
- Brindar protección y apoyo en la medida de sus posibilidades físicas a todos los miembros de su familia, especialmente si son niñas o niños, personas con discapacidad y adultos mayores.
- Evitar dentro de sus hogares, cualquier acto de discriminación, abuso, aislamiento, prepotencia o violencia familiar, contra cualquier miembro de la familia.
- No inducir ni forzar a ningún miembro de la familia a realizar actos de mendicidad, a efectuar trabajos o actividades contra su voluntad que atenten contra su dignidad o que impliquen un esfuerzo tal, que vaya en perjuicio de su salud física o mental.
- Atender las recomendaciones de sus padres o tutores cuando éstas sean para su beneficio y no atenten contra su dignidad e integridad personal.

En relación con la sociedad, los jóvenes tendrán los siguientes deberes:

- Actuar con criterio de solidaridad social, contribuyendo a la realización de acciones para el desarrollo comunitario.
- Participar activamente en la vida cívica, política, económica, cultural y social de su comunidad y del Estado.
- Retribuir a la sociedad en su oportunidad el esfuerzo realizado para su formación, tanto en la prestación de un servicio social efectivo, como en el desarrollo de su ejercicio profesional.

- Contribuir a la conservación y mejoramiento del medio ambiente, evitando la contaminación y desempeñando un papel activo en aquello que esté a su alcance. Promover la convivencia pacífica y la unidad entre las y los jóvenes.
- Respetar los derechos de terceros.
- Participar en forma solidaria en las actividades que emprendan las instituciones en las que realizan sus estudios, que tengan como finalidad el mejoramiento y desarrollo.

En relación con el Estado, los jóvenes tendrán los siguientes deberes:

- Respetar y cumplir con lo dispuesto en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la particular del Estado, las leyes que de ellas deriven y los reglamentos de las mismas, en concordancia con el respeto irrestricto de los derechos de los demás grupos y segmentos de la sociedad, todo ello a través de la convivencia pacífica, la tolerancia, la democracia, la honestidad, la solidaridad, el compromiso y la participación social;
- Guardar el debido respeto a las autoridades legalmente constituidas, así como a los símbolos patrios que forman parte de la identidad nacional;
- Contribuir al avance de la vida democrática del Estado participando en los procesos que tengan lugar para la elección de las distintas autoridades y cargos de elección popular

Se puede apreciar como el adolescente atraviesa por un sin fin de circunstancias las cuales sino conocen o resuelven los pueden llevar a un noviazgo con un alto índice de riesgo para que fracase, por lo tanto, en el siguiente apartado se hará una semblanza acerca de esta fase por la cual atraviesa la mayoría de los seres humanos

Noviazgo

“Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; si solo sabe amar a los demás, no sabe amar en absoluto...”

Autor: Erich Fromm

El noviazgo es un proceso de aprendizaje, algunas personas se involucran rápidamente y se enamoran, otras pasan de una relación a otra. Cada relación es un campo de aprendizaje, que permite conocerse a uno mismo y tener una destreza interpersonal para futuras relaciones. Por tal motivo el siguiente capítulo hará referencia sobre las etapas por la que pasa el noviazgo, la problemática de la relación de pareja y la importancia de la comunicación dentro de ésta.

5.1. ETAPAS DEL NOVIAZGO

El noviazgo se inicia con la frescura de la edad, algunas veces de forma meditada y otras espontáneas, pero no carece de riesgos y temores para los jóvenes, porque expone su personalidad. El noviazgo tiene diferentes momentos, la búsqueda o etapa de atracción y encantamiento, pasando por la amistad, posteriormente se hace la elección, continúan con las citas, los rituales (una flor, una frase, un beso robado, etcétera) que finalmente dan inicio al noviazgo. (Van Pelt, fecha desconocida)

5.1.1. BÚSQUEDA

Los diferentes sitios de reunión para la búsqueda de pareja, han aumentando para cubrir las necesidades de convivió de los jóvenes, desde la escuela secundaria, los bailes, el cine, los eventos culturales, los cafés, deportivos, la biblioteca, etcétera, y finalmente es una relación social reconocida. Dentro de estos sitios el adolescente interactúa con personas que conoce como amistades, que es una de las principales fuentes de búsqueda y pueden considerarla con mucha frecuencia como la culminación de otras relaciones.

Las amistades para el adolescente cumplen seis funciones básicas:

COMPAÑERISMO: Proporciona a los adolescentes compañeros con quienes están familiarizados, que desean pasar tiempo con ellos y participar en actividades conjuntas.

ESTIMULACIÓN: Facilita a los adolescentes información interesante, diversión y disfrute.

APOYO FISICO: Proporciona tiempo, recursos y asistencia.

AUTOESTIMA: Proporciona la expectativa de apoyo, animo y una retroalimentación que ayuda a los adolescentes a percibirse como personas competentes, atractivas y valiosas.

COMPARACIÓN SOCIAL: Proporciona información sobre en que posición se

encuentra en comparación con otros adolescentes y de si lo están haciendo bien.

INTIMIDAD DE AFECTO: Proporciona una relación cálida, cercana y de confianza con otra persona, una relación que implica abrirse al otro.

5.1.2. ELECCIÓN DE PAREJA

El ser humano, al elegir una pareja, busca una persona que satisfaga sus necesidades, que lo hagan sentir bien y sean a fin en intereses y valores culturales. La atracción inicial se produce debido a diversas causas como son: La religión, la clase social, la localización de residencia, el nivel de educación, entre otros.

El escoger pareja es un proceso que se aborda de diferentes maneras. Por un lado, se dice que las parejas se escogen dependiendo de la suerte que toca. Por otro lado, se dice que depende mucho de la educación que se tiene. En general, el escoger pareja depende de estas circunstancias, pero definitivamente no es la suerte el elemento más importante en éste proceso.

La familia juega un papel muy importante en la elección de pareja, ya que ésta es un sistema activo que se autogobierna mediante reglas que se han desarrollado y modificado en el tiempo a través del ensayo y el error, que permiten a los diversos miembros experimentar lo que está permitido en una relación y lo que no lo está.

Sin embargo, la elección de pareja está considerada como una de las dos grandes decisiones que se llevan a cabo en la juventud, además de la elección de carrera o trabajo (Rage 1996). La sociedad actual, crea y fomenta la idea de que el amor es el motivo principal para la elección de pareja y el posterior matrimonio. De este modo la sociedad y sus preceptos conducen a los individuos a elegir pareja de modo voluntario y libre, pero con la idea de que sólo el amor es importante, que no hay más interrogantes.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA.

Rage (1996) menciona que existen elementos positivos que han sobresalido como factores de elección de pareja, los cuales son:

ATRACTIVO FÍSICO: Donde la apariencia física desempeña un papel importante en la atracción social; se considera necesaria para una relación positiva y duradera.

ATRACTIVO SOCIOLÓGICO: Comprende los antecedentes familiares, clase social educación, cultura entre otros.

ATRACTIVO AXIOLÓGICO: Se refiere al tipo de valores que poseen los miembros de la pareja, económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos. También se incluyen la veracidad, la fidelidad, el respeto, el pluralismo, la tolerancia, el dialogo, el servicio y la igualdad.

Sin embargo, Aguilar, (1987) considera que los jóvenes también deben tomar en cuenta estos factores:

ASPECTOS PSICOLÓGICOS: Comprende la comunicación, la expresión de ternura, la amistad, madurez emocional, inteligencia, entre otros. También incluye el tratar al otro como persona y no como objeto. En la elección de pareja intervienen diversos aspectos psicológicos, entre los que se encuentran: la necesidad de estar acompañado, la necesidad y el poder de mando, la necesidad de seguridad, estabilidad, prestigio y una autoestima positiva; eligiendo, así, a un compañero que le proporcione satisfacción y seguridad interior. Sin embargo, hay que tener en cuenta que cada uno de los integrantes de la pareja está influido por los pensamientos, creencias y significados que han aprendido en el seno familiar y en su contexto social.

Pero es la personalidad individual que va a moldear sus expectativas y creencias de cómo debe ser la persona que se va a elegir como pareja.

ASPECTOS SOCIALES: Los aspectos sociales que influyen en la elección de pareja son: el espacio en el que se desenvuelven, el cual está delimitado por el ambiente donde el sujeto ha crecido; las condiciones geográficas, y políticas; el estatus económico, el contexto sociocultural y la educación.

Dentro de la cultura se encuentran los modelos, que son las personas que viven alrededor del individuo, y van a servir de modelos a imitar o rechazar; tales modelos son los padres, familiares, medios de difusión y las personas con las que se convive. Las experiencias que se adquirieron en el seno familiar influyen en la conformación de las expectativas con respecto al sexo opuesto y al matrimonio. Con base en esto cada persona plasma, de manera concreta, los valores y expectativas con respecto al valor propio y a la relación de pareja ideal y esperada. (Downing, 1991 en Virseda, 1995)

Por tanto los modelos de comportamiento son tomados, evidentemente, de la familia en donde se cría el niño y existen tres posibilidades de asumir un modelo de comportamiento. Una posibilidad es que se tome tal cual es; la otra es que se tome el modelo totalmente opuesto al establecido por los padres; y la tercera es que a partir del análisis y la experiencia, se construya uno nuevo con base en el modelo experimentado (Ibáñez 2003)

5.1.3. LAS CITAS

El contexto sociocultural ejerce una gran influencia sobre las pautas que definen la práctica de salir con miembros del otro sexo y sobre la elección de pareja. Los valores y las creencias religiosas de los miembros de las distintas culturas suelen establecer la edad en la que se puede empezar a tener citas, cuanta libertad está permitida en este tipo de encuentros, si los adultos o los padres deben o no hacer de carabinas y el rol que ha de desempeñar cada uno de los miembros de la pareja.

Las citas tienen la función de introducir al adolescente en formas de vida social heterosexuales, protegiéndole hasta cierto punto de fracasos perjudiciales o pérdidas de la autoestima, en un contexto donde los roles están estrechamente prescritos. (Douvan y Gold 1966, en Grinder, 1987).

Grinder (1987), señala cuatro categorías de los principales incentivos para las citas:

GRATIFICACIÓN SEXUAL: Brinda oportunidades sancionadas para el contacto físico como miembros del sexo opuesto.

MANIFESTAR INDEPENDENCIA: Es un medio de lograr la independencia de los adultos y de los estándares canonizados para la sociedad.

BÚSQUEDA DE POSICIÓN: Al ser vistos en citas con personas que son en alto grado deseables por miembros del propio grupo de iguales, el individuo sube de categoría y de prestigio ante dicho grupo.

FESTEJO: Dan ocasión para que los solteros se traten, con el propósito de seleccionar una pareja con la cual constituirán un noviazgo y posteriormente el matrimonio.

Los roles de las citas son modelos cognitivos que utilizan los adolescentes y los adultos para guiar y evaluar sus interacciones en las citas. Los chicos siguen un guión preactivo y las chicas uno reactivo. El guión de los chicos implica iniciar la cita (proponerla y planificarla) controlar el dominio público (ser el que conduce y abre las puertas), e iniciar la interacción sexual (establecer contacto físico, besar). El guión de las chicas se centra en el dominio privado (preocuparse por el aspecto físico, disfrutar la cita), participar en la estructura de la cita propuesta por el chico (ser recogida, dejar que le abran las puertas) y reaccionar ante sus demandas sexuales. Estas diferencias de género conceden mayor poder al chico en las fases iniciales de la relación.

5.1.4. NOVIAZGO.

El noviazgo atraviesa por tres etapas: en la primera la pareja se trata con hechos y no se dan a conocer sentimientos personales u opiniones, además de que interviene, también, la amistad de la cual Silva (1997) menciona que se da cuando existe una auténtica comunicación de valores, es una dinámica del ser humano y es un proceso. Su aprendizaje requiere tiempo, esfuerzo, crisis, dolor, compromiso y responsabilidad.

En la segunda se pasa más allá de los hechos para concluir pensamientos, sentimientos y necesidades que ambos tienen respecto a cualquier tema que se discuta; y en la tercera se manifiesta cómo piensa cada uno, que siente y cuáles son sus necesidades presentes.

Pero no hay que pasar por alto dos errores del noviazgo, puesto que es parte de la vida humana y es inevitable que la relación interpersonal genere problemas. Como es la idealización y la premura pasional:

- *La idealización:* Es en la cual atribuimos cualidades y virtudes a una persona que por lo común está muy lejos de tener; y se pretenderá cambiar a la pareja de su modo de ser, consiguiendo sólo incomodar, desarrollar inseguridad, temor al rechazo y disminución de la autoestima.
- *La premura pasional:* A este hierro juvenil se le debe la mayor parte de los fracasos matrimoniales, es el que ocurre en los noviazgos superficiales, donde hay una gran urgencia de ser querido y admirado, se basa en atributos físicos, impaciencia sexual, intimar físicamente a la brevedad posible, exceso de celos y búsqueda de control.

Los modelos de regulación de noviazgo son precisamente lo que los adultos les

proporcionan; asimilando mucho de los vicios que en relación al amor existen en su ambiente social.

Las mujeres enfrentan el noviazgo con el temor de que sus sentimientos sean lastimados, blanco de los discursos y las experiencias inmediatas centradas por lo general en la figura de la madre y de las amigas. Las adolescentes aprenden a mirar a los hombres como los potenciales agresores. Detrás del temor por el virtual daño a sus sentimientos, las niñas desarrollan una intuición por la fragilidad de las relaciones amorosas, moviéndose en una realidad predominante sentimental, desplegando un manejo fino de las emociones y recurriendo al inventario de las acciones y sacrificios, hechos por el otro, el sistema doble del premio y el castigo, y la activación de sentimientos de culpa mediante el choque de las prescripciones del entorno sobre lo que debe ser el comportamiento con la chica y los efectos contrarios que resultan de sus acciones para inclinar la balanza a su favor.(Pérez y Cols, 1989)

En las relaciones de pareja los varones aceptan actitudes de una doble moral sexual. Lejos de un conflicto entre comportamiento antagónico, armonizan el noviazgo formal y decente con relaciones clandestinas y pasajeras, paralelas a las novias virtuosas y al romance rosa, persisten las amigas cariñosas y el vínculo pasional que en la fugacidad posee su fuerza.

5.1.5. RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja es una de las más difíciles y placenteras etapas a las que se enfrenta el ser humano. Y para que una pareja permanezca unida y funcione adecuadamente es necesario que tenga situaciones placenteras que proporcione satisfacción en diversos aspectos de la relación. (Vallejo, 1995)

El modelo Cognitivo Conductual enfatiza la interacción de cinco elementos básicos:

ambiente, biología, afecto, conducta y cognición, por ello ha intervenido en diferentes problemáticas como: fobias, depresión entre otras, ha incidido en problemas de pareja y la relación de pareja la concibe como: (Arellano1994, en Gil, 1996)

RECIPROCIDAD: La conducta de un miembro de la pareja esta en función de la del otro.

- Habrá mayor posibilidad de ser reforzado si refuerzo.
- Habrá mayor probabilidad de ser castigado si castigo.
- Habrá mayor probabilidad de dar poco si recibo poco
- Habrá la posibilidad de recibir mucho si doy mucho.

DETERMINANTES COGNITIVAS: El individuo no responde al mundo real, sino a lo que percibe.

DETERMINANTES SOCIOCULTURALES: Introducen matices en el intercambio conductual que mantiene la pareja, dentro de éstas se encuentran: la falta de alternativas, modificación del intercambio conductual, lo cual implica la adaptación de los miembros de la pareja a las condiciones que puedan presentarse.

Jacobson (1979, en Costa y Serrat 1993), enumera algunos factores hipotéticos que son determinantes en la relación inicial, los cuales están enmarcados en el enfoque conductual, básicamente en éste suele existir atracción, debido a la elevada tasa de intercambios reforzantes, los cuales constituyen la base de la persistencia y profundización de la relación.

- *CARÁCTER RESTRICTIVO DE LA INTERACCION*: Donde lo habitual es que la pareja, al comienzo de su relación, intercambie conductas en un marco restrictivo, pues sólo se ven algunas horas al día e interactúan en un contexto gratificante.

- *AUSENCIA DE TOMA DE DECISIONES*: Por el carácter restrictivo de la relación, los miembros de la pareja se ven libres de tomar decisiones importantes, habituales en la vida de una pareja estable.
- *NOVEDAD DE LA COMUNICACIÓN SEXUAL*: La novedad de esta comunicación es otro elemento gratificante que está asociada al intercambio conductual, y facilita la elevada tasa de intercambios.
- *EXPECTATIVAS IDEALIZADAS*: Los proyectos idealizados son elementos adicionales de un intercambio conductual gratificante.

Baucom Y Epstein (1990; en Pineda y Ramírez, 1997) mencionan que los contrastes de las cogniciones de la pareja se manifiestan de estas maneras:

- Asunciones sobre la naturaleza de la pareja.
- Atribuciones sobre las causas de los eventos positivos y negativos.
- Percepciones de la información disponible cuando se observa una interacción en la pareja.

Este tipo de cogniciones puede influir en el tipo y la intensidad de respuesta de uno y otro cónyuge o de las emociones, cogniciones, comportamientos, además de que pueden incrementar los conflictos en la relación. El modelo Cognitivo Conductual considera que los repertorios de la conducta de cada integrante de la pareja están formados de acuerdo con la experiencia que ha tenido, es decir, que es aprendida y que puede ser modificada.

Dentro de una relación de pareja tanto el hombre como la mujer tiene una figura predeterminada, de acuerdo al contexto social donde se desenvuelve, es decir, a la mujer dentro de su círculo social, se le enseña a ser sumisa, inferior y dependiente del hombre en el aspecto laboral, económico, sexual y familiar. El mundo femenino es sinónimo de respeto, ternura, seguridad y fuerza espiritual. La mujer, emocionalmente

maltratada, no deja a su pareja quizá por un sentimiento de culpa, pues piensa que el hombre la necesita, convierte al hombre en el centro de su vivir cotidiano, y al abandonarlo, se siente que deja una razón para vivir.

Muchas de las formas de contacto que la mujer establece en sus relaciones íntimas se basan en modelos o pautas aprendidas en el entorno familiar. Los mensajes que se reciben desde niñas forman el núcleo de la información que se usan sobre uno mismo y de la posición que se ocupa en el mundo. El impulso a la repetición de lo familiar, combinado con el deseo de que las cosas salgan mejor, se convierte en una trampa donde caen muchas mujeres. A pesar de su determinación a tener mejores relaciones que las que mantuvieron sus padres, desembocan en situaciones muy similares. (Aguilar, 1987)

Como consecuencia la mujer busca seguridad, amor, confianza, y credibilidad porque generalmente carecen de ellos; en el fondo es una mujer insegura que no se ama ni confía en ella misma. Busca a alguien que tenga estas cualidades en grandes cantidades, sin embargo, se encuentra a un ser igual a ella; sin autoestima, inseguro, sin la más mínima confianza en sí mismo. Así, existen dos seres dependientes que se encuentran y aparentemente se complementan, surgiendo una relación que lleva al sufrimiento y la desconfianza que va consolidándose a una relación destructiva, en la cual existe el abuso verbal y/ o físico, y por supuesto una codependencia. (Forward, 1993)

Mientras que según Corsi (1995), la imagen de lo masculino se aprende desde la temprana infancia, un verdadero hombre tiene que mostrarse fuerte, seguro de sí mismo competitivo y ganador. También incluye prohibiciones: no llorar, no mostrarse débil, temeroso o inseguro, no fracasar.

El modelo masculino tradicional se apoya en dos elementos esenciales:

RESTRICCIÓN EMOCIONAL: Consiste en no hablar acerca de los propios sentimientos, especialmente con otros hombres, las necesidades emocionales de los hombres existen pero parece que su expresión estuviera prohibida o reducida a algunos estereotipos.

OBSESION POR LOS LOGROS Y EL ÉXITO: La sociabilización masculina se apoya en el mito de ganador. Esto implica estar en un estado permanente de alerta y competencia. Se ejerce un control represivo que regula la exteriorización de dolor, tristeza, placer y temor.

Los varones aprenden desde la niñez a resolver los conflictos de forma violenta. A ello se suma la influencia de los medios de comunicación y, según, las pautas culturales transmitidas por la sociedad y la familia, las ideas básicas del verdadero hombre son: “hay que ser fuerte”, independiente, seguro, agresivo, audaz, competitivo, invulnerable; no hay que tener miedo ni dudas, hay que buscar el éxito y el poder.

Tales estereotipos en el pensamiento del hombre, lo conducen a sentir “lo que debe sentir” de modo que no podrá demostrar debilidades, deseos de conocer a otras personas, o desarrollarse afectivamente; formándose como un ser cerrado e inexpresivo, que no exterioriza el dolor. Las consecuencias de este aprendizaje implican un obstáculo para establecer una intimidad afectiva con la pareja, además de crear un ambiente propicio para las constantes discusiones y riñas (Ferreira, 1991).

Corsi (1995) afirma que la caracterización presente en el juego de niños y niñas, se desplaza a los adultos y a la situación conyugal; el hombre tiende a eludir su responsabilidad, justificando y minimizando su conducta violenta, en función de comportamientos y ausencia de actitudes de provocación que atribuye a la mujer. Los

hombres golpeadores se apoyan en los valores culturales, basados particularmente en los mitos de la masculinidad que definen cómo debe ser el hombre. Desde esta posición necesitan tener el control, la dominación y la jerarquía con respecto a la mujer, a la cual subordinan y someten para mantener el estatus descrito.

La facilidad con que se impone una opinión difundida es un hecho bien conocido. Así, en muchos casos la mujer se considera inferior porque la opinión masculina la tiene por tal. Esto demuestra que la noción de superioridad del hombre no cesa de desarrollarse con la edad, a medida que se acentúa la presión de los estereotipos. A los 15 años, casi todos los varones y una gran parte de las niñas están convencidos de dicha superioridad.

5.2. PROBLEMÁTICA EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Las parejas conflictivas suelen emplear estrategias de control, las cuales están basadas en el castigo y el refuerzo negativo, es decir intentan influir en el comportamiento de otro a través de la coerción, críticas y chantajes que constituyen una forma de agresión sutiles, que pretenden obtener el cambio deseado, sin embargo esto crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua. Cuando las parejas disfuncionales intentan resolver un problema particular mezclan en la discusión otros problemas, que son secundarios e irrelevantes y que en muchas ocasiones se refieren a sucesos del pasado, lo cual conlleva a discusiones de magnitud mayor a círculos viciosos que son difíciles de romper.

Según Jacobson (1979 en Costa y Serrat, 1998), existen características que pueden producir situaciones de maltrato y son las siguientes:

- **CARENCIA DE HABILIDADES:** Ya sea de comunicación de solución de problemas, de tipo sexual, entre otros.

- *CARENCIA DE CONTROL DE ESTÍMULOS*: Se refiere a elementos estimulantes adicionales que ocurren de manera imprevista en la relación de pareja, los cuales pueden ser motivo de un incremento en el intercambio de conductas aversivas.
- *CAMBIOS EN EL ENTORNO*: Modificaciones sorpresivas en el ambiente de la pareja pueden ser causas de conflictos, sobre todo cuando se han negociado con anticipación dichos cambios.
- *PREFERENCIAS DISCREPANTES EN CUANTO A EL GRADO DE INTIMIDAD*: Deseada cuando la cantidad de espacio emocional, deseado por cada uno de los integrantes de una pareja difiere, las irritaciones y frustraciones derivadas de la satisfacción o insatisfacción pueden llegar a discusiones importantes.

Lo cual lo puede conducir a una relación en la que este presente el poder por parte de uno o por parte de ambos, por lo tanto, Ibáñez, (2003) define una relación de poder como la habilidad para influir sobre la conducta de sus parejas y para persuadirla a hacer lo que una de las partes desea y para poder explicar este poder sobre la pareja, plantea dos teorías.

a) La primera es la feminista, la cual se enfoca sobre el clima social y político de la época en la que la violencia masculina ocurre e impacta sobre las relaciones íntimas entre los hombres y mujeres y se subrayan los valores patriarcales y la visión de la agresión de los hombres sobre las mujeres como una forma de forzar y mantener su ventaja social sobre las mismas.

b) La segunda es la teoría del recurso, la cual menciona que el poder, dentro de la pareja, surge a partir de los recursos como son los ingresos, educación y habilidades de comunicación, y cuando una pareja disminuye sus recursos, se usa la violencia

como medio para mantener y restaurar el sentido de poder en la relación.

Ibáñez (2003) sugiere que no sólo es la relación de poder lo que puede explicar la violencia en la relación de pareja, sino que también existe el factor denominado satisfacción de la relación. La satisfacción con la cantidad de poder en la relación puede ser un mejor predictor de la relación violenta, más que la cantidad de poder. Todo esto aunado a que los hijos que observaron a sus padres golpear a sus madres, tienen tres veces más riesgo de establecer violencia física hacia sus parejas. Esto es algo lógico, ya que independientemente de la calificación que los hijos den a la violencia, ésta se convierte en parte de su modo normal de vivir, por lo cual la tendencia a repetirse es mayor.

5.2.1. MANEJO DEL DINERO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Manejar el dinero en pareja no es fácil y menos cuando durante la soltería no se fue organizado en este sentido. Hoy por hoy, es necesario que hombre y mujer aporten por igual al hogar y dialoguen mucho sobre el manejo del presupuesto para evitar la aparición de humillaciones y resentimientos que acaban con la relación.

En las parejas el uso del dinero provoca situaciones promotoras de dependencia en las que existen muchas tácticas de descalificación, sobreprotección, imposición y amenazas que suelen agudizar problemas ya existentes en otras áreas (Coria, 1991).

Es por esta razón que además del amor y la sexualidad, toda pareja debe tener muy claro cómo se van a distribuir los gastos y si se va a hablar de "tu dinero", "mi dinero" o "nuestro dinero", siendo esta última la frase ideal, según la psicoterapeuta de pareja Urrutia. (Fecha desconocida)

Son muchas las razones por las cuales una pareja puede discutir o tener resentimientos

hacia el otro cuando hay dinero de por medio. Algunas de las causas más frecuentes son:

- La falta de sinceridad. Tanto a hombres como a mujeres, en ciertos casos, les da miedo contarle al otro que están gastando parte de su sueldo en algo distinto del hogar.
- Por crisis económica. Cuando la pareja tiene problemas de dinero y no está lo suficientemente sólida para enfrentar la crisis, el aspecto económico se puede convertir en el detonador de muchos conflictos. Cuando el dinero escasea las personas se tornan susceptibles y los problemas afloran. Es necesario, por tanto, que los dos dialoguen y permanezcan unidos
- Por desempleo. Cuando esto ocurre hay que tomar las cosas con calma y comprender al que se queda sin empleo, pues no le resulta nada fácil pedirle dinero al otro. El desempleado casi siempre se vuelve conflictivo e irritable porque se ve seriamente afectado su orgullo al desaparecer su independencia.
- Cuando uno aporta más que el otro. Cuando uno trabaja mientras el otro duerme y se gasta el dinero que recibe en cosas innecesarias, se generan discordias, pues el que más aporta se siente explotado y utilizado. Lo importante en estos casos es dialogar, manifestar abiertamente la inconformidad y llegar a un acuerdo para que no se recarguen los gastos en una sola persona.
- Por machismo. Una relación entre machismo y economía puede observarse en el caso de muchos varones que tienen una confusión entre ser hombres y ganar dinero para poder mantener a la familia, estos varones son los que rechazan que la esposa trabaje y más todavía si ella puede llegar a ganar más que él.

Tal parece que esto fuera así de crudo y sin embargo, no lo es, por la sencilla razón de que el dinero debería manejarse desde la perspectiva de que es de ambos y cada uno hace la parte que le corresponde hablada y/o negociada o no, la vida es dinámica y no

puede permanecer estática, por lo cual se debe tener sumo cuidado en el manejo de dicha situación.

5.2.2. RELACIONES DESTRUCTIVAS

Una relación destructiva es aquella en donde ambos integrantes de la pareja se dedican a abusar mutuamente de sus áreas emocionales y/o físicas; el primero se caracteriza por una agresión constante, por ejemplo: desvalorización, negación, subestimación, insulto, infidelidad o burla; y el abuso físico va desde empujones y apretones hasta golpizas, forcejeos, bofetadas, patadas, entre otras; se puede llegar a considerar esto en un grado extremo como violencia, la conducta violenta existe, principalmente, en la relación hombre-mujer como una forma inadecuada de resolver conflictos, puesto que se trata de eliminar dificultades que impiden realizar libremente el ejercicio del poder ante la parte contraria que es la sumisión. También, puede llegar a considerarse como relación destructiva cuando cualquiera de los dos miembros se asfixia, acosa, resta libertades, tiempo, obstruye y dificulta estudios, trabajo relaciones familiares y/o amistades. Una relación de este tipo no tiene reglas, se interpone en el progreso individual, desmotiva, crea conflictos emocionales y quita la tranquilidad psicológica y emocional. (Pineda y Ramírez, 1997)

Este tipo de relaciones son observadas antes de que la pareja decida pasar a la otra etapa, ya que este primer episodio suele ocurrir durante el noviazgo y ante esto la violencia puede producir una sensación de intimidad, seguridad o poder, y parecerle correcto a uno de los participantes o a ambos.

CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA

Algunas señales de peligro que la pareja debe tener en cuenta para identificar una relación destructiva, según Ramírez y Vásquez (2002), son: discusiones frecuentes; patrones repetitivos de terminar la relación, seguido de reconciliaciones sin hablar de

las causas de separación; sentirse poco entendido o abandonado y el darse cuenta posiblemente significaría romper el compromiso y tener que enfrentarse al hecho de estar solo, a la vergüenza y a la incomodidad que ello implicaría.

Muchas relaciones de pareja fracasan porque permiten que su romance tan especial se convierta en una relación caracterizada por conversaciones carentes de algún sentido y fuertes interacciones dolorosas que puedan llegar a ser influidas por las creencias limitadoras, las cuales se desarrollan como resultado de las experiencias personales e influencias de los padres y la sociedad.

Una relación destructiva se caracteriza por diferentes factores, los cuales, en general, pueden ser categorizados en conductuales, cognitivos y afectivos, por tanto a continuación se hará una breve mención de éstos, al igual que sus correspondientes derivados. (Pineda y Ramírez, 1997).

CARACTERÍSTICAS CONDUCTUALES.

El comportamiento de un individuo, en la mayoría de las ocasiones va, a actuar ante estímulos saciados a consecuencias agradables o dolorosas las cuales van a determinar que ciertas conductas persistan o desaparezcan. Algunos factores que se incluyen en esta categoría son los mencionados por Arnold y Goldstein, (1998).

CELOS: este factor toma gran relevancia, puesto que es susceptible de presentarse de manera excesiva y desencadenar otros daños emocionales. Los celos podrían definirse como un mecanismo de la conducta humana que entra en funcionamiento cuando determinadas actitudes de esa persona a quien se quiere o ama pueden ser interpretadas como de infidelidad o engañosas. En este sentido el problema no es que se justifique sentirlos, sino que deben justificarse las causas que los provocan.

COMUNICACIÓN AGRESIVA: dentro de una relación de pareja destructiva la comunicación agresiva será una característica muy común y ésta se hará presente a partir de algunas o varias de las siguientes señales que maneja Castellanos (1997):

- Tener objetivos o propósitos de comunicación contradictorios.
- Estados emocionales que perturban la atención, la comprensión y el recuerdo de los mensajes.
- Acusaciones, amenazas o exigencias.
- Preguntas con recriminación.
- Declaraciones del tipo “tienes que...”, “debes de...”.
- Cortar la conversación o abandonar el lugar del diálogo.
- Etiquetar al otro con palabras ofensivas o de manera mutua.
- Generalizaciones del tipo “siempre” o “nunca”.
- Interpretar y hacer diagnósticos de personalidad ofensivos.
- No escuchar o evadir el diálogo y/o los comentarios.

CONTROL: Esto puede explicarse en actitudes como controlar lo que hace el otro como son : a quién puede ver, con quién puede hablar, lo qué puede leer y a dónde va, pueden ser utilizados cualquier tipo de pretextos para mantener el control, como por ejemplo chantaje emocional, celos, amenazas de separación o exigencia excedida de atenciones. Como parte del control puede haber, también, prohibiciones de usar cierto tipo de ropa, accesorios, presión para tener relaciones sexuales, imposición de autoridad, ideología, costumbres, propósito de vida, por citar algunos.

VIOLENCIA: utilizar amenazas o gritos, insultos, golpes, el abandono u otro tipo de agresiones intercalados con momentos de arrepentimiento, amor y grandes atenciones. Mostrarse ante los demás como una persona tranquila, mientras que estando juntos se asumen actitudes intolerantes y cuando una persona comienza a ceder a las presiones de la otra, termina por convertirse en víctima, el objetivo que persigue el agresor es

hacer que el otro cambie su forma natural de ser y se comporte como éste quiera.

AMENAZAS: Asustarle con hacerle daño, con dejarse, con el suicidio o con denunciar falsamente. Algunas formas de amenazas con palabras son:

- Susurrar para que el otro no escuche lo que dice
- Gritarle.
- insinuar el abandono.
- Decirle a su pareja que la golpeará.

Este tipo de agresiones o humillaciones no solamente se hacen presentes cuando ambos miembros están juntos, sino que también se comienzan a utilizar frente a otras personas.

CARACTERÍSTICAS COGNITIVAS.

Este aspecto postula que las relaciones emocionales y conductuales de las personas se encuentran concernidas con las cogniciones, éstas en forma de declaraciones o suposiciones que se han desarrollado a través de experiencias pasadas. Los errores cognitivos suceden cuando los miembros de la pareja mantienen expectativas irreales sobre su relación y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. (Ramírez y Vázquez, 2002) algunos ejemplos de las distorsiones cognitivas características en la pareja son:

- *Inferencia Arbitraria:* “estoy segura(o) de que me engañas porque sales de trabajar a las 6 y llegas a las 8”.
- *Abstracción Selectiva:* “en nuestra relación todo va bien, si me grita, pero me abraza mucho”.
- *Sobre generalización:* “tu no me quieres porque no me hablaste ayer”. “Soy indeseable”

- *Magnificación o minimización*: “esto es un desastre porque tu ya no me haces caso”
- *Personalización*: “Yo tengo la culpa de que te hayas puesto mal porque te deje solo”.
- *Pensamientos Dicotómicos*: “Todo me sale mal”, “Soy perfecto”
- *Lectura de la mente*: “Se que estas pensando que soy una tonta”

CARACTERÍSTICAS AFECTIVAS.

Se ha considerado a la emoción como el componente principal de las relaciones funcionales y disfuncionales (Alberoni, 1984); que influyen y es influenciado simultáneamente por factores cognitivos y conductuales. Cuando la pareja está inmersa en el dolor, pocas veces son conscientes de las cogniciones y conductas que facilitan un estado emocional. Así, la posible fuente de un problema con la pareja, puede ser la falta de conciencia de lo que sienten en realidad en una situación particular. Algunos factores que se incluyen en esta categoría son:

EGOÍSMO: Este sentimiento enmascara el poder sobre el otro, aparentemente muestra bienestar y complacencia sentimental con respecto al otro, pero estará muy presente sobre todo cuando existen intereses propios bastante fuertes. Cuando un individuo presenta este factor, difícilmente podrá establecer una relación funcional.

POSESIÓN: Es una señal de los daños encontrados en otras áreas del individuo, entre las que se pueden situar la familia, la autoestima, la historia de vida, las emociones lastimadas, entre otras, y esto es destructivo puesto que el individuo posesivo sólo existe y vive siempre y cuando tenga controlada la vida del otro miembro de la pareja. (Fezler y Field, 1986).

RECONCILIACIONES RÁPIDAS: Este factor puede ocultar una gran sumisión,

chantaje emocional o dependencia de un miembro al otro o mutuamente, el otorgamiento de perdón o reconciliaciones rápidas, después de una situación de conflicto, puede ser una gran señal de una relación destructiva y sobre todo una ceguera ante la complicada realidad y el interminable ciclo destructivo dentro de la misma.

INTIMIDACIÓN: provocar miedo a través de miradas, acciones o gestos, destrozar objetos, intimidar rompiendo cosas personales, maltratando a los demás, chantajear, mostrar armas, por mencionar algunas.

5.3. LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN DENTRO DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Caballo (1986) sugiere que la comunicación es una habilidad social que el ser humano debe de aprender a utilizar para desenvolverse y triunfar en ésta sociedad y define habilidad social como “ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”. (Pág. 378 en Buela, Caballo y Sierra, 1996)

Por lo tanto la comunicación tiene un papel sumamente importante dentro de la relación de pareja, pues es conveniente que prevalezca una comunicación abierta por parte de ambos miembros, en donde deben aclararse los malos entendidos y evitarse las mentiras, ya que cuando una relación se basa en una comunicación disfuncional es muy probable que ésta fracase.

Dentro de nuestra vida cotidiana, constantemente estamos enviando mensajes no

verbales a otras personas (muecas, señalemos con el dedo), que pueden ser mucho más importante de lo que nosotros creemos. La comunicación corporal, antes que lenguaje en términos evolutivos, es una parte esencial del sistema de comunicación, y el vehículo para muchas transacciones humanas fundamentales que el discurso solo no puede comunicar. El lenguaje del cuerpo es una esfera que muchas personas han utilizado para establecer en cada momento unas pautas de actuación o una línea a seguir en determinados escenarios, sean cotidianos, laborales o sociales.

Dentro de la comunicación corporal, Marsellach (Fecha desconocida) y Caballo (1991) mencionan algunos de los elementos moleculares, también denominados componentes no verbales, más importantes dentro de la conducta interpersonal, así como los elementos paralingüísticos que son esenciales dentro de éste tipo de comunicación:

COMPONENTES NO VERBALES O ELEMENTOS MOLECULARES

La mirada: Se define objetivamente como "el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara". La mirada mutua implica que se ha establecido "contacto ocular" con otra persona. Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. Los significados y funciones de las pautas de mirada son múltiples:

- *Actitudes:* La gente que mira más es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados: por ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión; la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.
- *Expresión de emociones:* Mirar más intensifica la expresión de algunas emociones, como la ira, mientras que mirar menos intensifica otras, como la vergüenza.

- *Acompañamiento del habla:* La mirada se emplea, junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, genera más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más mira más, es visto como persuasivo y seguro.

La expresión facial: Parece ser que la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Hay 6 emociones principales y 3 áreas de la cara responsables de su expresión. Las emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco o desprecio. Las tres regiones faciales implicadas son: la frente/cejas, los ojos/párpados y la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje.

La sonrisa: Es un componente importante. Puede utilizarse como sonrisa defensiva y como gesto de pacificación. Puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra; puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable, y animar a los demás a que le devuelvan a uno una sonrisa.

Los gestos: Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Los gestos son básicamente culturales. Las manos y, en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación; aquéllos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo (salvo que fuera un gesto nervioso) y espontaneidad por parte del que habla.

La postura: La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y cómo pasea, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Los significados y funciones de la postura son múltiples:

- *Actitudes:* Las posturas que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables e íntimas. Las posiciones cálidas incluyen el inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertas, o las manos extendidas hacia el otro. A su vez, apoyarse hacia atrás o entrelazar las manos sosteniendo la parte posterior de la cabeza pueden ser reflejo de dominación o de sorpresa. La timidez puede expresarse por medio de los brazos colgando y con la cabeza hundida y hacia un lado. Por el contrario, las piernas separadas, los brazos en jarras y la inclinación lateral pueden expresar determinación.
- *Emociones:* La postura puede reflejar emociones específicas. Así, la indiferencia puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos erguidos o las manos extendidas; la ira, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia delante o los brazos extendidos; el coqueteo o por medio del cruzar o descruzar las piernas.
- *Acompañamiento del habla:* Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como cambiar de tema, dar énfasis y señalar el tomar o ceder la palabra.

Se han señalado 4 categorías posturales:

- *Acercamiento:* postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.
- *Retirada:* postura negativa, de rechazo o de repulsa, que se expresa

retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.

- *Expansión:* postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.
- *Contracción:* postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

La orientación: El tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad/formalidad de la relación. Cuanto más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa.

La distancia/el contacto físico: El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

La apariencia personal: El desarrollo tecnológico actual permite modificar mucho el aspecto exterior de una persona (maquillaje, cirugía estética, peluquería y régimen de adelgazamiento.). La ropa y los adornos desempeñan un papel importante en la impresión que los demás se forman de un individuo. Los componentes en los que se basan el atractivo y las percepciones del otro son el físico, la ropa, la cara, el pelo y las manos.

ELEMENTOS PARALINGÜÍSTICOS

El volumen de la voz: La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar

seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto (que sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener también consecuencias negativas - la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros -. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco de volumen no será muy interesante de escuchar.

La entonación: La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en la entonación pueden servir, también, para ceder la palabra. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.

La fluidez: Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno durante las pausas (por ejemplo, "ya sabes", "bueno") o sonidos como "ah" y "eh" provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

La claridad: La claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, uno se puede hacer

más pesado a los demás.

La velocidad: Hablar lentamente puede hacer que los demás se impacienten o se aburran. Por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, uno puede no ser entendido.

El tiempo de habla: Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. El tiempo de conversación de una persona puede ser problemático por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado.

Como se puede observar estos factores son importantes dentro de una relación de pareja, ya que una comunicación clara y precisa facilita la toma de decisiones, en tanto que la ambigüedad las confunde, ya no sólo implica entender las ideas de uno, sino que también se requiere captar lo que la otra persona dice. Aquellos que suelen ser vagos o indirectos en su lenguaje conducen a su pareja a que llegue a conclusiones incorrectas o ignoren lo que se les dice, mientras que otros tienen dificultad en comprender el mensaje de su pareja y por lo tanto interpretan algo distinto a lo que se pensaba (Beck, 1990)

Otros problemas en la comunicación de pareja se basan en las diferencias de conversación y de escucha que suelen tener ambos y, en ocasiones preguntar pueden conducir al malentendido. Es un hecho que las preguntas valen la pena, pero la persona interrogada podría considerarlas como un desafío a su capacidad, conocimiento u honestidad.

Thibault (1972), afirma que la incomunicación surge debido a que los miembros de la pareja, están acostumbrados a reprimir la expresión de sus sentimientos, a no mostrar lo que sienten, a esconderlo hasta que finalmente, se convierta en una costumbre

difícil de cambiar. La incomunicación se puede dar porque uno o ambos miembros de la pareja son pasivos, no dan a conocer fácilmente sus opiniones y necesidades legítimas, se dejan manipular por otros, piensan que sus necesidades no importan, escuchan a los demás pero casi no piden que los demás o su pareja los escuchen y, por tanto, muchas veces dejan que violen sus derechos.

Según Torres (2001) otro elemento de la incomunicación es la no asertividad o agresión hostil, considerada como el manejo negativo de la agresividad, es decir, satisfacer las propias necesidades y derechos sin importar los de los demás.

La persona agresiva expresa sus sentimientos, creencias u opiniones haciendo valer lo propio, atacando a los otros sin considerar su autoestima, dignidad o respeto (Rojas, 1997).

5.3.1. COMUNICACIÓN ASERTIVA

La palabra asertividad está altamente relacionada con la palabra comunicación, pues generalmente todo conflicto interpersonal conlleva un problema de comunicación y es por eso que la asertividad se convierte en una de las formas de aminorar la posibilidad de conflicto.

La palabra asertividad tiene su origen en el latín “aserto”, que significa afirmar, sostener y dar por cierta y asentada una situación. En español se define como el aprender a enfrentar los conflictos de la vida real y las relaciones con la gente; significa relacionarse con las personas y con el mundo, reconociendo y aceptando lo que se es, sin tener que justificarse. (Alvarado y Martínez 2002)

La asertividad supone el desarrollo de la capacidad para expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los

demás y sin crear o sentir vergüenza. (Llor, Abad, García y Nieto, 1995)

Otra definición es la que maneja Elizondo, (1997), donde menciona que la asertividad, es cuando una persona posee la habilidad para transmitir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones de una manera honesta, oportuna y respetuosa. Las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defiende, respetando los demás, es decir no van a ganar, sino llegar a un acuerdo. Los patrones de pensamiento son que conocen y creen en unos derechos para sí y los demás, sus convicciones en su mayoría son racionales. Sus sentimientos y emociones demuestran buena autoestima, no se sienten superiores ni inferiores a los demás, tienen satisfacción en las relaciones, respeto por uno mismo, sensación de control emocional.

Sin embargo las personas tienen que reconocer, también, cuáles son sus responsabilidades y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos, la conducta asertiva no tienen siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes, pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y minimización de las desfavorables.

La asertividad o carencia de ella, no constituye un rasgo muy persistente, es decir, una persona puede ser muy asertiva en una situación pero tímido e ineficaz en otro conjunto de circunstancias similares. Además, la falta de asertividad debe considerarse como un déficit conductual relacionado con situaciones específicas y no como rasgo de personalidad.

Según Blanco (1998), existen nueve componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva:

- Respetarse así mismo.
- Respeto por los demás.

- Ser directo.
- Ser honesto.
- Ser apropiado.
- Control emocional.
- Saber decir.
- Ser positivo.

Algunas consecuencias positivas de la conducta asertiva son:

1. Desarrolla la capacidad de observar con más facilidad las ocasiones cuando no se está comunicando correctamente y determinar qué hacer para corregirlo.
2. Controlar más las emociones para no estropear el diálogo.
3. Se es más positivo y se logra que los demás lo sean.
4. Aprender a escuchar a las demás personas.
5. Se respeta a uno mismo.
6. Minimizar conflictos al no permitir que se acrecienten los problemas por no dialogar a tiempo.
7. Desarrollar la habilidad de comunicación en cualquier escenario.
8. Evitar la angustia por cosas inútiles.
9. Actuar de manera justa y motivante.
10. Lograr la integración a un grupo y se consiguen las metas trazadas.

Para poder llegar a conseguir las consecuencias positivas de las que hablamos existen diferentes técnicas mencionadas por Trevithick, (2002) y Valdés (2004), las cuales pueden ser de bastante utilidad, entre ellas se encuentran:

HABILIDADES ASERTIVAS DE PROTECCIÓN

Técnica del disco rayado: Se trata de repetir nuestro argumento una y otra vez sin alterarnos ni entrar en provocaciones con la otra persona hasta que ésta se dé cuenta

que no logrará nada con sus ataques o provocaciones. Aquí, aprendemos que no es necesario atacar a la otra persona para defendernos e incluso le podemos dar la razón en ciertas cosas pero cuidando nuestra dignidad. Tenemos derecho a insistir en nuestro punto de vista.

Clasificación de problemas: Determinar de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionarse primero y posteriormente dar alternativas de soluciones al problema elegido.

Desarmar la ira o el enojo: Intentar comprender el enfado de la otra persona y controlar el carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano

Ignorar selectivamente: Se refiere a atender y reforzar únicamente las conductas asertivas verbales y no verbales del otro, e ignorar aquellas que no lo son.

Disculparse: El individuo aceptara sus errores y hará una petición de perdón por el daño que ha causado o puede causar.

HABILIDADES ASERTIVAS ADICIONALES.

Expresión de sentimientos con el uso del yo: No tener vergüenza en usar el pronombre "yo" y crear argumentos como:

“Yo creo que otra forma de ver las cosas...”

Y no podemos dejarnos arrastrar por creencias irracionales tales como:

- “Mis opiniones no son tan valiosas como las de los demás”
- “Los otros me rechazarán si discrepo”
- “Pensarán que estoy presumiendo”
- “Puede que diga una barbaridad que me ponga en evidencia”

Recibir cumplidos: Podemos recibir halagos sinceros o manipuladores. En el caso de recibir sinceros cumplidos, lo ideal es aceptarlos -en vez de rechazarlos para no parecer soberbios-, aceptando la intención, y sin necesidad de "devolver" los cumplidos de una forma automática, ni minimizar artificialmente nuestros mitos para que nos vean humildes, ni negar lo que los demás admiran como si fuera una falsa percepción.

Dar cumplidos: Es tan importante como saber recibir halagos el saberlos dar, mostrando una coherencia o proporción entre nuestros sentimientos, el rito real de la otra persona y la expresión verbal, de forma de no ser exagerados, ni tampoco resultar demasiado pusilánimes

Retroalimentación: En este procedimiento se le menciona a la persona cómo ha representado su rol en una situación determinada. Se deben tener en cuenta cuestiones tales como la recompensa, el refuerzo, la crítica o el volver a repetir el aprendizaje. Debemos destacar la importancia que tiene el refuerzo social, es decir, el elogio, la aceptación y el estímulo, ya que se ha comprobado la enorme influencia que tiene en la modificación de conducta. Salvo algunas excepciones, cuanto mayor es la cantidad de refuerzos, más se intensifican los efectos positivos.

Elizondo y Castanyer (1997, en Blanco, 1998), también manifiestan que además de la conducta asertiva existen otros tres tipos de conducta: no asertiva; pasiva no asertiva y agresiva que se explican a continuación.

CONDUCTA NO ASERTIVA: no defienden los derechos e intereses personales. Respetan a los demás pero no así mismo. Su comportamiento externo se caracteriza por un volumen de voz bajo, habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas. Huida del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes

apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, morderse las uñas, postura tensa e incómoda, inseguridad para saber que hablar o decir.

Sus patrones de pensamiento indican que consideran que así evitan molestar u ofender a los demás. Son personas sacrificadas “lo que yo sienta, piense o desee no importa; importa lo que tú sientas, pienses o desees”. Hay una constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

Los sentimientos y emociones que se experimentan son: impotencia, mucha energía mental, pero poca externa, frecuentes sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, deshonestidad emocional, ansiedad y frustración. Este tipo de conductas tiene lógicas repercusiones en las personas que les rodean y el ambiente en el que se suelen mover. Sus principales consecuencias son: pérdida de autoestima, perdida del aprecio de las demás personas, falta de respeto de los demás. Las personas no asertivas hacen sentirse a los demás culpables o superiores; depende de cómo sea el otro, tendrá la constante sensación de estar en deuda con la persona no asertiva o sentirá superior a ella y con capacidad de aprovecharse de él. En ocasiones las personas no asertivas presentan problemas somáticos.

CONDUCTA PASIVA NO ASERTIVA. Este tipo de conducta consiste en no comunicar sentimientos, pensamientos y opiniones, o lo hace de una manera débil, con demasiada suavidad o timidez, ocultando lo que se piensa en contenido e intensidad. Este comportamiento presenta una escasa o nula expresión personal y existen por lo menos cuatro razones que pueden actuar aislada o conjuntamente provocando el debilitamiento de la fuerza de expresión personal y son: a) falta de control emocional; b) predominio el temor y la ansiedad; c) falta de habilidad para comunicarse y d) desconocer sus derechos como persona.

La conducta pasiva muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades, su objetivo es tranquilizar a los demás y evitar conflictos, lo cual implica violar los derechos propios, no expresar pensamientos, sentimientos y creencias. El mensaje emitido es “yo no cuento”, “tú puedes aprovecharte de mí”. La persona que actúa así se puede sentirse a menudo incomprendida, no tomada en cuenta, manipulada, molesta respecto al resultado de la situación o volverse hostil o irritable hacia otras personas.

CONDUCTA AGRESIVA. La agresividad es cualquier conducta enfocada a dañar o lastimar a una persona que esta motiva a evadir cierto trato. Se refiere, principalmente, a la agresión verbal, definida como la tendencia a atacar el autoconcepto de los individuos. Esta conducta actúa en defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que limita los derechos de las otras personas; puede expresarse de manera indirecta o directa. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes; el comportamiento no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, miradas intensas o incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos, rencorosos y murmuraciones mal intencionadas; las conductas no verbales incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lado o actos físicos encaminados hacia otras personas u objetos.

Algunas de sus manifestaciones más comunes son: no saber escuchar, mostrarse rígido e inflexible, actuar a la defensiva frecuentemente, sentir la necesidad de tener el control, juzgar y culpar a los demás, hacer bromas ridiculizando, reaccionar exageradamente, ver únicamente las fallas de los demás o emitir críticas constantes. Las razones que mueven a presentar este tipo de conducta son muchas, por ejemplo: la falta de control emocional, la intolerancia a la frustración, errores en la forma de expresión, necesidad de poder, por mencionar algunas.

El comportamiento externo se caracteriza por un volumen de voz elevado, habla tajante, interrupciones, utilizando insultos y amenazas, contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, tendencia al contraataque. Los patrones de pensamiento son: ahora sólo yo importo, lo que tú piensas o sientes no me interés; lo sitúan todo en términos de ganar o perder. Las emociones y sentimientos son ansiedad creciente, soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración, baja autoestima, sensación de falta de control, entre otras.

Sus principales consecuencias son, generalmente, el rechazo o huida de los demás; conducta de círculo vicioso por forzar a los demás a ser cada vez más hostiles y así aumentar cada vez más su agresividad. El objetivo habitual de la agresión es la dominación de las otras personas por medio de la humillación y la degradación, se trata de que los demás se hagan débiles y menos capaces de expresar y defender sus derechos y necesidades.

Las consecuencias de la falta de asertividad pueden llevar a:

a) En la conducta personal: El individuo en su interrelación con otras personas actúa generalmente:

- Muy tímido o exaltado, tiene un tono de voz bajo o nulo, se inhibe ante la crítica y se aísla.
- No defiende sus derechos, se acaba cargando más responsabilidades y trabajo de lo que le pertenece, sacrificando el tiempo que merece ser distribuido a otras personas o actividades.
- Tiene dificultad para establecer relaciones interpersonales, para expresar sus sentimientos y para rehusar una petición.
- Teme el discutir ideas diferentes y es inseguro.
- Se deja manipular y actúa según los deseos de otros, los demás abusan de él.

b) En el aspecto emocional genera:

- Niveles aún más bajos de autoestima.
- Inicio de proceso depresivos, debido al rechazo, aislamiento social y sentimientos de soledad.
- Ansiedad al ver deteriorada su imagen social por críticas, burlas y rechazo, lo cual manifiesta mediante alteraciones físicas como dolor muscular y de cabeza, taquicardia, sudoración en rostro y manos, además de nerviosismo excesivo.
- Conductas agresivas y dependencia hacia las personas.
- Sentimientos de culpa, por supuestos o reales errores personales y de otras personas.

El comportamiento no-assertivo no es efectivo para establecer relaciones humanas que pretendan nutrir, hacer crecer, estimular el amor a la vida y la búsqueda de la felicidad; por el contrario, se perderá un plano de igualdad necesario para fortalecer adecuadamente el intercambio social y la mejoría personal. Las conductas o habilidades para ser o no ser asertivos se aprenden, son hábitos o patrones de conducta. La conducta asertiva se va aprendiendo por imitación y refuerzo, es decir, por lo que han transmitido los modelos de comportamiento y por las acciones como dispensadores de premios y castigos que han realizado los padres, maestros, amigos o medios de comunicación.

El comprender lo qué es la asertividad y practicarla cotidianamente en la vida trae muchos beneficios. El integrar esa forma de ser a todas las relaciones, pero principalmente a la relación de pareja trae resultados satisfactorios, ya que es la relación más intensa, más comprometida y, por lo mismo, en donde los efectos de una conducta asertiva tienen su mayor impacto. Cuando se empieza a actuar de manera más franca y abierta, se aprenderá a defender las opiniones y a hacerse respetar, la pareja también reaccionará, y lo más seguro es que sea para bien.

En resumen se puede decir que las primeras relaciones interpersonales comienzan en el seno de la familia y determinadas enseñanzas se suelen llevar a otros contextos, como lo es el noviazgo; que inicia con la elección de pareja y posteriormente ya con una relación de pareja propiamente dicha, en donde en diversas etapas de ella puedan surgir los conflictos y llevarla a una relación destructiva con todas las características que esta tiene como son la mala comunicación o falta de habilidades asertivas por parte de cualquier miembro de la pareja o de ambos. Sin embargo este tipo de relaciones se pueden prevenir y en el siguiente capítulo se abordarán los tipos de prevención.

P revención

*“No dejes ir los segundos, con ella se van las horas,
los días, los años... y la vida misma ...”*
Autor: Desconocido

El tema de prevención en nuestros días ha tenido un papel activo no sólo a nivel de salud, si no también en políticas públicas que intervienen en problemáticas de orden social.

De esta manera la participación de la Psicología en materia de prevención es de suma importancia, por que toma en cuenta que los fenómenos sociales que interactúan en el individuo y la influencia que ejercen sobre éste.

Entonces es importante saber que prevención esta definida como un proceso dinámico y asertivo que a través de estrategias teórico-practicas promueven el bienestar físico, psicológico y social del individuo y la comunidad y que su finalidad es la de evitar la aparición de enfermedades o problemas que dificultan el desarrollo integral de las personas. Y por lo tanto contribuye a que los individuos adquieran las habilidades

necesarias para enfrentar problemáticas; ejerciendo sus derechos en pro de la salud, el respeto y la dignidad.

6.1 TIPOS DE PREVENCIÓN.

López, Sánchez (2002) Ramírez y Vásquez (2002) concuerdan que la prevención se presenta en tres niveles, los cuales son:

PREVENCIÓN PRIMARIA: Es toda actividad, ya sea a través de información en diferentes presentaciones, talleres vivenciales, spot, campañas y otros medios; tendientes a justificar o transmitir los conocimientos necesarios, con pretensiones de informar lo antes posible para que se puedan llevar a cabo acciones que reduzcan el posible daño que se avecina.

La prevención primaria está orientada a sensibilizar y educar, a disminuir la incidencia, trabaja con grupos de riesgo, factores de riesgo y factores protectores o de alarma que se encuentran más directamente ligados a la violencia y se caracteriza por:

- Capacitar a las personas con recursos ambientales y personales para confrontar y superar los problemas que pueda surgir.
- Su intervención no sólo es a nivel individual, sino, también está dirigida a toda la comunidad.
- Estudia las condiciones socioculturales de una población antes de intervenir.

PREVENCIÓN SECUNDARIA: Es la detección temprana de una problemática para proporcionar un tratamiento eficaz, lo cual implica reducir los factores de riesgo que se ven involucrados. Su objetivo es reducir las consecuencias y su durabilidad. El tipo de intervención es una actuación compleja generalmente organizada con un programa con objetivos y métodos definidos, que va más allá de la mera información en el que se invierten ciertos recursos y de los que se esperan resultados claros.

PREVENCIÓN TERCIARIA: Se interviene cuando la problemática está diagnosticada pero incipiente, en la que aparecen los primeros síntomas y se previene estados más avanzados de la misma, suele asimilarse al concepto de rehabilitación o recuperación. Por lo que este tipo de prevención intenta disminuir las consecuencias negativas y secuelas físicas y psicosociales de un problema una vez que éste se encuentra en niveles avanzados de desarrollo y para ello se requiere de una información detallada y precisa de los factores etiológicos para su rehabilitación.

Toda prevención supone una información completa de la comunidad, la identificación y jerarquización de los riesgos existentes, la identificación de los individuos y grupos expuestos a riesgo elevado, así como un conocimiento epidemiológico de la comunidad.

Algunos talleres, jornadas y foros que se han trabajado dentro del Distrito Federal a manera de prevención contra la violencia son:

ROSTROS Y MASCARAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Un taller sobre amistad y noviazgo para adolescentes

Por: Ruiz, G. Y Fawcett, G. (1999)

El programa “Rostros y máscaras de la violencia”, es un taller sobre amistad y noviazgo, dirigido a adolescentes de 13 a 16 años. Tiene como objetivo prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo y/o amistad, al proporcionar información y entrenamiento a los adolescentes para que sean capaces de reconocer las características de las relaciones, potencial o abiertamente violentas. También, pretende ayudar a los adolescentes a crear formas alternativas de relacionarse y solucionar conflictos. La perspectiva de género ofrecida por este programa constituye una poderosa herramienta para comprender, desenmascarar y reconocer los verdaderos rostros de la violencia.

El proceso educativo se enriquece mediante el uso de ejercicios participativos, que fomentan la reflexión personal y el diálogo entre los adolescentes y el facilitador. En este sentido, se considera que el proceso de aprendizaje es una experiencia recíproca, lo que promueve las relaciones no jerárquicas entre ambas partes. Además, se utilizan actividades creativas, especialmente relacionadas con arte: dibujo, pintura y narración de historias, ya que por un lado, despiertan los sentidos y generan un espíritu de libertad y de aventura y por otro, amplían el marco de referencia, reafirman la individualidad y la autoexpresión. Por otra parte, se sugiere que el programa sea utilizado como base para desarrollar otro tipo de actividades creativas, a través de las cuales se pueda seguir trabajando el tema de la violencia, y así, fortalecer las habilidades adquiridas.

En el 2004 se efectuó en las delegaciones Miguel Hidalgo y Tlalpan, el Foro Juvenil “Denunciar es Prevenir”; y el 2 de junio de 2004 en Tlalnepantla, Estado de México el Foro Juvenil “Es mejor prevenir para no lamentar” en el Centro Escolar Anáhuac. Otro foro fue llevado a la Universidad Autónoma del Estado de México, Unidad Académica Amecameca donde participaron 300 jóvenes.

Las jornadas juveniles se estructuran en talleres a cargo de especialistas que pertenecen a instituciones de la localidad o del estado, los que trabajan temas relacionados con la prevención social, específicamente en tópicos como la violencia en las relaciones de noviazgo, la violencia en la familia, el embarazo en adolescentes, delitos sexuales y prevención de adicciones, entre otros. Los estados en los que durante el periodo analizado se realizaron un mayor número de jornadas fueron: En Ciudad Juárez, Chihuahua se realizaron siete jornadas en los CONALEP No. 1 y 2, en los CBETIS 114 y 128 y en los CETIS No. 61, y 2, así como en la preparatoria el Chamizal, participando en todas ellas un total de 500 estudiantes. Los ponentes fueron representantes del Comité de la Juventud de la Cruz Roja y de la Clínica de la

Mujer, ambos de Ciudad Juárez, de la Delegación del Área de la Zona Norte de Alcohólicos Anónimos y del Sistema Nacional de Fomento del Arte de CONACULTA. En Nuevo Laredo se efectuaron Jornadas Juveniles, en el Colegio de Bachilleres y en los CONALEP 1 y 2; entre estudiantes de los turnos matutino y vespertino, atendándose un total de mil 900 jóvenes.

En el Distrito Federal se llevaron a cabo siete jornadas en centros educativos de la delegación Tlalpan, como el CETIS 154; CONALEP 1 y 2; en la Universidad San John's, en el CECATI 127 y en la Preparatoria Libertadores de América, así como en el Tribunal Federal Electoral en la Ciudad de México. Se atendieron en total a 3 mil 600 alumnos. En la Escuela Secundaria Técnica No. 161 se efectuó la "Jornada por una Mirada Joven" con la asistencia de 700 alumnos. También se llevaron a cabo jornadas en la Ciudad de Aguascalientes en la Universidad Cuauhtémoc, así como en la unidad Académica de Amecameca, Estado de México.

Al término de las jornadas en Ciudad Juárez, Aguascalientes, Nuevo Laredo y en las Delegaciones Políticas de Tlalpan y Miguel Hidalgo se organizaron comités de prevención, integrados por promotores juveniles que se comprometieron a fomentar la cultura de la prevención del delito.

Con este programa se ha impactado a poco más de 15 mil 400 jóvenes. A estos hay que agregar los jóvenes que se han sumado a este esfuerzo a partir del acercamiento que se ha tenido con ellos en las ferias interinstitucionales de prevención del delito y la fármaco- dependencia en otras ciudades del país. De esta forma se ha cubierto durante el periodo septiembre 2003 a mayo 2004, un universo aproximado de 17 mil jóvenes.

También se realizaron prácticas de especialización con los alumnos de noveno semestre de la Escuela Nacional de Trabajo Social de la UNAM que tuvieron como resultado el documento que presenta detalladamente un informe de las Jornadas Juveniles de Prevención Integral de manera sistematizada lo que permitirá retomar las sugerencias para mejorar la calidad de los talleres y del Programa Juvenil de Prevención Integral en su conjunto.

Finalmente en febrero de 2007 se realizó la **JORNADA DEL GDF EN EL ZÓCALO, POR AMORES SIN VIOLENCIA**. El gobierno capitalino realizó, en el Zócalo, la jornada cívico-cultural: amores sin violencia, que tiene como propósito promover relaciones de pareja sin agresiones desde el noviazgo, ante los resultados de una encuesta realizada por la Secretaría de Desarrollo Social, en la que nueve de cada 10 mujeres jóvenes manifestaron vivir o haber padecido algún tipo de exceso con su actual o anteriores parejas. La jornada fue inaugurada por el Jefe de gobierno capitalino, Marcelo Ebrard Casaubon, a las 10 horas, con la participación de diferentes organizaciones ciudadanas y grupos musicales a lo largo del día; también se promovió la Ley de Sociedad de Convivencia.

Dado el impacto positivo que han alcanzado este tipo de programas y los resultados tangibles entre la población joven, algunas autoridades estatales han solicitado que continúe su aplicación en sus entidades, pero ya como parte de sus programas, lo que ha permitido que se siga trabajando.

Por otra parte, se mantiene contacto con la mesa Interinstitucional Nacional del Programa Juvenil de Prevención Integral que reúne a diversas instituciones como Cruz Roja, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Consejo Nacional contra las Adicciones, Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, Instituto Politécnico Nacional,

Procuraduría General de la República y Centros de Integración Juvenil, entre otros.

LAS ALTERNATIVAS DE PREVENCIÓN QUE SE HAN TRABAJADO A NIVEL SOCIAL SON:

Modificación de modelos estereotipados: Se considera que la violencia en el noviazgo se previene al modificar los modelos de comportamiento que se han establecido para hombres y mujeres: se necesita reeducar a los individuos. Así sus relaciones se verán favorecidas por la comprensión, comunicación y el respeto, más no por el poder, la violencia y la subordinación femenina u los siguientes aspectos pueden posibilitan la estabilidad en la pareja: (Organización de las Naciones Unidas, 1993)

- *RESPETO:* Ambos necesitan ser escuchados sin prejuicios, sentir que el otro los apoya, comprende y valora sus opiniones y decisiones.
- *CONFIANZA Y APOYO:* Es importante que cada uno de ellos sienta el apoyo de su pareja, lo que implica respetar sus sentimientos, actividades, amistades ideales y necesidades.
- *HONESTIDAD:* Tanto el hombre como la mujer deben comunicarse con la verdad, admitiendo las consecuencias de sus acciones.
- *NEGOCIACIÓN:* Antes de que alguno de ellos tome decisiones su compañero tiene que estar de cuerdo, en caso de no estarlo, ambos buscan alternativas para solucionar sus diferencias, lo importante es que la decisión beneficie el desarrollo personal de los dos.
- *OPORTUNIDADES:* Ambos necesitan tener las mismas oportunidades de desarrollo personal.

Por lo tanto, para contribuir con las actividades que se han llevado a cabo, se realizó un taller con base en técnicas vivenciales, dinámicas de relajación e información sobre el tema, para prevenir que la violencia aparezca dentro de una relación de pareja.

METODOLOGÍA.

JUSTIFICACIÓN:

Actualmente la relación y elección de pareja se hace de manera voluntaria, bajo la responsabilidad de cada individuo, con lo que se esperaría que funcionaran mejor las relaciones, pero el número de violencia y problemas en el noviazgo y de pareja aumentan día con día, caracterizando la época. Al menos una vez una de cada dos personas ha sido maltratada dentro de su relación de noviazgo, esto porque la violencia no discrimina raza, credo, educación, posición social y económica. Una realidad cuya gravedad no logran interiorizar quienes no han sido víctimas de la violencia.

En nuestro país es común ver relaciones de noviazgo en la que se presente la violencia y en las que se determinan características de ésta y pronostican sus consecuencias; sin embargo, para los miembros que la conforman es difícil nombrarlas y descubrirlas, ya que esto se torna peligroso para ellos, por tanto son invisibles.

Lo anterior sucede porque durante el noviazgo la pareja se complace mutuamente con la finalidad de hacerse felices; consideran todo desde el punto de vista del compañero; buscan encontrar todo lo que los une y no lo que los separa y se esta dispuesto a sacrificar cualquier cosa por el otro.

Por tal motivo el interés de este proyecto es la elaboración y aplicación de un taller formativo e informativo, con la finalidad de que los adolescentes adquieran habilidades asertivas de comunicación, mejora de autoestima y que reconozcan los factores y elementos que intervienen en una relación violenta ya que estos factores pueden propiciar una mejora dentro de la relación de noviazgo.

OBJETIVO GENERAL:

Elaboración de un taller de prevención que permita a los adolescentes adquirir habilidades asertivas de comunicación y mejorar su autoestima, para reconocer y afrontar una situación de violencia en el noviazgo.

OBJETIVOS PARTICULARES:

- Informar a los adolescentes sobre la violencia de pareja, resaltando los puntos más importantes del tema.
- Sensibilizar a los adolescentes acerca de lo importante que es prevenir la violencia ejercida por su pareja.
- Proporcionar habilidades asertivas de comunicación y mejorar su autoestima a los adolescentes para afrontar una situación de violencia.
- Evaluar la funcionalidad del taller.

HIPOTESIS ALTERNA:

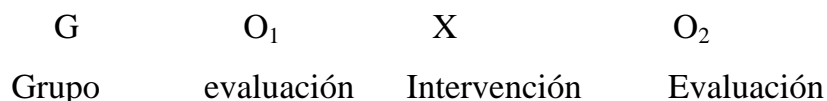
Si los participantes adquieren habilidades asertivas de comunicación y mejoran su autoestima, entonces podrán prevenir la violencia en el noviazgo.

HIPOTESIS NULA:

Si los participantes NO adquieren habilidades asertivas de comunicación y no mejoran su autoestima, entonces no se podrá prevenir la violencia en el noviazgo.

DISEÑO EXPERIMENTAL:

Se utilizará un estudio preexperimental con un diseño Pretest-Postest (Hernández y Cols 1997).



PARTICIPANTES:

43 estudiantes de 6to.semestre de C.C.H Azcapotzalco. Grupo A, 17 mujeres y 7 hombres y la \bar{X} fue de 17.16 años. Grupo B, 5 hombres y 14 mujeres en donde la \bar{X} fue de 18.26 años.

ESCENARIO:

CCH-Azcapotzalco en un aula de 10 x 8 m² en el edificio “N” los días lunes y miércoles a partir de las 3:00 PM. Dicho escenario constaba de:

- 50 sillas
- 20 mesas
- 1 pizarrón
- 6 lámparas

FORMAS DE MUESTREO:

La elección de la muestra fue no aleatoria ya que la participación no fue al azar y los criterios de inclusión de la muestra fueron.

- Participación voluntaria.
- Edad de los participantes (17-22 años)
- Alumnos que cursen la materia de psicología y otras materias.
- Sin necesidad de tener pareja.
- Tener 100% de asistencia al taller.

Loa criterios de exclusión fueron.

- El no cumplir con alguno de los criterios de inclusión

MATERIALES.

- 100 Hojas blancas

- 15 plumones
- Naranjas
- Gises
- Grabadora y música
- Pañuelos de colores
- Papel sanitario
- Cinta adhesiva
- Rotafolios

INSTRUMENTOS.

El instrumento constó de 27 preguntas de las cuales 4 de ellas eran cerradas. De la 1-7 hace referencia a lo que es la relación de pareja, de la 8-11 el papel que juega el hombre y la mujer en una relación de pareja; de la 12-15 los antecedentes familiares de la 16-18, se maneja la autoestima; de 19-39 violencia en el noviazgo.

Instrumento para evaluar la comunicación pasiva, agresiva y asertiva, constó de 12 oraciones con 3 opciones cada una, para identificar la categoría a la que pertenecen (Anexo 16).

Instrumento para evaluar los comportamientos moleculares de la conducta asertiva, incluye 4 situaciones que se tenían que modelar para observar dichos componentes (Anexo 17).

Instrumento que constó de 4 situaciones para evaluar las habilidades asertivas adicionales. (Anexo 19)

Instrumento que constó de 4 situaciones para evaluar las habilidades asertivas de protección (Anexo 20)

Para la evaluación del taller se utilizó un instrumento que consta de 5 preguntas con respecto a la funcionalidad del taller y las coordinadoras; también contiene un apartado de comentario (Anexo 22)

Bitácora para la evaluación de cada sesión y las preguntas que contenían fueron:
¿Qué aprendí? ¿Cómo me sentí? (Anexo 23)

PROCEDIMIENTO

El taller se realizó en 10 sesiones con una duración de 85 minutos por sesión. En cada una de ellas se utilizaron técnicas vivenciales y diferentes dinámicas. A continuación está la descripción por sesión.

SESIÓN 1: "Presentación"

Objetivo específico: evaluar el conocimiento que tienen los participantes sobre la violencia en el noviazgo.

- Realizaron un gafete con su nombre todos los participantes.
- Dinámica "La canasta revuelta" (Anexo 1), teniendo como objetivo la integración y conocimiento mutuo de los participantes.
- Los participantes establecieron reglas.
- Aplicación del cuestionario "El amor no lo es todo" (Anexo 2), se les indicó que leyeran las instrucciones y si tenían alguna duda podían preguntar a cualquiera de las coordinadoras, se les dijo que contestaran de forma honesta, ya que los datos que se obtuvieran serían confidenciales.
- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 2: "La violencia y sus características"

Objetivo específico: Conocer qué es la violencia, sus tipos y la forma en que se presenta.

- Se realizó la técnica de “Cóctel de frutas”. (Anexo 3)
- Formaron 5 equipos, cada equipo definió el concepto de violencia los tipos de violencia que conocían, por medio de la dinámica “lluvia de ideas”. Las coordinadoras complementaron la información que dieron los participantes.
- Las coordinadoras hicieron una representación del ciclo de la violencia, y al concluir, se les pidió a los participantes que mencionaran qué fases consideran que interviene en este ciclo, así como las conductas y pensamientos que se presentan en cada fase.
- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 3 “Elección de pareja”

Objetivo específico: Enunciar los elementos que intervienen al elegir una pareja.

- Técnica “el rally” (Anexo 4) en donde se les indicó a los participantes que eligieran a una persona con la cual trabajarían esa técnica.
- Se hicieron las preguntas sobre las actividades que realizaron y la persona con la que trabajaron. (Anexo 5)
- Explicación de los posibles elementos que intervienen en la elección de pareja.
- La técnica “se murió chicho” (Anexo 6)
- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 4. “Noviazgo”

Objetivo específico: Vivenciar alguna etapa dolorosa de su vida, así como el proceso del perdón.

- Técnica “La naranja” (Anexo 7)
- Técnica de relajación en la que los participantes tenían que recordar una situación que para ellos resultó muy dolorosa durante su vida (Anexo 8)
- Comentarios de las experiencias que tuvieron.

- Relajación “El perdón” la cual complementa la técnica anterior. (Anexo 9)
- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 5: “Autoestima”

Objetivo específico: Explicar las principales causas que influyen para que se de una relación destructiva.

- Técnica “Quítale la cola al compañero” (Anexo 10)
- Explicación de las principales causas que llevan a una relación destructiva;
- Técnica “El Iceberg” (Anexo 11)
- Técnica de relajación “Visualizarme cómo soy” (Anexo 12)
- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 6: “Auto respeto”

Objetivo específico: Valorar lo que les haga sentirse orgullosos de ellos mismos.

- Técnica “Las lanchas” (Anexo 13)
- Dinámica “Tu árbol”. (Anexo 14)
- Comentarios de los participantes sobre el trabajo elaborado.
- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 7: “Derechos”

Objetivo específico: Conocer los derechos que tienen como personas dentro y fuera del noviazgo.

- Técnica “Tu crees que...” (Anexo 15)
- Comentarios de cómo se sintieron en ésta.
- Entrega de una hoja con los derechos que tienen como jóvenes.
- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 8: "Asertividad"

Objetivo específico: Conocer las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva, así como los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva.

- Las coordinadoras describieron y ejemplificaron los tipos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva.
- Los participantes se les proporciono un ejercicio sobre comunicación (Anexo 16).
- Las coordinadoras describieron y ejemplificaron los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva.
- Formaron equipos de 4 y 5 personas y modelaron una de las situaciones que se les entregaron (Anexo 17)
- Técnica "Teléfono descompuesto" (Anexo 18)
- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 9: "Comunicación"

Objetivo específico: Interpretar las habilidades asertivas adicionales: dar y recibir cumplidos, expresión de sentimientos y retroalimentar la conducta del otro, así como las habilidades asertivas de protección: ignorar selectivamente, desarmar la ira o enojo, disculparse y clasificar problemas.

- Las coordinadoras describieron y ejemplificaron las habilidades asertivas adicionales.
- Los participantes modelaron en equipos de 5 o 6 personas la habilidad asertiva adicional que se les asigne del. (Anexo 19)
- Las coordinadoras describieron y ejemplificaron las habilidades asertivas de protección.
- Formaron equipos de 3 o 4 personas y modelaron las habilidades asertivas de protección.(Anexo 20)

- Retroalimentación de la sesión.

SESIÓN 10: "Evaluación y cierre del taller"

Objetivo específico: Evaluar el conocimiento adquirido sobre la violencia en el noviazgo.

- Técnica "El camino al pueblo" (Anexo 21)
- Los participantes compartieron: ¿Cuál había sido su experiencia en el taller?
¿Qué les dejaba el taller?
- Entrega a los participantes de una hoja de "Evaluación del Taller" (Anexo 22)
- Entrega del cuestionario "El amor no lo es todo" (Anexo 2)
- Cierre del taller

R

esultados Grupo A

A continuación se presentan los resultados obtenidos por los participantes dentro del pretest como del postest en cada una de las categorías que evalúa el instrumento.

El siguiente cuadro contiene las respuestas del grupo a en cada una de las categorías que evalúa el instrumento, tanto del pretest como del postest

| RELACIÓN DE PAREJA | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| PREGUNTA | RESPUESTAS | FRECUENCIA PRETEST | FRECUENCIA POSTEST |
| 1. ¿CÓMO SE CARACTERIZA UNA RELACION DE PAREJA? | Convivencia entre dos | 10 | 2 |
| | Confianza y comunicación | 10 | 20 |
| | Amor | 3 | 2 |
| | No contesto | 1 | |
| 2. ¿PIENSAS QUE EL AMOR ES? | Enamoramiento | 10 | 12 |
| | Otro | 4 | 3 |
| | Fugaz | 3 | 2 |
| | Exclusivo | 3 | 3 |
| | Eterno | 2 | 3 |
| | Constante cercanía | 1 | 1 |
| 3.¿QUÈ ENTIENDES POR PAREJA? | No contesto | 1 | |
| | Convivencia entre dos | 9 | 10 |
| | Relación estable | 9 | 1 |
| | Un complemento | 3 | 2 |
| | Una persona cercana | 1 | |
| | Amor | 1 | |
| | Unión de dos personas | 1 | |
| | Respetar espacio | | 1* |
| Compañía | | 3* | |
| 4. ¿ES NECESARIO TENER UNA PAREJA PORQUE? | Algo pasajero | | 7* |
| | No es necesario | 17 | 1 |
| | A veces es necesario | 3 | |
| | Puedes expresarte bien | 2 | 10 |
| | No dependo de alguien | 1 | 6 |
| | Te hace crecer como persona | 1 | |
| | Necesidad de cariño | | 2* |
| Te ayuda en problemas | | 5* | |
| 5. ¿TENGO UNA PAREJA PORQUE? | Me agrada su compañía | 10 | 5 |
| | La quiero | 7 | |
| | Aprendo como persona | 2 | |
| | Por mala onda | 1 | |
| | Me siento solo | 3 | |
| | Compartir experiencias | | 6* |
| | Atracción física | | 3* |
| | Compartir sentimientos | | 9* |
| No necesito tener pareja | | 1* | |
| 6. ¿UNA PAREJA ME PERMITE? | Ser como soy | 10 | 9 |
| | Socializar | 7 | 3 |
| | Compartir mis sentimientos | 4 | 9 |
| | No contesto | 2 | 1 |
| | Tener relaciones | 1 | |
| | Entender a las demás personas | | 1* |
| | Comunicarme | | 1* |

| | | | |
|---|-----------------------------------|-----------|-----------|
| 7. ¿LA FINALIDAD DE UNA PAREJA ES? | Compartir mis experiencias | 13 | 3 |
| | Estar bien | 4 | |
| | Querse | 2 | |
| | Experimentar sexualmente | 1 | |
| | Formar una familia | 1 | |
| | Socializar | 1 | |
| | Casarse | 1 | 2 |
| | No contesto | 1 | 1 |
| | Convivir | | 15* |
| Tener comunicación | | 3* | |
| PAPEL QUE JUEGA ELHOMBRE Y LA MUJER EN LA RELACIÓN DE PAREJA | | | |
| 8. ¿EL HOMBRE ES? | Igual a la mujer | 6 | 8 |
| | Orgullosa | 3 | |
| | Razonable | 3 | |
| | Único | 3 | 6 |
| | Intolerante | 3 | |
| | Agresivo | 2 | 3 |
| | Fuerte | 2 | 2 |
| | No contesto | 2 | |
| | Respetuosa | | 1* |
| | Frío | | 2* |
| Sustento de la familia | | 2* | |
| 9. ¿LA MUJER ES? | Sensible | 9 | 5 |
| | Única | 4 | 6 |
| | Igual al hombre | 3 | 8 |
| | La que cuida la casa | 3 | 1 |
| | La que escucha | 3 | |
| | No contestaron | 2 | |
| | Objeto sexual | | 1* |
| | Atractivo | | 1* |
| | Inteligente | | 2* |
| 10. ¿CUÁL ES EL ROL DE LA MUJER EN UNA RELACIÓN DE PAREJA? | El mismo que el hombre | 8 | 8 |
| | Ser cariñosa | 7 | 2 |
| | No contesto | 5 | |
| | Escuchar | 3 | 11 |
| | Tolerante | 1 | 2 |
| | Sumisa | | 1* |
| 11. ¿CUÁL ES EL ROL DEL HOMBRE EN UNA RELACIÓN DE PAREJA? | Igual que la mujer | 9 | 14 |
| | Fuerte | 6 | |
| | No contesto | 6 | |
| | Comprender | 3 | 5 |
| | Querer | | 3* |
| | Cuidar a la mujer | | 3* |
| ANTECEDENTES FAMILIARES | | | |
| 12. ¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON TU PAPÁ? | Buena | 13 | 13 |
| | Regular | 7 | 6 |
| | Mala | 2 | 3 |
| | No contesto | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|-----------|
| 13 ¿CÓMO ES LA RELACION CON TU MAMÁ? | Buena | 22 | 23 |
| | Regular | 2 | |
| | Mala | | 1* |
| 14¿CÓMO ES LA RELACIÓN ENTRE TUS PAPÁS? | Buena | 15 | 19 |
| | Regular | 5 | 4 |
| | Mala | 2 | 1 |
| | No contesto | 2 | |
| 15. ¿QUÉ TE DESAGRADA DE LA RELACIÓN DE TUS PAPÁS? | Que pelean mucho | 9 | 6 |
| | No les desagrada nada | 7 | 6 |
| | No contestaron | 4 | |
| | Que mi papá es autoritario | 3 | |
| | Que no resulten sus problemas | 1 | |
| | Se aferra a sus ideas | | 4* |
| | Su comunicación | | 5* |
| | Falta de respeto | | 3* |
| AUTOESTIMA | | | |
| 16.YO SOY | Buena onda | 7 | 3 |
| | Sociable | 5 | 3 |
| | Explosivo(a) | 4 | |
| | Enojon(a) | 4 | 5 |
| | Inseguro(a) | 3 | 2 |
| | Perseverante | 1 | |
| | Timido | | 4* |
| | Inteligente | | 1* |
| | Sensible | | 6* |
| 17.LOS DEMÁS CREEN QUE SOY | Buena onda | 11 | 8 |
| | Reservados(a) | 4 | |
| | Antisocial | 4 | 7 |
| | No contestaron | 2 | 1 |
| | Estudioso | 1 | |
| | Atractiva | 1 | |
| | Sociable | 1 | 4 |
| | Amargado | | 4* |
| 18.YO QUISIERA SER | Profesionista | 6 | 3 |
| | Como soy ahora | 5 | 8 |
| | Sociable | 3 | 4 |
| | Tolerante | 3 | 3 |
| | Menos explosivo | 4 | |
| | Persona | 2 | |
| | Egoísta | 1 | |
| | Menos enojón | | 3* |
| | Mas seguro de mi | | 3* |
| VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO | | | |
| 19 ¿SABES QUE ES LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO? | Es violencia física, psicológica y verbal. | 12 | 11 |
| | Si | 6 | 13 |
| | No | 6 | |
| 20 ¿CÓMO ES UN NOVIAZGO CON VIOLENCIA? | Donde hay violencia física y psicológica | 16 | 9 |
| | Destructiva | 6 | 2 |
| | Se daña a uno mismo para complacer al otro | 2 | |
| | No hay comunicación ni respeto | | 9* |
| | Triste y deprimente | | 4* |
| 21. ¿CONOCES A ALGUIEN QUE HA VIVIDO UN NOVIAZGO CON VIOLENCIA Y QUIEN? | No conocen a personas con esa problemática | 10 | 9 |
| | Si amigos que viven violencia en el noviazgo | 9 | 8 |
| | Un familiar | 4 | 2 |
| | Yo he vivido este problema | 1 | 5 |

| | | | |
|--|--|-----------|-----------|
| 22. ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE O TENIA ESE NOVIAZGO? | No contestaron | 10 | |
| | Maltrato físico y golpes | 6 | 9 |
| | Peleas frecuentes | 6 | |
| | Posesión | 2 | |
| | Mala comunicación | | 10* |
| | Desconfianza | | 1* |
| | Destruyendo | | 4* |
| 23. ¿QUÉ PIENSAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO? | Perjudica | 11 | |
| | Hace daño físico y psicológico | 4 | 6 |
| | Uno debe alejarse | 3 | 6 |
| | Destruye una relación | 2 | 7 |
| | No contesto | 1 | |
| | No hay comunicación | 3 | 3 |
| | Tiene solución | | 2* |
| 24. ¿POR QUÉ SE PUEDE GENERAR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO? | Falta de comunicación | 10 | 15 |
| | Desconfianza | 5 | |
| | Falta de respeto | 4 | 2 |
| | Trastornos psicológicos | 3 | 6 |
| | Violencia en la familia | 1 | |
| | No contesto | 1 | 1 |
| | | | |
| 25. ¿COMO ES UN NOVIAZGO SIN VIOLENCIA? | Honesto | 8 | |
| | Muy dulce | 6 | |
| | Con respeto | 6 | |
| | No lo se | 3 | |
| | No contesto | 1 | |
| | Con comunicación y confianza | | 11* |
| | Es una forma de vivir mejor | | 6* |
| | Tierna | | 1* |
| | Amable | | 4* |
| | No la conocen | | 2* |
| 26. ¿CONOCES HA ALGUIEN QUE HA VIVIDO UN NOVIAZGO SIN VIOLENCIA? | Padres | 5 | 2 |
| | Yo | 5 | 8 |
| | Amigos | 5 | 6 |
| | No | 5 | 5 |
| | Familiares | 4 | 3 |
| | | | |
| 27. ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE O TENIA ESE NOVIAZGO? | Confianza | 10 | |
| | Buena comunicación | 8 | 13 |
| | Respeto mutuo | 5 | 3 |
| | No contesto | 1 | |
| | Amor | | 8* |
| 28. ¿QUE PIENSAS DEL NOVIAZGO SIN VIOLENCIA? | Que es mejor una relación de noviazgo sin violencia | 24 | 24 |
| 29. ¿POR QUÉ SE PUEDE GENERAR UN NOVIAZGO SIN VIOLENCIA? | Teniendo respeto | 12 | |
| | Con comunicación | 9 | 15 |
| | No contestaron | 2 | |
| | Cuando no hay violencia | 1 | |
| | Confianza | | 4* |
| | Amor | | 5* |
| 30. ¿CÓMO HAN SIDO TUS RELACIONES DE NOVIAZGO? | Buenas | 10 | |
| | Unas buenas y otras malas | 8 | |
| | Sin violencia | 3 | 20 |
| | No contestaron | 3 | |
| | Con violencia | | 4* |

* Respuestas que aparecen en el postest.

Palabras en negritas: respuestas que aparecen en el pretest y postest

A

nálisis de resultados

Grupo A

A continuación se presenta el análisis de las respuestas obtenidas por los participantes, tanto en el pre como en el post para realizar un comparativo y observar el cambio que muestran a las categorías que evalúa el instrumento. Posteriormente se presentan resultados y análisis de resultados por sesión.

RELACIÓN DE PAREJA

Los resultados nos indican los pensamientos y creencias que tienen los participantes acerca de la relación de pareja; en ellos podemos analizar que lo que más caracteriza a una relación de pareja, es la convivencia (41.6%), confianza y comunicación entre ambos(41.6%), y la consideran no necesaria o tan funcional en sus vidas puesto que el amor en una relación lo definen como solo enamoramiento(41.6%), y se hace objetiva la presencia de esa independencia que quisieran tener dentro de esta etapa (adolescencia) que es un tanto complicada para ellos.

Sin embargo también se hace presente esa otra contraparte: que a pesar de querer ser independientes y que nadie maneje sus vidas; buscan compañía, ser como ellos son y compartir sus sentimientos y experiencias sin que nadie los cuestione o reprima como lo podrían hacer sus padres y creen que una pareja les puede proporcionar todo esto. Además hacen visible las estructuras cognitivas que manejan los participantes.

Después de la aplicación del postet se observa que en la categoría de relación de pareja los participantes lograron identificar la confianza y comunicación (83.3%), como una herramienta básica para poder prevenir la violencia en su noviazgo, lo cual les puede ayudar a transmitir lo que les agrada y desagrada dentro de su relación. Sin embargo no cambia mucho la idea que tienen de una pareja ya que sí la ven como una convivencia entre dos (37.5%), pero también la ven como que puede ser algo pasajero(29.1%), y esto coincide con la creencia de que el amor es solo enamoramiento(41.6%), y al entablar una relación no lo hacen con la idea de que su pareja sea a fin en intereses y valores culturales sino por la necesidad de cariño, de comunicación, para la ayuda de resolución de

problemas(20.8%), compartir experiencias(25.0%), y sentimientos(37.5%). Estos aspectos psicológicos que mencionan los participantes van a influenciar a un aprendizaje que les permita conocerse, conocer a los demás y adquirir habilidades interpersonales para sus futuras relaciones.

PAPEL QUE JUEGA EL HOMBRE Y LA MUJER EN LA RELACION DE PAREJA

Dentro de estos resultados nos muestran que los participantes piensan que entre el hombre y la mujer debe haber una igualdad y el rol que juegan dentro de una relación de pareja también debe de ser de igualdad. Sin embargo aun se hace objetivo que para algunos se sigue llevando ese aprendizaje, que el hombre es el fuerte (8.3%), el razonable (12.5%) y agresivo (12.5%); mientras que la mujer es sensible (37.5%), la que cuida la casa (12.5%) y la que escucha (8.3%), lo que sugiere que sus respuestas están mediadas por el proceso de significación que cada uno tiene.

En el postest se incrementa la idea de que el hombre es igual a la mujer (33.3%) y se habla de una equidad que los participantes perciben entre ellos, pero aun sigue prevaleciendo la creencia irracional de fortaleza en el hombre (8.3%) y sustento de la familia (8.3%). En cuanto al rol también incrementa la equidad entre ellos (54.1%), y se menciona que tiene que ser comprensivo (20.8%), querer y cuidar a la mujer (25%). Estas ideas y creencias acerca del hombre dependen de la sociedad y el contexto familiar en donde interactúan los participantes.

En cuanto a la mujer se observan respuestas más favorables, pues en cuanto al rol mencionan que son escuchar (45.8%) y el mismo que el hombre (33.3%), lo cual permite ver que su percepción se mantuvo, hablan de equidad y resaltan que tienen los mismos derechos tanto el hombre como la mujer y cabe mencionar que el concepto y rol que se tiene de la mujer al igual que el del hombre también depende de la sociedad y del contexto familiar donde interactúan los participantes, y los más comunes son: ser sumisa,

tierna y dependiente que decrementaron.

ANTECEDENTES FAMILIARES

En los antecedentes familiares los participantes mencionan que la relación con sus padres es buena (54.1%), y la de éstos como pareja es buena (62.5%) aunque para algunos es regular. Sin embargo les desagrada que pelean mucho (37.5%), lo cual indica que el aprendizaje que ellos tienen en la relación de pareja, de acuerdo a estas respuestas, está mediada por el proceso de significación que sus padres les han dado y con las experiencias que ha vivido cada uno de los participantes en el contexto en el que se desarrollan como familia y que pueden influir en sus relaciones de pareja futuras.

En el postest se detecta que la relación que tenían con su papá no tuvo cambio, un factor podría ser por el poco tiempo que conviven con él. En cambio la relación con su mamá mejoro (95.8%) por las habilidades que adquirieron y pudieron aplicar por el tiempo que conviven con ella.

Por otro lado la conducta que sus padres tienen dentro de su relación de pareja, los participantes la siguen percibiendo como buena; y detectan que las habilidades de comunicación dentro de esa relación son escasas teniendo como resultado el que no les agrade la forma de comunicarse de sus padres(20.8%).

AUTOESTIMA

En esta categoría, se identifica que el concepto que tienen de si mismos los participantes son los siguientes: buena onda (29.1%), sociable (20.8%), explosivo (16.6%), enojón (16.6%) e inseguro (12.5%). Cada uno de estos conceptos va depender de cómo ellos aprendieron a quererse y respetarse, así como del ambiente familiar en el que se ésta y los estímulos brindados

Por otro lado el concepto que tienen los demás sobre ellos, los participantes mencionaron los siguientes: buena onda (45.8%) antisocial (16.6%) y reservado (16.6%), la percepción que tienen las demás personas sobre ellos influye por que esto puede dificultar los diferentes contextos en lo que se desenvuelven, tomando en cuenta que están en la adolescencia y la mayor parte de sus interacciones las comparten con su grupo de iguales.

En el pos test describen aspectos mas negativos como lo es sensible (25%) enojón (20.8%) y tímido (16.6%), éstos son aspectos mas personales e individuales que lograron identificar. Respecto a lo que los demás piensan de ellos buena onda minimizo (33.3%) y antisocial aumento (29.1%) este cambio podría ser debido a que los participantes consideran importante la percepción que tienen de ellos. Por otro lado los participantes lograron tener auto aceptación favorable, puesto que les gustaría ser como son ahora (33.3%) debido al trabajo realizado dentro de las sesiones en los que ellos detectaron sus habilidades y visualizaron sus logros como importantes.

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

En esta categoría, se detecta que los participantes definen la violencia como física, psicológica y verbal (50%) y consideran que se genera por falta de comunicación (41.6%) desconfianza (20.8%) y respeto (16.6%), pero que lo mejor es alejarse. Sin embargo se nota que los participantes no tienen un conocimiento amplio del tema, y esto da pauta a que en este momento no alcancen a distinguir que en el contexto en el que se desenvuelven (amigos, familia, relaciones interpersonales) hay otras formas de violencia, que para ellos pueden formar parte de su estilo de vida.

En el postest los datos alojados permiten decir que los participantes ya tienen mas claro lo que la violencia en el noviazgo y otros aspectos que también hay dentro de este tipo de relación. Por una parte aun sigue la física, psicológica y verbal (45.8%), porque es la

conducta mas cotidiana dentro del contexto social en donde llevan a cabo sus interacciones.

Por otro lado de acuerdo a lo visto en las sesiones pudieron identificar que ellos vivían (20.8%), habían vivido o conocían a alguien con un noviazgo con violencia (41.6%) y que uno de los factores causantes era la falta comunicación (62.5%) y los trastornos psicológicos personales (25%), sin embargo visualizan que este fenómeno social destruye una relación (29.1%) pero que tiene solución (8.3%), una de ellas es alejarse (25%) y esto da pauta a una forma de vivir mejor (25%).

ANÁLISIS POR SESIÓN

Para poder apreciar el cambio que hubo en los participantes es necesario analizar las técnicas más importantes que destacan la esencia del aprendizaje adquirido.

SESIÓN 1 PRESENTACIÓN.

Las reglas que los participantes propusieron para la funcionalidad del taller fueron.

- Respeto hacia la opinión de las demás personas.
- No fumar.
- Puntualidad.
- Confidencialidad.
- Escuchar a los demás.
- Asistencia.

SESIÓN 2 LA VIOLENCIA Y SUS CARACTERÍSTICAS.

La primera actividad realizada se llevo a cabo por la técnica “lluvia de ideas” en donde los participantes formaron 5 equipos y su tarea era tratar de dar una definición sobre violencia y los tipos de violencia que conocían. Las respuestas obtenidas se presentan en la tabla 1.

Tabla 1: concepto de violencia y tipos de violencia

| CONCEPTO DE VIOLENCIA | TIPOS DE VIOLENCIA. |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Daño a una persona. • Agredir físicamente a alguien • Lastimar física y emocionalmente a alguien. • Golpes y maltratos a cualquier persona. • Cualquier daño físico o verbal realizado a las demás personas. | <ul style="list-style-type: none"> • Física y psicológica. • Golpes e insultos. • Física y psicológica • Física y psicológica. • Física y psicológica. |

Como se puede observar en la tabla anterior los participantes solo reconocen a la violencia como aquel daño físico y psicológico que se realiza a otra persona. Lo que nos indica que solo esos dos elementos han distinguido como tipos de violencia en una relación de pareja.

En la exposición del ciclo de la violencia mencionan que siempre que te enojas hay una reconciliación, que es una de las fases del ciclo pero no la identifican como tal, o porque lo ven como algo natural y cotidiano, es decir, es un evento cognitivo que suelen tener los participantes.

Sin embargo al profundizar el tema y con las experiencias aportadas por los participantes, pudieron detectar que en alguna relación de noviazgo han estado dentro de este círculo y que su conducta ha sido violenta al igual que la de su pareja.

Tabla 2 Retroalimentación de la sesión

| | |
|---------------|-----------------|
| ¿QUE APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|---------------|-----------------|

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Lo que es la violencia y tipos 37.5% • La violencia es un ciclo repetitivo 20.8% • Tipos de violencia 20.8% • Compartir mis experiencias 4.1% • No debo permitir algún tipo de violencia 8.3% • No caer en los mismos errores 4.1% • Como sobrellevar la situación con mi pareja. 4.1% | <ul style="list-style-type: none"> • Bien por las experiencias comentadas 25% • Mal porque he estado en el ciclo de la violencia 12.5 % • A gusto porque te hace bien escuchar a los demás.8.3 % • Normal no experimente nada 4.1% • Identificado (a) por las experiencias comentadas.16.6% • Extraño porque compañeros han tenido experiencias fuertes 12.5% • Aburrida porque no me gusta escuchar a la gente.12.5% • Me hicieron reflexionar.8.3% |
|--|--|

La tabla 2 indica que los participantes a partir de la información proporcionada, aprendieron que la violencia es un ciclo repetitivo y que existen otros tipos de violencia no solo la física y la psicológica, y esto puede ayudarlos a prevenir la violencia.

Con todo lo anterior se puede afirmar que se cumplió el objetivo de la sesión, es decir, que los participantes conocieron la definición de violencia, sus tipos y la forma en que se presenta.

SESIÓN 3 ELECCIÓN DE PAREJA.

Al finalizar la técnica el Rally a los participantes se les realizaron unas preguntas pero las más importantes para los fines del taller fueron:

¿Por qué eligieron trabajar con esa persona?

- No había más personas con quien trabajar. 12.5%
- Porque estaba al lado de mí. 12.5 %
- Porque es mi amigo. 37.5%

- Porque me cae bien. 20.8%
- Porque siempre trabajo con el o ella. 12.5%
- Porque tengo una buena comunicación con el o ella. 4.1%

¿Qué aprendieron de trabajar con esa persona?

- Que trabajando juntos se realizan mejor las actividades. 45.8%
- Que no es fácil elegir a una pareja. 16.6%
- Que no es fácil trabajar en pareja. 20.8%
- Nada. 16.6%

Con esta técnica se observó que los participantes eligen a una pareja de trabajo porque les cae bien, porque son amigos o porque tienen una buena comunicación y estos factores son también algunos de los más importantes para elegir a una pareja como tu novio (a), es decir, que tanto la elección de una pareja de trabajo o noviazgo, se realiza por las cualidades que tienen en común, por el afecto que hay entre ambos o los gustos que comparten.

Por lo mencionado anteriormente se puede decir, que el objetivo se cumplió, pues, se enunciaron los elementos importantes que intervienen al elegir una pareja

SESIÓN 4 NOVIAZGO.

Al aplicar la técnica de relajación “la naranja”, los comentarios obtenidos por los participantes fueron los siguientes.

- Es difícil conocerme por completo 29.1%
- Es mejor lo de adentro que lo de afuera 8.3%
- No me he dado tiempo de conocer bien a mi pareja 33.3%
- Me sentí muy relajada 29.1%
- Nada 4.1%

Estos comentarios indican que la mayoría de los participantes no se conocen tan afondo como ellos creían y lo mismo pasa con las parejas que han tenido ya que en ocasiones solo observan el exterior como en la naranja y creen que por el exterior se conoce el interior y por tal motivo no detectan a su pareja como una persona que va a satisfacer sus necesidades y que sea a fin en sus intereses y valores.

Por otro lado en la relajación de “Afrontarlo” en la que los participantes tenían que recordar una situación que para ellos resulto muy dolorosa, los comentarios obtenidos fueron:

Sentimientos experimentados.

- Tristeza. 41.6%
- Enojo. 20.8%
- Sentimientos extraños. 20.8%
- No me gustaría hablar de eso. 16.6%

Situación que experimentaron

- Vi a la persona que mas me daño. 41.6%
- Estuve yo con las personas que dañe. 33.3%
- Estuve en la situación que dañe y fui dañado. 25%

Dentro de esta actividad cognoscitiva los participantes hicieron uso de su imaginación, de sus emociones y su memoria, para poder matizar el significado de violencia y les ayude así, a la solución o asimilación del problema que recordaron.

En la última técnica de relajación “El Perdón” aplicada a los participantes los comentarios son:

Lugar que visualizaron

- Bosque 41.6%
- Bosque y una cascada. 37.5%
- Montañas 16.6%
- Playa 4.1%

En cuanto al lugar que visualizaron podemos decir que fueron áreas naturales y en las cuales se refugian para sentirse bien y tranquilos ya que los lugares en los que están comúnmente no le son tan tranquilos.

Tabla 3 Persona que visualizaron

| NIÑO (A) | PADRES |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • A mí. 75% • A una persona que no era yo. 25% | <ul style="list-style-type: none"> • Mamá. 37.5% • Papá. 62.5% |

Estos datos sugieren que la mayoría de los participantes dentro de su niñez ha tenido experiencias dolorosas y no se han dado tiempo para estar con ellos como personas; en cuanto a sus padres se aprecia que visualizaron más al padre, lo que lleva a decir que comúnmente es con quien hay más conflictos y puede ser por el poco contacto afectivo que tienen con él; y por el rol que tiene dentro de la sociedad, de ser el proveedor. Sin embargo no hay que pasar por alto la etapa de la adolescencia en la que se encuentran los participantes, puesto que es aquí en donde se sienten incomprendidos por los padres y principalmente porque ven al papá como símbolo de autoridad y por tal motivo es al que hay que pedirle perdón o perdonar por las experiencias vividas con él.

Tabla 4 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|---------------|-----------------|
|---------------|-----------------|

| | |
|---|---|
| A pesar de mis errores tengo tiempo para reflexionar. 14.1% | Tuve muchas emociones al principio tristeza y luego ya me relaje. 16.6% |
| Que somos seres humanos y tenemos errores. 20.8% | Con muchos sentimientos que siempre oculto y me hacen daño. 12.5% |
| A perdonar mis errores. 12.5% | Bien. 16.6% |
| A pedir perdón. 8.3% | Mal porque recordé el mal que he hecho. 25% |
| A perdonar a la gente que me hizo daño. 20.8% | Confundida. 16.6% |
| A conocerme un poco más. 29.1% | Tranquila. 12.5% |
| A relajarme y vivir en mi imaginación. 4.1% | |

Por las dos técnicas trabajadas y los comentarios hechos al final de la sesión podemos decir, que los participantes vivenciaron alguna etapa dolorosa de su vida y por consiguiente pudieron detectar que han tenido relaciones donde estuvo presente la violencia, también pudieron reflexionar y a perdonar tanto sus errores como los de otras personas y por consiguiente se cumplió con el objetivo de la sesión.

SESIÓN 5 AUTOESTIMA

En la técnica de relajación “Visualizarme como soy” los comentarios obtenidos por los participantes fueron:

- No me gusto verme. 41.6%
- Tranquila. 8.3%
- Bien. 16.6%
- No me gusto lo que vi 20.8%
- Me sentí triste. 8.3%
- No sentí nada. 4.1%

Dentro de estos comentarios observamos que la mayoría de los participantes no les gusto verse al espejo y se complementa con no gustarles lo que vieron; esto indica que dentro de

la etapa de la adolescencia, la valoración que tienen de sí mismos se forma a través de un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual interiorizan las opiniones de las personas socialmente significativas (padres compañeros, amigos, etc.) y estos los utilizan como criterio para su propia conducta y aceptación, que es un tanto hostil por el poco reconocimiento que tienen por parte de ellos.

Tabla 5 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|--|-----------------|
| Aumentar mi autoestima. 12.5% | Bien. 83.3% |
| A mantener bien mí autoestima. 4.1% | Muy bien. 12.5% |
| Que otros autos se derivan de la autoestima. 12.5% | Cansada. 4.1% |
| A quererme tal y como soy. 41.6% | |
| La definición de autoestima. 29.1% | |

Para concluir se puede afirmar que el objetivo fue cumplido es decir, que se explicaron a los participantes las principales causas que influyen para que se de una relación destructiva, haciendo hincapié en el autoestima ya que para ellos fue un factor muy importante.

SESIÓN 6 AUTORESPETO

En la técnica del árbol los comentarios realizados por los participantes fueron:

- Me costo mucho trabajo poner mis habilidades 70.8%
- Me fue fácil realizar mi árbol 29.2%

A los participantes se les dificulta reconocer sus habilidades y es más fácil identificar sus defectos, lo cual demuestra que las personas con la que interactúan en la adolescencia,

hacen más hincapié en los defectos que en las cualidades.

Tabla 6 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿COMÓ ME SENTI? |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• A conocerme mejor. 45.8%• A reconocer mis logros aunque sean muy pequeños. 12.5%• A quererme más. 41.6% | <ul style="list-style-type: none">• Bien. 41.6%• Mejor porque mi árbol creció. 29.1%• Feliz porque me encontré cosas que no pensé que tuviera. 29.1% |

Por ultimo se puede decir que el objetivo se cumplió, pues los participantes valoraron que pueden y deben sentirse orgullosos de ellos mismos.

SESIÓN 7 DERECHOS.

Al finalizar la técnica de relajación “Tu crees que...” Los comentarios dados por los participantes fueron:

- Me dio risa cuando empezaron a gritar. 25%
- Me identifique con alguna de las frases. 16.6%
- Me sentí triste. 12.5%
- Muy bien. 29.1%
- No quiero hacer comentarios. 20.8%

Las frases utilizadas en la técnica “Tu crees que...” fueron:

- Tú crees que por ser hombre debo cortejarte.
- Tú crees que por ser hombre no debo mostrar mis sentimientos.
- Tú crees que por ser hombre no debo llorar.
- Tú crees que pos ser hombre no debo hablar de mi vida.
- Tú crees que por ser hombre puedo tener relaciones sexuales con quien yo quiera.
- Tú crees que por ser mujer me tengo que quedar en la casa.

- Tú crees que por ser mujer debo quedarme callada.
- Tú crees que por ser mujer tengo que atenderte en todo.
- Tú crees que por ser mujer debo de permanecer virgen hasta el matrimonio.
- Tú crees que por ser mujer debo de ser sumisa.
- Tú crees que por ser mujer no debo de trabajar.

Se detecta que los roles tradicionales –educación- dados por la sociedad en el hombre y en la mujer siguen existiendo. Aún cuando algunos participantes no hicieron comentarios la expresión en su rostro era tensa o triste.

Tabla 7 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Que otras personas tienen la misma opinión que yo. 16.6%• No percibí aprendizaje alguno. 16.6%• Derechos que no sabía que tenemos. 50%• Que todavía hay personas que piensan como en las frases. 16.6% | <ul style="list-style-type: none">• Muy bien. 54.1%• Aburrida. 16.6%• Tranquila. 29.1% |

Por los resultados el objetivo de la sesión se cumplió ya que los participantes conocieron los derechos que tienen como jóvenes dentro y fuera del noviazgo.

SESIÓN 8 ASERTIVIDAD.

En esta sesión el ejercicio 1 se modificó, 8 de ellos tuvieron que pasar a representar las frases; los comentarios que se hicieron al finalizar las representaciones fueron:

- Fue más fácil identificar la agresiva 50%

- Me confundí en la pasiva y asertiva 8.3%
- Práctico más la agresiva 33.3%
- Hay frases que se pueden hacer de forma pasiva y asertiva. 8.3%

Estos comentarios sugieren que los participantes en su mayoría se desenvuelven en un ambiente un tanto violento, por tal motivo, es más fácil identificar las frases o practicar la violencia.

En la segunda actividad los participantes formaron 4 equipos en los cuales representaron la situación dada y uno de los otros equipos calificaba al equipo que se encontraba actuando, es decir, veía si utilizaba los componentes verbales y no verbales explicados y los comentarios obtenidos por los participantes fueron:

- Me costo mas trabajo el contacto visual. 20.8%
- Casi no hubo contacto corporal. 8.3%
- Me gustaron las representaciones. 33.3%
- El volumen era muy bajo.16.6%
- La expresión facial no era coherente con lo que decían 12.5%
- El tono fue adecuado. 8.3%

De acuerdo a estas respuestas la comunicación asertiva se les dificulto por los elementos que se vieron en esta actividad como lo es el contacto visual, volumen entre otros.

Tabla 8 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTÍ? |
|---------------|-----------------|
|---------------|-----------------|

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Que hay tres formas de comunicación. 58.3%• La forma en como nos podemos comunicar. 29.1%• Que la mayoría de las personas se comunica de forma agresiva. 12.5% | <ul style="list-style-type: none">• Bien. 16.6• Las dinámicas estuvieron divertidas. 37.5%• No me gusto actuar 12.5%• Muy tranquila. 8.3%• Me gustan estas dinámicas. 25% |
|--|---|

El principal aprendizaje que tuvieron los participantes fueron las principales características de la comunicación pasiva, asertiva y agresiva por tal motivo se cumple el objetivo de esta sesión.

SESION 9 "COMUNICACIÓN".

Después de la explicación realizada por las coordinadoras, sobre las habilidades asertivas de protección los comentarios de los participantes fueron:

- No entendí mucho lo de retroalimentar la conducta del otro. 70.8%
- Me cuesta trabajo dar algún cumplido. 12.5%
- Me cuesta trabajo recibir algún cumplido por que me apeno. 16.6%

Como se puede observar la habilidad de retroalimentar la conducta del otro, es la que requiere mas practica y porque dentro de alguna situación de violencia se dejan llevar mas por los sentimientos y comentarios, que por aquellas actitudes positivas que pudiera haber.

En cuanto a la explicación de las habilidades asertivas de protección los participantes mencionaron que:

- En ocasiones he practicado lo del disco rayado. 8.3%
- La de ignorar selectivamente se me facilito mas. 33.3%
- Estuvieron más fácil las habilidades. 45.8%
- En ocasiones me cuesta trabajo disculparme. 12.5%

Las habilidades de comunicación ya se les hicieron menos complejas y puede deberse a la sesión anterior por la práctica y explicación que se había trabajado.

Tabla 9 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿COMO ME SENTI? |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ha como actuar en esas situaciones.• Reforcé las sesiones anteriores.• Que hay mas formas en como comunicarme. | <ul style="list-style-type: none">• Bien por que me intereso mucho.• Muy bien me gusto.• Un poco aburrido. |

Con los comentarios expuestos se puede concluir que el objetivo de la sesión se cumplió puesto que los participantes interpretaron las habilidades adicionales: dar y recibir cumplidos, expresión de sentimientos y retroalimentar la conducta del otro; así como las habilidades de protección: ignorar selectivamente, desarmar la ira, disculparse y clasificar problemas; con lo que pudieron ejercitarlas y conocerlas ampliamente.

SESION 10 "EVALUACION Y CIERRE DEL TALLER"

Las respuestas de los participantes a las siguientes preguntas fueron:

1. ¿Por que es importante el tema de violencia en el noviazgo?

- Es algo que se vive día a día. 8.3%
- Te das cuenta de muchas cosas. 8.3%
- Por que me di cuenta que ejerzo violencia. 25%
- Para no permitir ningún maltrato. 33.3%
- Para evitar la violencia nos puede ayudar la comunicación. 4.1%
- Para conocerla y así evitarla. 12.5%
- Por que nos dieron herramientas para mejorar las relaciones que tengamos. 4.1%
- Por que gracias a la información voy a detectar si hay violencia en mis relaciones 4.1%

2. ¿Que te gustaría que se modificara en el contenido del taller?

- Tiempo; que duraran mas la sesiones. 12.5%
- Que hubiera más técnicas de relajación. 16.6%
- No modificaría nada la información fue suficiente. 37.5%
- Que fuera menos teoría. 4.1%
- Que se hablara más de los derechos de los jóvenes. 4.1%
- Que nos dieran asesoría psicológica individual. 4.1%
- Obligar la participación en grupo. 8.3%
- Que hubiera más dinámicas. 12.5%

3. ¿Qué dinámicas te gustaron más?

- Relajación. 62.5%
- Representaciones de asertividad. 25%
- El Rally. 4.1%
- Todas. 4.1%
- Se murió chicho. 4.1%

4. ¿Cuales son los conocimientos y /o beneficios adquiridos en el taller?

- Que depende de cómo este mi autoestima es como voy actuar en mi entorno. 4.1%
- Como debo tratar a las demás personas. 8.3%
- Ser más tolerantes. 20.8%
- Comunicarme mejor. 12.5%
- A reflexionar y a escuchar. 4.1%
- Ser más tolerante y asertiva. 4.1%
- Conocimientos de violencia, autoestima y más. 12.5%
- Conocerme a mí y a escuchar a los demás. 16.6%

- Como actuar en diferentes circunstancias. 4.1%
- Los diferentes tipos de comunicación. 4.1%
- Modifique algunos aspectos de mi conducta. 8.3%
- Tipos de violencia y como se manifiestan. 4.1%

5. ¿Como evaluarías el trabajo de las coordinadoras y por que?

- Fue perfecto. 12.5%
- Bueno. 12.5%
- Eran desesperadas. 4.1%
- Por que a veces actuaban de forma agresiva. 4.1%
- Nos entienden y aconsejan. 12.5%
- Hicieron buen trabajo. 12.5%
- Dominaban los temas expuestos. 8.3%
- Me gusto el taller. 4.1%
- Por que algunas cosas fueron aburridas. 12.5%
- Por que falto tiempo. 8.3%
- Por que les falta experiencia para trabajar con grupos grandes. 4.1%
- Falta un poco mas de organización. 4.1%

Como se puede observar el tema de violencia, para los participantes fue de suma importancia, y gracias a la información pudieron ampliar su panorama de violencia, y así poderla detectar en cualquier relación afectiva que ellos entablen, y con ayuda de las habilidades que ellos adquirieron la pueden prevenir.

Resultados Grupo B

A continuación se presentan los resultados obtenidos por los participantes dentro del pretest como del postest en cada una de las categorías que evalúa el instrumento.

El siguiente cuadro contiene las respuestas del grupo a en cada una de las categorías que evalúa el instrumento, tanto del pretest como del postest

| RELACIÓN DE PAREJA | | | |
|---|---|---------------------------|---------------------------|
| PREGUNTA | RESPUESTAS | FRECUENCIA PRETEST | FRECUENCIA POSTEST |
| 1. ¿CÓMO SE CARACTERIZA UNA RELACION DE PAREJA? | Convivencia entre dos | 10 | 2 |
| | No contesto | 6 | |
| | Perdida de bienes materiales | 3 | |
| | Confianza y comunicación | | 13* |
| | Amor | | 4 |
| 2. ¿PIENSAS QUE EL AMOR ES? | Constante cercanía | 5 | 1 |
| | Otro | 5 | 3 |
| | Eterno | 3 | 4 |
| | Fugaz | 2 | 5 |
| | Enamoramiento | 2 | 2 |
| | exclusivo | 1 | 4 |
| | No contesto | 1 | |
| 3. ¿QUÈ ENTIENDES POR PAREJA? | Compañía | 7 | |
| | Convivencia entre dos | 5 | 10 |
| | Relación estable | 5 | |
| | complemento | 2 | |
| | Algo pasajero | | 6* |
| | Apoyo | | 2* |
| | Unión de dos personas | | 1* |
| 4. ¿ES NECESARIO TENER UNA PAREJA PORQUE? | No es necesario | 11 | |
| | Necesidad de cariño | 3 | 1 |
| | Crecer como persona | 2 | |
| | Convivir entre dos | 2 | |
| | No contesto | 1 | |
| | Expresarse bien | | 6* |
| | Ayuda en problemas | | 6* |
| | A veces | | 6* |
| 5. ¿TENGO UNA PAREJA PORQUE? | La quiero | 6 | 9 |
| | Necesito tener pareja | 6 | 2 |
| | Compartir experiencias | 3 | 1 |
| | Necesidad de afecto | 3 | 4 |
| | Es un complemento | 1 | 3 |
| 6. ¿UNA PAREJA ME PERMITE? | Ser como soy | 6 | 5 |
| | Compartir mis sentimientos | 6 | 5 |
| | Sentirme bien | 6 | 7 |
| | No contesto | 1 | |
| | socializar | | 2* |
| 7. ¿LA FINALIDAD DE UNA PAREJA ES? | Compartir sentimientos | 8 | 15 |
| | Estar bien | 5 | |
| | El apoyo | 4 | 2 |
| | No contesto | 2 | |
| | Experimentar sexualmente | | 2* |
| PAPEL QUE JUEGA EL HOMBRE Y LA MUJER EN UNA RELACIÓN DE PAREJA | | | |
| 8. ¿EL HOMBRE ES? | Fuerte | 6 | |
| | Persona de sentimientos confusos | 3 | 1 |
| | Un ser que puede querer | 3 | 6 |
| | No contesto | 3 | 1 |
| | Parte importante de la pareja | 2 | 6 |
| | Irresponsable | 1 | 2 |
| | Objeto sexual | 1 | 1 |
| | Sustento de la familia | | 2* |

| | | | |
|--|--|----|----|
| 9. ¿LA MUJER ES? | Sensible | 5 | 5 |
| | Complemento de una pareja | 4 | 6 |
| | No contesto | 3 | |
| | Responsable | 2 | |
| | Fuerte | 2 | 1 |
| | Celosa | 2 | |
| | Igual que el hombre | 1 | 5 |
| | Objeto sexual | | 2* |
| 10. ¿CUÁL ES EL ROL DE LA MUJER EN UNA RELACIÓN DE PAREJA? | No contesto | 5 | |
| | Ser cariñosa | 4 | 5 |
| | El mismo que el hombre | 4 | 5 |
| | La que resuelve los problemas | 2 | 2 |
| | Apoyar al hombre | 2 | 1 |
| | Tolerante | 1 | 4 |
| | La débil | 1 | 2 |
| 11. ¿CUÁL ES EL ROL DEL HOMBRE EN UNA RELACIÓN DE PAREJA? | Querer y cuidar a la mujer | 5 | 5 |
| | No contesto | 4 | |
| | Igual que la mujer | 3 | 8 |
| | Trabajar | 3 | 1 |
| | Comprender | 2 | 2 |
| | fuerte | 1 | 1 |
| | Buscar sexo | 1 | 1 |
| | Controlar a la mujer | | 1* |
| ANTECEDENTES FAMILIARES | | | |
| 12. ¿CÓMO ES LA RELACIÓN CON TU PAPÁ? | Buena | 12 | 14 |
| | Regular | 2 | 2 |
| | Mala | 2 | 1 |
| | No contesto | 2 | |
| | No tengo | 1 | 2 |
| 13. ¿CÓMO ES LA RELACION CON TU MAMÁ? | Buena | 14 | 14 |
| | Mala | 3 | 1 |
| | Regula | 2 | 4 |
| 14. ¿CÓMO ES LA RELACIÓN ENTRE TUS PAPÁS? | Buena | 13 | 14 |
| | Regular | 4 | 4 |
| | Mala | 2 | 1 |
| 15. ¿QUÉ TE DESAGRADA DE LA RELACIÓN DE TUS PAPÁS? | Nada | 8 | 8 |
| | Que pelean | 8 | 9 |
| | Que estén separados | 1 | |
| | El comportamiento hacia sus hijos | 1 | 2 |
| | No pasamos tiempo junto | 1 | |
| AUTOESTIMA | | | |
| 16. YO SOY | Divertido | 5 | 1 |
| | Buena Onda | 4 | 4 |
| | Yo | 3 | 2 |
| | Sensible | 2 | 2 |
| | Inseguro | 2 | 1 |
| | Responsable | 1 | 1 |
| | Rencoroso | 1 | |
| | Sincero | 1 | 8 |
| 17. LOS DEMÁS CREEN QUE SOY | Buena onda | 5 | 1 |
| | Enojon | 3 | 3 |
| | Antisocial | 3 | 1 |
| | Inseguro | 3 | 5 |
| | Sociable | 3 | 4 |
| | No contesto | 2 | |
| | Atractivo | | 4* |
| | Inferior por mis preferencias sexuales | | 1* |
| 18. YO QUISIERA SER | Como soy ahora | 8 | 10 |
| | Sociable | 7 | 4 |
| | Profesionista | 2 | 5 |
| | Feliz | 2 | |

| VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO | | | |
|---|---|----|----|
| 19. ¿SABES QUE ES LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO? | No | 8 | 1 |
| | Si | 5 | 2 |
| | Agresión, física psicología y verbal | 4 | 10 |
| | Mala comunicación | 2 | 6 |
| 20. ¿CÓMO ES UN NOVIAZGO CON VIOLENCIA? | Violencia física y psicología | 15 | 14 |
| | No hay comunicación ni respeto | 4 | 5 |
| 21. ¿CONOCES A ALGUIEN QUE HA VIVIDO UN NOVIAZGO CON VIOLENCIA Y QUIEN? | No | 14 | 6 |
| | Amigos | 3 | 6 |
| | Familiares | 2 | 3 |
| | Yo | | 4* |
| 22. ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE O TENIA ESE NOVIAZGO? | No contesto | 13 | 7 |
| | Golpes o maltrato físico | 4 | 7 |
| | Falta de respeto | 2 | 5 |
| 23. ¿QUÉ PIENSAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO? | Alejarse | 8 | 6 |
| | Hace daño físico y psicológico | 5 | 7 |
| | Perjudica | 4 | |
| | Tiene baja autoestima | 2 | 6 |
| 24. ¿POR QUÉ SE PUEDE GENERAR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO? | Falta de respeto | 5 | 4 |
| | Violencia en la familia | 4 | 2 |
| | No contesto | 5 | |
| | Falta de comunicación | 3 | 8 |
| | Trastornos psicológicos | 2 | |
| | Desconfianza | | 5* |
| 25. ¿COMO ES UN NOVIAZGO SIN VIOLENCIA? | Con respeto | 7 | 5 |
| | Con comunicación y confianza | 6 | 12 |
| | No contesto | 4 | |
| | Una forma de vivir mejor | 2 | 2 |
| 26. ¿CONOCES HA ALGUIEN QUE HA VIVIDO UN NOVIAZGO SIN VIOLENCIA? | Amigos | 7 | 4 |
| | Familiares | 4 | 3 |
| | Padres | 3 | 4 |
| | Yo | 3 | 6 |
| | No | 2 | 2 |
| | Respeto mutuo | 5 | 10 |
| 27. ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE O TENIA ESE NOVIAZGO? | No contesto | 4 | |
| | Confianza | 4 | 3 |
| | Amor | 4 | |
| | Buena Comunicación | 2 | 6 |
| | Es mejor | 15 | 18 |
| 28. ¿QUE PIENSAS DEL NOVIAZGO SIN VIOLENCIA? | No contesto | 4 | |
| | Mala Comunicación lleva a golpes | | 1* |
| | Teniendo respeto | 9 | 4 |
| 29. ¿POR QUÉ SE PUEDE GENERAR UN NOVIAZGO SIN VIOLENCIA? | Con comunicación | 3 | 10 |
| | Confianza | 2 | 4 |
| | Con amor | 5 | 1 |
| | La mayoría buenas | 11 | 9 |
| 30. ¿CÓMO HAN SIDO TUS RELACIONES DE NOVIAZGO? | Unas buenas y otras malas | 2 | 3 |
| | La mayoría con violencia | 4 | 6 |
| | No contesto | 2 | |
| | Sin violencia | | 1* |

* Respuestas que aparecen en el postest.

Palabras en negritas: respuestas que aparecen en el pretest y postest

A

nálisis de resultados

Grupo B

A continuación se presenta el análisis de las respuestas obtenidas por los participantes, tanto en el pre como en el post para realizar un comparativo y observar el cambio que muestran a las categorías que evalúa el instrumento. Posteriormente se presentan resultados y análisis de resultados por sesión.

RELACIÓN DE PAREJA

Estos datos en el Pretest indican que los pensamientos y creencias que tienen los participantes con respecto al concepto de pareja son: que es una convivencia (52.6%) y compañía entre dos (36.8%) y que puede ser una relación estable (26.3) y de constante cercanía (26.3%), sin embargo algunos la ven como una pérdida de bienes materiales(15.7%); y si tienen una pareja lo hacen por necesidad (31.5 %), compartir experiencias (15.7%), porque lo (a) quieren (31.5%) o por la necesidad de afecto y cariño (31.5%); aunque la mayoría coincide en que no es necesario (57.8%), y esto refleja muy bien la etapa de la adolescencia en la que se encuentran puesto que en sus respuestas dejan ver que necesitan de cariño, afecto y compartir experiencias pero que no necesariamente lo encontrarían en una pareja.

En cuanto al postest se observa que los participantes dejan ver con mayor claridad el pensamiento que tienen acerca de la relación de pareja dentro de la adolescencia, puesto que a la pareja la ven como algo pasajero (31.5%) y creen que el amor es algo fugaz (26.3%), eterno y exclusivo (21.0%); lo que van a buscar en una pareja es principalmente la comunicación (68.4%), el sentirse bien (36.8%) y poder compartir sus sentimientos (78.9%). Sin embargo también se presenta el pensamiento de que una pareja es para experimentar sexualmente (10.5%) que va aunado con su adolescencia y la necesidad de experimentar muchas, o nuevas cosas.

PAPEL QUE JUEGA EL HOMBRE Y LA MUJER EN UNA RELACIÓN DE PAREJA

Los participantes mencionan en el Pretest, que el hombre es fuerte (31.5%), alguien con sentimientos confusos (15.7%), pero que también puede querer (15.7%) y que su rol dentro de ella es cuidar y querer a la mujer (26.3%), trabajar (15.7%) y que también es igual a la de la mujer (15.3%). En cuanto la mujer mencionan que es sensible (26.3%), complemento de la pareja (21.0%) y que su rol es ser cariñosa (21.0%), la que resuelve los problemas (10.5%) y el mismo que el hombre (21.0%).

Estas creencias y pensamientos hacen objetivo que aun dentro de sus familias se les sigue dando esa enseñanza de superioridad en el hombre y de ternura o debilidad en la mujer por lo que sus respuestas están mediadas por el aprendizaje que han tenido en su contexto familiar y social.

En el postest los participantes incrementan la idea de que el hombre es un ser que puede querer (31.5%) y que también es parte importante de la pareja (31.5%); aunque todavía hay esa definición de sustento de la familia (10.5%); en cuanto a su rol se aprecia un cambio, pues mencionan que debe ser igual a la mujer (42.1%), sin dejar de lado esa parte emocional que es la de quererla y cuidarla (26.3%). Sin embargo hay participantes que expresan ideas disfuncionales como son que el rol del hombre es buscar sexo (5.2%) y controlar a la mujer (5.2%), con lo que dejan ver el pensamiento que han ido aprendiendo dentro de los contextos en los que viven.

En cuanto a la mujer y su rol mencionan que debe haber una equidad entre ellos (26.3%), pero tampoco dejan de lado esa parte sensible (26.3%), cariñosa (26.3%) y de debilidad (10.5%) que aun sigue caracterizando a la mujer por el tipo de creencias que se han venido arrastrando desde tiempos anteriores y cabe mencionar que esto es bastante difícil erradicarlo en tan poco tiempo.

ANTECEDENTES FAMILIARES

En cuanto a los antecedentes familiares en el Pretest, la mayoría de los participantes mencionan que la relación con sus padres es buena (63.1%), así como la de sus padres como pareja (68.4%); sin embargo las conductas que han observado y que les disgustan de ellos son que pelean (42.1%), lo que indica que el aprendizaje que han tenido con respecto a la relación de pareja esta mediada por el proceso de significación que sus padres les han proporcionado y a las experiencias que cada uno de los participantes ha tenido en el contexto familiar que se desarrollan y se esperaría

que sus relaciones de pareja fueran exitosas.

Por otro lado mencionan que la relación que llevan con su papá es buena (63.1%) y regular (10.5%); con su mamá es buena (73.6%) y mala (21.0%).

Con las nuevas respuestas en el postest se aprecia que mejoro aun más la relación que llevan con su papá (73.6%) y con su mamá se mantuvo estable (73.6%) ya que las habilidades que adquirieron dentro del taller las pudieron aplicar con ellos, así como también lograron identificar aquellas conductas que no les agradan de sus padres como pareja, sus peleas (47.3%) y el comportamiento hacia sus hijos (10.5%), lo que indica que tanto las habilidades asertivas como la identificación de conductas violentas las pueden llevar acabo con sus parejas actuales o futuras y así prevenir que se presente la violencia en sus relaciones de noviazgo.

AUTOESTIMA

En esta categoría en el Pretest, se identifica que el concepto que tienen de sí los participantes son los siguientes: buena onda (21.0%), divertido (26.3%), sensible (10.5%) e inseguro (10.5%). Cada uno de estos conceptos va depender de cómo ellos aprendieron a quererse y respetarse, dentro del ambiente familiar en el que se esta y los estímulos brindados por parte de la familia. Con respecto a las creencias que tienen los demás de ellos son: buena onda (26.3%), enojón (15.7%), antisocial, (15.7%), Sociable (15.7%) e inseguro (15.7%), lo que ratifica las respuestas anteriores, es decir, que ellos van formando su concepto y la idea de sí mismos a través de las opiniones de los demás, amigos, familia y sociedad en general.

Se aprecia una diferencia en el Postest, los participantes mencionan que ellos son: sinceros (42.1%), y buena onda (21.0%) estos son aspectos mas personales e individuales que ya lograron identificar. En cuanto a los demás mencionan que para ellos son: inseguros (26.3%), enojón (15.7%) e inferiores por sus preferencias

sexuales (5.2%) que son aspectos no tan positivos, sin embargo entre los positivos están: sociables y atractivos (21.0%). Por otro lado los participantes lograron tener una auto aceptación favorable, a pesar de que como ya se mencionó, la influencia de los demás repercute en el concepto que tienen de sí mismos, les gustaría ser como son ahora (52.6%) y profesionistas (26.3%) otro factor importante y decisivo en la adolescencia.

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

En esta categoría en el Pretest se identifica que el conocimiento que tiene los participantes es general y solo identifican la violencia psicológica y física (21.0%) con lo que se puede decir, que en este momento se les dificultaría discriminar si han sido víctimas o victimarios en el contexto social en el que se desenvuelven, (familia, amigos, relaciones interpersonales) pues también mencionan que no saben lo que es la violencia en el noviazgo (42.1%) y pasa lo mismo con las causas y consecuencias específicas de dicho fenómeno social

Los datos alojados en el postest permiten decir que los participantes ya tienen más claro lo que es la violencia en el noviazgo y otros aspectos que también hay dentro de un noviazgo con violencia. Por una parte aún sigue prevaleciendo la violencia física, psicológica y verbal (52.6%) esto quizá por que es la que con mas frecuencia se presenta dentro de sus relaciones interpersonales y no la sexual y la económica.

Lo visto a lo largo de las sesiones les ayudo adquirir un conocimiento amplio que les sirvió de herramienta para identificar si ellos vivían (21.0%), habían vivido o conocían a alguien con un noviazgo con violencia (47.3%). Además adquirieron alternativas o soluciones si se llega a presentar la violencia en sus relaciones interpersonales, como es alejarse (31.5%). Por último, para los participantes un noviazgo sin violencia se da con comunicación (52.6%), confianza (21.0%) y respeto (21.0%), tomando en cuenta

que estas son las frecuencias más altas en el postest y una de las herramientas adquiridas dentro del taller, además de ser una forma de vivir mejor (94.7%).

ANÁLISIS POR SESIÓN

Para poder apreciar el cambio que hubo en los participantes es necesario analizar las técnicas más importantes que destacan la esencia del aprendizaje adquirido.

SESIÓN 1 PRESENTACIÓN.

Las reglas propuestas por los participantes del grupo fueron:

- Confidencialidad.
- Respeto hacia las demás personas.
- Fumar dentro de los primeros 15 minutos de la sesión.
- No forzar las participaciones.
- Tolerancia de 15 minutos
- Salir 30 minutos antes del término de la clase.

SESIÓN 2 LA VIOLENCIA Y SUS CARACTERÍSTICAS.

Dentro de la primera actividad realizada, los participantes por medio de la técnica lluvia de ideas trataron de dar una definición de violencia y los tipos de violencia que conocían; las respuestas obtenidas se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 1 Concepto y tipos de violencia

| CONCEPTO DE VIOLENCIA | TIPOS DE VIOLENCIA. |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Agresión física, psicológica y emocional a otra persona.• Ofensas, gritos y golpes que lastiman a otra persona.• Agresión física y corporal.• Cuando alguien de los dos se arremete física y verbalmente.• Falta de respeto y agresión. | <ul style="list-style-type: none">• Física, psicológica y emocional.• Física y psicológica• Verbal física y psicológica• Física y moral.• Golpes e insultos. |

Como se observa en la tabla anterior, los participantes han aprendido que la violencia es solo aquel daño físico y psicológico hacia otra persona y no toman en cuenta la violencia económica y sexual, tal vez sea por la poca difusión que se da de estos tipos de violencia dentro de la relación de pareja y que en algún momento se ha llegado a ver como una forma de vida entre las parejas.

En cuanto al ciclo de la violencia, lo que llegan a identificar es la descarga de tensión y el arrepentimiento, aunque la primera no la mencionan como tal, sino comentan que explotas y empiezas a gritar y que posteriormente alguno de los dos se arrepiente y comienza a pedir perdón por lo sucedido, sin embargo lo que no detectan es que estos episodios son un ciclo repetitivo. Posteriormente al ampliar más la información, los participantes ya mencionaron que al menos han estado dentro de este círculo de violencia, además de que ya pudieron identificarlo más ampliamente.

Al finalizar la sesión se realizó la retroalimentación de la misma, en donde las respuestas obtenidas por los participantes fueron:

Tabla 2 Retroalimentación de la sesión

| ¿QUE APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • A ser más tolerante y menos impulsivo. 5.26% • Que es mejor separarse de una relación en donde hay celos e inseguridad. 5.26% • Como es el ciclo de violencia en la pareja. 26.32% • Reafirmar lo que ya conocía y el círculo de la violencia. 15.79% • Que soy yo quien más me violenta. 10.53 % • Significado de violencia y los tipos. 31.58% • A no dejarme de nadie y respetarme. 5.26% | <ul style="list-style-type: none"> • Mal porque he cometido algo de lo que se explico. 15.79% • Identificada con lo que dijeron. 26.32% • Igual que siempre. 5.26% • Bien 26.32% • Muy bien. 15.79% • Un poco aburrida. 10.53% |

Estos resultados indican que los participantes a partir de la información proporcionada aprendieron cual es el significado de violencia, los tipos y la forma cíclica en la que se presenta, además de que algunos ampliaron el conocimiento que tenían acerca del tema y otros tantos aprendieron aspectos más personales y significativos para su vida; por lo tanto fue cumplido el objetivo de la sesión.

SESIÓN 3 ELECCIÓN DE PAREJA.

Dentro de las preguntas que se les realizaron a los participantes al término de la técnica el Rally están:

¿Por qué eligieron trabajar con esa persona?

- Porque es mi amigo. 52.63%
- Porque me cae bien. 26.32%
- Estaba al lado de mí. 15.79%
- Porque era el que sobraba. 5.26%

¿Qué aprendieron de trabajar con esa persona?

- Es complicado trabajar en pareja. 36.84%
- Es muy divertido trabajar en pareja. 26.32%
- Nada. 15.79%
- Que se realizan más rápido las cosas. 21.05%

Con estas preguntas y dinámica, se refleja que los participantes eligen una pareja de trabajo por que son amigos o porque les caen bien y estos y otros factores como son cualidades en común, gustos o afectos que comparten también van a influir para que los participantes elijan una pareja de noviazgo que principalmente inicia con una amistad y el afecto que hay entre compañeros de trabajo como lo expresan los participantes.

Tabla 3 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUE APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Como hacer la elección de pareja 42.71% • Que debemos tomar en cuenta tanto lo físico como lo sentimental. 26.32% • A relacionarme con las personas. 10.53% • Que no hay que dejar que nos elijan. 5.26% • Que para llevar una buena relación de pareja debe haber acuerdos. 10.53% • Que una pareja tiene que conocerse. 5.26% | <ul style="list-style-type: none"> • Muy bien 42.71% • Identificada (o) por las opiniones. 26.32% • Muy cómodo al trabajar con mi compañero. 10.53% • Un poco incomoda. 10.53% • Indiferente ante los comentarios. 5.26% • Las experiencias me hacen recordar las mías. 5. 26% |

De acuerdo a la retroalimentación se puede decir que los participantes comprendieron como hacer la elección de pareja y reflexionaron que deben tomar en cuenta tanto características físicas como sentimentales, y pues dentro de la sesión se sintieron muy bien e identificados con los comentarios realizados; por lo tanto el objetivo de la sesión fue cumplido.

SESIÓN 4 NOVIAZGO.

Al finalizar la relajación “La Naranja” los participantes mencionaron que:

- Aunque crees conocerla bien siempre dudas. 15.79%
- Lo que sentí por fuera era diferente a lo de adentro. 10.53%
- No estaba como yo creía. 26.32%
- No me he dado tiempo de conocer mejor a mi pareja. 26.32%
- Es difícil conocer por completo a alguien. 21.05%

Estos comentarios muestran que la mayoría de los participantes no se ha dado la oportunidad de conocer mejor a sus parejas y ni a ellos mismos, lo cual puede influir bastante ya que eligen a su pareja por lo exterior (físico) como se apreció en la sesión anterior, y no como una persona que va a satisfacer sus necesidades y que sea a fin en sus intereses y valores culturales

En cuanto a la relajación de “Afrontarlo” en donde los participantes vivenciaron y recordaron una situación que para ellos les resulto muy dolorosa, los comentarios obtenidos fueron:

Sentimientos experimentados.

- Me tranquilizo. 10.53%
- Extraña. 15.79%
- Me sentí muy sola. 10.53%
- Miedo. 10.53%
- Desesperación. 15.79%
- Tristeza. 31.58%
- Coraje. 5.26%

Situación que experimentaron

- Visualice a mi papá. 10.53%
- Estuve con la persona que dañe. 15.79%
- Solo quisiera borrar mis vivencias. 5.26%
- Vi a la persona que más me daño. 42.71%
- No me gustaría hablar de eso. 21.05%
- Vi a mi suegra. 5.26%

En relación a las respuestas proporcionadas, solo se puede comentar que hubo bastantes sentimientos encontrados en cada uno de los participantes y por la situación que visualizaron, todos han tenido experiencias dolorosas aunque no necesariamente con una pareja.

En la última técnica de relajación “El Perdón” los resultados obtenidos fueron:

Lugar que visualizaron

- Bosque con árboles bastante altos. 31.59%
- Montañas con un río. 15.79%
- Una cascada con un arco iris. 15.79%
- Bosque. 31.58%

Para poder relajarse, los participantes visualizaron áreas verdes ya que los lugares en los que comúnmente se encuentran no les proporcionan la tranquilidad que pudieron visualizar en los lugares que mencionaron.

Tabla 4 Persona que visualizaron

| NIÑO (A) | PADRES |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• A mí 100% | <ul style="list-style-type: none">• Papá 36.84%• Mamá 36.84%• Ambos 26.32% |

Estos datos sugieren que los participantes dentro de su niñez ha tenido experiencias dolorosas y no se han dado tiempo para poder reflexionar sobre lo sucedido ya que en ocasiones piensan que es mejor borrar o no recordar lo que sucedió; en cuanto a sus padres se aprecia que con ambos pueden tener dificultades sin importar si conviven más tiempo con alguno de los dos, ya que en la etapa de la adolescencia en la que se encuentran, se sienten incomprendidos por las personas y principalmente por sus padres.

Tabla 5 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • A darme tiempo para mí y reflexionar. 21.05% • Que hay muchas cosas que se tienen guardas y que no puedes superar. 5.26% • Que somos seres humanos hemos cometido errores. 10.53% • A perdonar mis errores. 21.05% • A valorar lo bueno y malo de mi vida. 5.26% • A pedir perdón. 10.53% • A perdonar a las personas que me han lastimado. 21.05% • No puedo aprender a perdonar 5.26% | <ul style="list-style-type: none"> • Muy bien 26.32% • Mal 36.84% • Confundida 21.05% • Con mucho coraje 15.79% |

Por las técnicas trabajadas y los comentarios hechos al final de la sesión, se puede decir que se cumplió con el objetivo ya que los participantes aprendieron a darse tiempo para ellos, a perdonar, pedir perdón conocer a su pareja y vivenciar el proceso del noviazgo.

SESIÓN 5 AUTOESTIMA.

En la técnica de relajación “Visualizarme como soy” los comentarios fueron los siguientes:

- Me sentí un poco triste. 21.0%
- Bien. 42.1%

- No sentí nada. 21.0%
- Lo que vi no fue muy agradable. 5.2%
- No me gusto verme. 10.5%

Se aprecia que a la mayoría de los participantes no les gusto verse al espejo y se presentaron sentimientos de tristeza; esto revela que en la etapa de la adolescencia, la valoración que tienen de sí mismos se forma a través de un proceso de asimilación y reflexión mediante el cual se refleja en el contexto social en el que se desenvuelven (padres compañeros, amigos, etc.) y estos los utilizan como criterio para su propia conducta y aceptación.

Tabla 6 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aceptarme con mis defectos y virtudes. 31.5% • Aprendí a perdonarme. 21.0% • Que a la mejor no siempre nos va gustar como somos físicamente pero debemos aceptarlo. 26.3% • Reafirme que antes de tener una relación debemos querernos primero nosotros. 10.5% • Debo vivir con mis errores para poder superarme. 10.5% | <ul style="list-style-type: none"> • Bien por que me di cuenta que hay cosas que puedo cambiar en mí. 21.0% • Me sentí un poco deprimida(o) pero me relaje. 47.3% • Más o menos reflexione sobre mi persona. 31.5% |

Para ultimar se puede aseverar que el objetivo fue cumplido es decir, los participantes conocieron las principales causas que influyen para que se de una relación destructiva, haciendo hincapié en el autoestima ya que para ellos fue un factor muy importante.

SESIÓN 6 AUTORESPETO.

En la técnica del árbol los comentarios de los participantes fueron:

- Las habilidades son muy complicadas. 52.6%
- Fue sencillo hacer el ejercicio. 15.7%
- Mis metas son muchas. 31.5%

A los participantes se les dificulta reconocer sus habilidades, ya que en el esquema del árbol hay muy pocas habilidades escritas, lo cual es argumentado por que la familia y en el contexto donde se desenvuelven refuerzan los defectos y minimizan las cualidades. En cuanto a las metas, se aprecia que las enfocan a corto plazo y más en el ámbito profesional.

Tabla 7 Retroalimentación de la sesión

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿COMÓ ME SENTI? |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Para vivir mejor tenemos que tener la mayoría de los autos. 15.7% • Que esto nos va ayudar hacer una buena elección de pareja. 21.0% • Tenemos que ver lo bueno de nuestra vida. 21.0% • Que debemos de tener clara nuestras metas. 42.1% | <ul style="list-style-type: none"> • Bien. 52.6% • Preocupada(o) por no encontrar mis habilidades. 47.3% |

Se puede decir que el objetivo se cumplió, ya que los participantes se dieron cuenta de que pueden y deben sentirse orgullosos de ellos mismos.

SESIÓN 7 DERECHOS.

Al finalizar la técnica de relajación “Tu crees que....” Los comentarios dados por los participantes fueron:

- Lo que dijeron las frases es verdad. 36.8%
- Me sentí bien. 52.6%
- Me calaron algunas frases. 10.5%

Las frases utilizadas en la técnica “Tu crees que....” fueron:

- Tú crees que por ser hombre debo cortejarte.
- Tú crees que por ser hombre no debo mostrar mis sentimientos.
- Tú crees que por ser hombre no debo llorar.
- Tú crees que por ser hombre no debo hablar de mi vida.
- Tú crees que por ser hombre puedo tener relaciones sexuales con quien yo quiera.
- Tú crees que por ser mujer me tengo que quedar en la casa.
- Tú crees que por ser mujer debo quedarme callada.
- Tú crees que por ser mujer tengo que atenderte en todo.
- Tú crees que por ser mujer debo de permanecer virgen hasta el matrimonio.
- Tú crees que por ser mujer debo de ser sumisa.
- Tú crees que por ser mujer no debo de trabajar.

Se puede detectar que los roles dados por la sociedad en el hombre y en la mujer siguen existiendo y que ya forman parte de sus esquemas; los encargados de definir estos roles son el contexto familiar y la sociedad a la que pertenecen. Y a pesar de que algunos participantes no hicieron comentarios la expresión en su rostro era tensa o triste.

Tabla 8 Retroalimentación de la sesión

| ¿QUÉ APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Que muchas veces la sociedad nos marca por ser hombre o mujer. 26.3% • Muchos derechos que no conocía. 26.3% • Que lo hombres y mujeres somos iguales. 21.0% • Que todavía hay personas que piensan como en las frases 26.3% | <ul style="list-style-type: none"> • Muy bien. 47.3% • Insegura (o) por caminar con los ojos cerrados. 52.6% |

Por los comentarios se puede decir que el objetivo de la sesión se cumplió ya que los participantes conocieron y vivenciaron los derechos que tienen como jóvenes dentro y fuera del noviazgo.

SESIÓN 8 ASERTIVIDAD.

Los comentarios que se hicieron al finalizar las representaciones fueron:

- la agresiva es más fácil de detectar. 26.3%
- la pasiva y asertiva se parecen mucho. 21.0%
- Casi siempre me dirijo a las personas de forma agresiva. 47.3%

Los comentarios sugieren que los participantes al estar constantemente en un ambiente un tanto violento aprendieron a tener una comunicación violenta, sin embargo no la perciben como tal, sino como una forma natural de comunicarse.

Segunda actividad; los participantes formaron 4 equipos en los cuales representaron la situación dada y otro equipo calificaba al que se encontraba actuando, es decir, veía si utilizaba los componentes verbales y no verbales explicados y los comentarios

obtenidos por los participantes fueron:

- Las representaciones fueron buenas. 21.0%
- El volumen era alto. 26.3%
- La expresión facial no era coherente con lo que decían. 26.3%
- El tono no fue muy adecuado. 26.3%

De acuerdo a estas respuestas la comunicación asertiva se les dificultó ya que los elementos que se vieron en esta actividad, como el volumen, tono y expresión facial fueron representados en una forma agresiva, no fueron aplicados de forma adecuada, lo que reafirma lo anteriormente dicho en cuanto al contexto social en el que interactúan.

Tabla 9 Retroalimentación de la sesión

| ¿QUÉ APRENDÍ? | ¿CÓMO ME SENTÍ? |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Las tres formas de comunicación. 52.6%• Tres distintos comportamientos que tenemos. 26.3%• Que hay otra forma de comunicarme. 21.0% | <ul style="list-style-type: none">• Bien las dinámicas estuvieron divertidas 47.3%• Fue una sesión tranquila y divertida 52.6% |

El principal aprendizaje que tuvieron los participantes fueron las tres formas de comunicación por tal motivo se cumple el objetivo de esta sesión.

SESION 9 COMUNICACIÓN.

Las aportaciones que dieron los participantes al término de la explicación de las habilidades asertivas adicionales fueron:

- Se me facilita dar cumplidos. 52.6%

- El recibir cumplidos me avergüenza. 26.3%
- No acostumbro a expresar mis sentimientos. 10.5%
- No me quedo claro lo de retroalimentar la conducta del otro. 10.5%

Con estos datos se puede apreciar, que dentro del salón de clases la habilidad de dar y recibir cumplidos se les facilita por la convivencia que hay entre ellos, además de la empatía que utiliza el profesor y el no tener bien definidas las reglas dentro de la asignatura puesto que en algunas ocasiones utilizan dicha habilidad para expresar cosas que hacen sentir mal a sus compañeros.

Al término de la explicación de las habilidades asertivas de protección los comentarios fueron:

- Constantemente utilizo la del disco rayado. 42.7%
- La habilidad desarmar la ira nunca la practico. 10.5%
- El disculparme me avergüenza. 15.7%
- Estas habilidades las entendí mejor. 31.5%

Con estas aportaciones se puede detectar que la habilidad disco rayado la utilizan de forma inversa, ya que la ocupan de forma insistente para conseguir lo que quieren y esto hace que su comunicación en ocasiones no les sea tan funcional.

Tabla 10 Retroalimentación de la sesión.

| ¿QUE APRENDI? | ¿CÓMO ME SENTI? |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades asertivas. 36.8% • Nada. 21.0% • Que hay más formas de poder comunicarme. 26.3% • Que estas técnicas nos pueden ayudar a mejorar. 15.7% | <ul style="list-style-type: none"> • Bien. 21.0% • Me divertí al hacer las representaciones. 78.9% |

Con estas respuestas se observa que el objetivo se cumplió ya que interpretaron las habilidades asertivas de protección y adicionales, sin embargo falta que las ejerciten más para poder aplicarlas de una manera correcta en los contextos en los que se encuentran.

SESION 10 EVALUACION Y CIERRE DEL TALLER.

Las respuestas de los participantes a las siguientes preguntas fueron:

1. ¿Por que es importante el tema de violencia en el noviazgo?

- Es adecuado que estemos realmente informados para actuar bien 15.7%
- Porque no siempre hay relaciones estables. 5.2%
- Porque a veces por amor se toleran muchas cosas. 10.5%
- Porque me puede servir en un futuro. 15.7%
- Es algo que vivimos día con día. 10.5%
- Puedes conoce mejor a la persona con la que compartes momentos lindos. 5.2%
- Hay veces en que el noviazgo es violento y ni siquiera lo sabes. 10.5%
- Dieron herramientas para mejorar las relaciones que tengamos. 15.7%
- Por que gracias a la información pude detectar si hay violencia en mi relación. 10.5%

2. ¿Que te gustaría que se modificara en el contenido del taller?

- Nada. 47.3%
- Que hubiera más técnicas de relajación. 21%
- Que fuera más dinámico. 15.7%
- Incluir más temas de autoestima. 5.2%
- Que se compartieran más experiencias. 10.5%

3. ¿Qué dinámicas te gustaron más?

- Técnicas de relajación.57.8%
- Las Representaciones.31.5%
- La de los listones.10.5%

4. ¿Cuales son los conocimientos y /o beneficios adquiridos en el taller?

- Como funciona mejor el noviazgo.5.2%
- Cambie mi forma de ser. 15.7%
- Ser tranquila y escuchar a los demás. 15.7%
- Tener más seguridad de mí. 15.7%
- Comunicarme mejor. 5.2%
- Ser menos agresivo y más comprensivo. 5.2%
- Saber como comunicarme con mi pareja y familia. 15.7%
- A ser más asertiva. 5.2%
- Conocerme a mí. 10.5%
- Derechos tipos de violencia y formas de comunicación. 5.2%

5. ¿Como evaluarías el trabajo de las coordinadoras y por que?

- A veces eran muy serias. 10.5%
- Excelente. 10.5%
- Tuvieron paciencia y son muy buenas. 10.5%
- Deberían tener un poco más de control sobre el grupo. 5.2%
- Hicieron comentarios que me ayudaron mucho. 21%
- Falto participación de las 3 en algún momento. 5.2%
- Falto un poco de más organización. 5.2%
- No nos regañaban y eso es bueno. 10.5%

- Respetaron nuestro punto de vista. 21%

Como se observa, la evaluación que se hizo confirma en esencia que el taller resulto ser bastante benéfico en los participantes ya que cada uno adquirió herramientas, habilidades, información experiencias y conocimiento a cerca de la violencia en el noviazgo, claro que no todos adquirieron el mismo aprendizaje sino solo aquel, que para ellos les resulto más funcional e importante de acuerdo a los momentos que cada uno estaba pasando o experimentando. Por tal motivo el cierre del taller fue bastante satisfactorio.

Discusiones

La violencia ha sido de gran importancia dentro de la sociedad, es una forma de control sobre la libertad y la dignidad de la persona quien la padece, es un acto social y en la mayoría de los casos un comportamiento aprendido en un contexto permeado por inequidades sociales basadas en la economía y la política, utilizando la fuerza física como la manera prevaleciente de resolver conflictos. (Hoff. 1994). Esto que menciona Hoff es de suma importancia ya que efectivamente la violencia es una conducta aprendida y que dentro del taller se dejó ver claramente esa enseñanza que hay dentro de todos los ámbitos en los que interactúan los jóvenes, por lo que su conducta se encuentra formada por creencias centrales que se desarrollan como resultado de las experiencias personales e influencia de los padres y la sociedad.

Otro aspecto importante que hay que destacar es que las respuestas de los jóvenes en la evaluación inicial manejan que en una relación de pareja, tanto el hombre como la mujer, tienen una figura predeterminada de acuerdo al contexto social donde se desenvuelve. Es decir la mujer dentro de este círculo social, se le enseña a ser sumisa, inferior y dependiente. El mundo femenino es sinónimo de respeto, ternura, seguridad y fuerza espiritual, en cambio para el hombre se le relaciona con fortaleza y ser el proveedor de la casa. Que como se menciono anteriormente es una influencia bastante fuerte por parte de la sociedad.

La adolescencia, desde el punto de vista psicológico, es un período de experimentación, de tanteos y errores. El comportamiento está caracterizado por la inestabilidad en los objetivos, conceptos e ideales derivados de la búsqueda de una identidad propia. Es una época en la que los estados afectivos se suceden con rapidez y pueden encontrarse disociados de cualquier causa aparente, aspecto que desorienta enormemente a los adultos. Esta parte de la literatura también coincide con lo que se encontró en los grupos ya que comúnmente con quienes han experimentado conflictos es con los padres y buscan la comprensión y aceptación dentro de otros grupos interpersonales o en la pareja.

Por otro lado se pudo notar en las sesiones y dentro de los dos grupos, que la comunicación es importante ya que las conclusiones a las que se llegaron fueron muy similares a las que menciona Beck (1990), el cual dice que aquellas personas que suelen ser vagos o indirectos en su lenguaje, conducen a su pareja a que llegue a conclusiones incorrectas o ignoren lo que se les dice, mientras que otros tienen la dificultad de comprender el mensaje de su pareja y por lo tanto interpreta algo distinto a lo que se pensaba. Lo que también coincide con lo que mencionan Harrison, Beck y Buceta (1984) ya que las distorsiones cognitivas más comunes en la pareja son: Inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobregeneralización, magnificación o

minimización, personalización, pensamiento Dicotómico, etiquetado y etiquetado erróneo, visión del túnel, lectura de la mente. Que aunque los jóvenes no las mencionaron como tal dentro de las sesiones si se hizo alusión a ellas como un problema bastante común entre ellos.

Otro aspecto como es la asertividad también resulto ser un aspecto fundamental para los jóvenes dentro del proceso de violencia ya que como menciona Blanco (1998), la asertividad incrementada beneficia al sujeto en dos formas, en primer lugar inspira en el sujeto un sentimiento de mayor bienestar y en segundo lugar, el individuo será capaz de lograr una mayor satisfacción de la vida. Además de que la asertividad está altamente relacionada con la palabra comunicación ya que generalmente todo conflicto interpersonal conlleva un problema de comunicación y es por eso que la asertividad se convierte en una de las formas de aminorar la posibilidad de conflicto y evitar la aparición de violencia en el noviazgo como lo mencionaron ambos grupos.

Finalmente en cuanto a la teoría revisada podemos decir que efectivamente como lo menciona la SERNAM es responsabilidad de la familia, enseñarles a los niños y jóvenes: el apoyo, autoestima, motivación de logro, convivencia con normas, límites, patrones y valores; control de impulsos, aprender el sentido de aceptar las consecuencias de los propios actos, tomar conciencia de lo que es aceptable y lo que no, en confiar en sí mismos a razonar de forma objetiva, a admitir los problemas, el sufrimiento, las frustraciones y las limitaciones propias a no tener miedo a la libertad, a construir la propia identidad, a cuestionar y a cuestionarse, a no imponer el criterio propio, a buscar un equilibrio entre exigencia de derechos y los deberes para que puedan enfrentar los innumerables percances que puedan presentarse a lo largo de sus vida. Sin embargo se sigue observando que la mayoría de los jóvenes aún carecen de este tipo de enseñanza o si la tienen es de una forma limitada o mal transferida.

En cuanto a la funcionalidad de los grupos se encontró que dentro de las sesiones, especialmente en el grupo B se tuvo que modificar la primera sesión, puesto que se incluyó información del tema de “sexo y sexualidad”, se suprimió la dinámica “se murió chicho” de la sesión 3 y se modificaron tiempos en las actividades más largas del taller. Con base en estas modificaciones se pudo concluir el taller de manera satisfactoria.

Con respecto al grupo A no se realizó ninguna modificación ni a la información ni actividades dentro del taller puesto que la conducta de los participantes así como su disposición fue funcional de acuerdo al objetivo del taller.

C onclusiones

Este trabajo nos ha permitido conocer con más detalle el fenómeno de la violencia en la relación de noviazgo, tema que en la actualidad es abordado desde diversos ángulos y está siendo tratado como un problema social y no como un asunto privado que solo compete a la pareja ya que hay que considerar que estamos frente a un problema multicausal en el cual como se menciono anteriormente están inmersos la desigualdad de género, la cultura, así como factores psicológicos, ambientales o sociales como lo es la baja autoestima, inasertividad, entre otras y las cuales en determinado momento crean situaciones de tensión que provocan conflictos y violencia en las parejas.

Por tal motivo y con lo señalado consideramos que es preciso crear estrategias que eviten actos de violencia en la relación de pareja en todos los niveles; que no sólo este centrada en las victimas sino también en los que agreden y así estaremos contribuyendo a la construcción de una igualdad de género y de una convivencia sana y positiva. Entonces la prevención resulta ser el medio más eficaz para evitar el

problema de la violencia en la pareja ya que no necesariamente se tiene que intervenir cuando el problema ya se haya presentado, sino informar a la población antes de que ocurra; puesto que si una persona es informada a tiempo y de manera eficaz tendrá una mayor posibilidad de saber qué hacer ante una situación como ésta.

Por los resultados obtenidos y el análisis de los mismos, se puede concluir que el objetivo se cumplió, en relación a que los participantes adquirieron habilidades asertivas de comunicación y mejoraron su autoestima, aumentando así la probabilidad de reconocer y afrontar una situación de violencia en el noviazgo, por lo tanto, la hipótesis planteada se cumplió. Sin embargo cabe aclarar que los cambios se verían más enriquecidos si se hubiera hecho la línea base con respecto a la comunicación asertiva, pero sería una buena propuesta para mejorar aun más este proyecto.

El papel de la psicología en materia de prevención y violencia es crucial en los avances o estudios teórico-práctico, metodológicos y de intervención, por tal motivo, es importante que los psicólogos formemos parte del equipo de trabajo multidisciplinario en la atención de este tipo de problemáticas, estableciendo medidas preventivas que permitan evitar, minimizar y sancionar el ejercicio de la violencia en contra de la mujer y el hombre.

De esta manera damos a conocer las siguientes propuestas que en lo personal consideramos importante en el trabajo que se sigue llevando a cabo a favor de la NO VIOLENCIA hacia mujeres y hombres.

A NIVEL TEÓRICO.

- Estudiar epistemológicamente los términos de violencia, agresión y maltrato ya que en muchas ocasiones dificultan la comprensión y abordaje del tema.

- Promover investigaciones que aporten más conocimiento sobre aspectos psicológicos y sociales de los agresores, ya que es difícil encontrar material acerca del tema.

A NIVEL SOCIAL.

- Considerando que la violencia aún es un acto permisivo y aceptable en diferentes parejas, es urgente realizar más campañas masivas de prevención que no solo reflejen el problema de la violencia sino que ofrezcan alternativas de cómo convivir sanamente con la pareja.
- Tratar de crear una cultura de la denuncia la cual permita fomentar en las personas lo importante que es denunciar el maltrato en sus diferentes modalidades para que no se siga tolerando este tipo de acontecimientos, además de promover que dicha violencia es un delito el cual debe de ser castigado y no ocultado.
- Capacitar a los servidores públicos que se encargan de atender a las personas que acuden a denunciar la violencia de pareja, ya que por lo regular ignoran como actuar.
- Así mismo es necesario capacitar a los psicólogos, médicos, abogados, trabajadores sociales, enfermeras (os), para que puedan ofrecer un servicio de calidad y libre de prejuicios sociales.
- Elaborar o diseñar material didáctico que pueda dar a conocer la problemática a fondo, así como ofrecer alternativas para evitar, enfrentar y sancionarla.
- Por lo que se expuso anteriormente, estamos conscientes que falta demasiado

por hacer a favor de la NO VIOLENCIA, sin embargo reconocemos los cambios que se ha venido dando en pro de este tema y para muestra un botón, es decir la realización de este trabajo, pero todavía la lucha continua.

A NIVEL INDIVIDUAL.

- Diseñar estrategias específicas con perspectiva de género que permita a hombres y mujeres relacionarse en forma equitativa.
- Brindar apoyo integral a los generadores de violencia tomando en cuenta que ellos también necesitan apoyo y comprensión al igual que la victima, dejando de lado las etiquetas y recriminaciones en su contra.
- Informar a los hombres sobre la desigualdad y todos los temas tratados con la mujer; con la finalidad de generar un cambio de actitud y comportamiento no sólo en ella sino también en él.
- Fomentar la participación de las parejas en pláticas prematrimoniales para un mejor conocimiento y para anticipar las diferencias y así buscar soluciones que beneficien a ambos.
- Enriquecer más este proyecto, tomando en cuenta la evaluación inicial de comunicación asertiva, además de los ajustes que quien lo retome considere necesarios.

Bibliografía

Alvarado, S. B. Y Martínez, H. G. (2002). Factores que intervienen en las relaciones destructivas de pareja. Una manera de prevención. Tesis de Licenciatura FES Iztacala.

Aguilar K. (1987) Elige Bien a tu Pareja, México, Editorial Pax

Alberoni, F. (1984). Enamoramiento y Amor. México. Editorial Gedisa.

Alvarado, B. y Sánchez, A. (1997). Sexualidad en la pareja. México. Editorial Manual moderno.

Arnold, P. y Goldstein, P. (1995). Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia. Editorial Martínez Roco.

Bandura, A. y Ribes, E. (1975) Modificación de la conducta, Análisis de la agresión y de la delincuencia México Editorial Trillas.

- Beck A. (1990) Con el amor no basta México Editorial Paidos.
- Benítez, Q. R. (1997) Como influye la elección de Pareja en el Matrimonio. Tesis UNAM CAMPUS IZTACALA
- Blanco, J. (1998). Asertividad y Relación de Pareja. Tesis de Licenciatura. UNAM CAMPUS IZTACALA.
- Buela, G, Caballo V y Sierra J. (1996) Manual de Evaluación en Psicología Clínica y de Salud, España, Editorial Siglo XXI.
- Caballo, V. E. (1991) Manual de Técnicas de Terapia y Modificación de Conducta Madrid, Editorial Siglo XXI
- Campaña Nacional por los derechos sexuales del y de las jóvenes.(Fecha desconocida) Esta Cartilla fue suscrita por 106 organizaciones [Publicación en línea]. Disponible desde Internet en: <http://www.jovenesnuestrosderechos.org/>
- Castellanos. V. J. (1997) Comunicación Familiar. Las relaciones afectivas que se presentan entre padres e hijos adolescentes Tesina UNAM CAMPUS IZTACALA
- Castillo, G. (1998). Los adolescentes y sus problemas. México Editorial Minas.
- Caro G. I. (1997) “La evaluación cognitiva” en Manual de psicoterapias cognitivas. Barcelona Editorial. Paidos.
- Coria, C. (1991) El dinero en la pareja, algunos desnudeces sobre el poder, México, Editorial Paidos

Corsi, J. (1994). Violencia familiar. Buenos Aires. Editorial Paidos. Pp 23-32, 36-38.

Corsi, J. (1995). Violencia Masculina Argentina Editorial. Paidos.

Costa, M. y Serrat, C. (1993). Terapia de parejas. Madrid. Editorial Alianza.

De la Mora B y Ramírez M. (fecha desconocida) De los deberes y obligaciones de los jóvenes [Publicación en línea]. Disponible desde Internet en: <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Estatal/COLIMA/Leyes/COLLEY76.pdf>

Diaz, R. (1998) Una teoría bio-sico-socio-cultural de la relación de pareja, Psicología Contemporánea

Doring, M. (1994). La pareja o hasta que la muerte nos separe. México. Editorial Fontamara.

Elizondo, M. (1997) Asertividad y Escucha activa en el ámbito Académico, México, Editorial Trillas

Ferreira. B. G. (1991) “Una historia común repetida y oculta” en La mujer maltratada. Argentina Editorial Sudamericana, pp. 25-40

Ferreira. B. G. (1996) “Mitos, prejuicios y creencias” en La mujer maltratada, Buenos Aires Editorial Hermes, pp. 77-91

Fezler, W. y Field, E. (1986). La mujer que da todo. México. Javier Vergara.

Foro Juvenil “Denunciar es Prevenir” y Foro Juvenil “Es mejor prevenir para no lamentar” (2004) [Publicación en línea]. Disponible desde Internet en:

www.ssp.gob.mx/buffer/bea/ssp/contenido/d2987/v1/

Forward s. (1993) Cuando el Amor es Odio, México, Editorial Grijalbo.

Gil, L. (1996) La relación de pareja dentro del matrimonio y su influencia en la relación de pareja de los hijos, Tesis de Licenciatura UNAM CAMPUS IZTACALA.

Gillies, J. (1987), Amigos, México, Editorial Diana.

Grinder, R. (1987). Adolescencia. México. Editorial Limusa

Guevara, J. (1996). Taller técnicas de psicología cognitivo conductual para entrenadores de pesas. Tesis de Licenciatura. UNAM CAMPUS IZTACALA.

González, N. J. (1990). Los afectos. México. II PCS.

Harrison, R. Beck, A. y Buceta, J. (1984). *Revista de Psicología General y Aplicada*. No. 39 vol. 4

Hartmann, H. (1989) Un matrimonio mal avenido hacia una unión más progresiva, España Zona Abierta.

Hernández, A. (1997). Elección de pareja. Reporte de Investigación. ENEP IZTACALA.

Hernández. S.T., Fernández. C.C, Baptista. L. P. (1997), Metodología de la

Investigación. México Editorial. McGraw.Hill,

Hoff. R. (1994) “Sociedad y Cambio” en Una Aproximación al Cambio, Capitulo 1, Madrid España. Pp. 147.

Hurlock, B. (1994) Psicología de la adolescencia, Buenos Aires, Editorial Paidos

Ibáñez, R. (2003). Satisfacción Familiar en Parejas. Tesis. Maestría en modificación de conducta. UNAM CAMPUS IZTACALA.

Jayat, F. (fecha desconocida) Derechos y Obligaciones de los jóvenes, Ministerio de Desarrollo Social [Publicación en línea]. Disponible desde Internet en: <http://www.cidh.oas.org/>

Jornada cívico-cultural (2007), [Publicación en línea]. Disponible desde Internet en: http://www.comsoc.df.gob.mx/arch_sintesis/docs/14022007m.doc

Laborda P. M. (2004) La importancia de la autoestima [Publicación en línea]. Disponible desde Internet en: <http://www.elcantarodesicar.com/plazacantaro/autoestima.htm>

Lammoglia, E. (1996). El triángulo del dolor. México. Editorial Diana.

Lorente. A. (1998). “Aspectos antropológicos e históricos: La agresión en la mujer en la historia”. Agresión a la mujer. Editorial. Comares. Pp .9-30.

López, CH. y Sánchez, P. (2002) Manual para la prevención de la violencia en la pareja, Tesis de Licenciatura, UNAM CAMPUS IZTACALA.

Llor B, Abad M, García M y Nieto J. (1995) Ciencias Psicosociales Aplicadas a la Salud, España, Editorial Interamericana

Mahoney (1983) Cognición y Modificación de conducta, México Editorial Trillas.

Marsellach U. G. (fecha desconocida) Comunicación y Habilidades Sociales [Publicación en línea] Disponible desde Internet en: www.galeon.com/comunicacion.html

Martínez, T. (2001). Estilo de crianza en mujeres víctimas de violencia intra familiar el caso de una usuaria de CAVI. Tesis de Licenciatura. UNAM CAMPUS IZTACALA.

Martínez V, Crempien C. y Walter C. (2002) Violencia en la pareja: particularidades y dinámicos [Publicación en línea] Disponible en Internet desde: <http://www.reddeapoyo.netfirms.com/tviolencia.htm>.

Mendoza (1998) Violencia Domestica México, Tesis de Licenciatura UNAM CAMPUS IZTACALA.

Monroy, V. (1995) Salud, Sexualidad y Adolescencia. Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de Salud a los adolescentes, México, Editorial Pax.

Organización de las Naciones Unidas (1993) Estrategias para confrontar la Violencia Doméstica Un Manual de Recursos, Nueva Cork.

Palos, J (2002). ¿Qué son los valores? En: Los valores de la Excelencia. México: Editorial Panorama.

- Papalia, D. (1996) Psicología del Desarrollo. De la infancia a la adolescencia. México, Editorial Mc Graw Hill.
- Paz de la Torre, J. (1999). Violencia Masculina vs. Violencia Femenina. Buenos Aires. Editorial Mc Graw Hill.
- Pedagogía y Psicología infantil (2001) Pubertad y Adolescencia, Vol. 3, México, Editorial Cultural.
- Pérez, y Cols (1989) Reflexiones sobre la Psicología del amor en adolescentes (mecanógrafa)
Tesis Licenciatura ENEP IZTACALA
- Pick, W; Aguilar, G; Rodríguez, G; Varga, T y Reyes, P. (1993) Planeando tu vida. Programa de educación Sexual para adolescentes, Quinta Edición, México, editorial Noriega.
- Pineda y Ramírez. (1997). Una alternativa cognitivo conductual para las relaciones destructivas. Tesis de Licenciatura FES Iztacala.
- Popenoe, D. (1971). Cultura. En: Sociología. México, Editorial Prentice- Hall.
- Quintana, U .M.(1993) Pedagogía Familiar. Madrid. Editorial Narcea
- Rage. A. E. (1996). “Algunos antecedentes históricos acerca de la relación de pareja”. En la pareja elección problemática y desarrollo. México. Editorial. Plaza y Valdez. Pp.20-34.
- Ramírez, S. y Vásquez, C. (2002). Factores de alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo. Tesis. UNAM CAMPUS

IZTACALA.

- Rodríguez E. M., Pellicer F. G., Domínguez E. M. (1988) Autoestima: clave del éxito personal. Editorial. Manual Moderno
- Rojas, E. (1997). Taller de habilidades sociales. México.
- Ruiz, G. Y Fawcett, G. (1999). Rostros y máscaras de la violencia. Un taller sobre amistad y noviazgo. Manual para instructores (as). IMIFAP, A.C. México: Editorial IDEAME. [Publicación en línea] Disponible en Internet desde: <http://www.imifap.org.mx>
- Sank, L. y Shaffer, C. (1993) Manual del terapeuta para la terapia Cognitivo Conductual en grupos, España, Editorial Descleé de Brouwer.
- Santrock.W.J. (2003). Adolescencia. Madrid. Editorial Mc. Graw Hill
- Satir. V. (1978) Relaciones humanas en el núcleo familiar, México Editorial Pax, pp. 299
- Sarquis, C. (1995) Introducción al Estudio de la Pareja Humana, Chile Universidad Católica.
- Servicio Nacional a la Mujer. (1995) En Perspectiva psicosocial y jurídica de la violencia familiar, Chile.
- Shaffer, R. (2000) Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia, Quinta Edición, México, Editorial Internacional Thomson.
- Silva R. M. (1997).Sexualidad y adolescencia. Ediciones Universidad Católica De

Chile.

- Skinner, B. F. (1975) Sobre el conductismo, Barcelona, Editorial Fontanella.
- Swartz, P. (1973). Psicología de la conducta. México, Editorial Continental, S. A.
- Thibaut, O. (1972) La pareja, Madrid, Editorial Guadarrama.
- Trevithick, Pamela (2002) Habilidades de Comunicación en intervención social. Manual práctico. Narcea. Madrid.
- Urrutia Rosalía (Fecha desconocida) [Publicación en línea]. Disponible desde Internet en <http://conocimientosweb.net/foros/viewtopic.920.html>
- Valdés Lazo (2004). Comunicación asertiva Para la expresión y desarrollo de la Autoestima [Publicación en línea] Disponible en Internet desde: [http://titulov.uprutoado.edu/titulovnew/consejeria/Presentaciones/Comunicacion %20Asertiva.ppt](http://titulov.uprutoado.edu/titulovnew/consejeria/Presentaciones/Comunicacion%20Asertiva.ppt)
- Vallejo, M. (1995) Estrategias para facilitar la comunicación funcional en parejas. Tesis Licenciatura UNAM CAMPUS IZTACALA
- Van Pelt Nancy L. (fecha desconocida) Noviazgo: vivir la juventud [Publicación en línea] Disponible en Internet desde: http://www.e-comunidades.gob.mx/wb2/eMex/eMex_Noviazgo_vivir_la_juventud
- Virseda, J. (1995) Elección de pareja en la Psicología Iberoamericana, Vol 3, No4, México Universidad Iberoamericana.

Anexos

ANEXO 1

“Canasta revuelta”

Objetivo: Integrar y conocer al grupo.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 20 minutos.

Se pidió a los participantes que formaran un círculo con las sillas, las coordinadoras se aseguraron que cada participante tuviera una silla, y una de ellas se quedó intencionalmente parada en centro de dicho círculo, se procedió a explicar que cada persona iba a tener el nombre de una fruta y hubo 6 participantes con el mismo nombre, de esta forma se designó de derecha a izquierda a cada participante el nombre de una fruta, (naranja, plátano, melón, papaya, sandía, uva) de manera alternada, se explicó que había una silla menos y la persona que estaba en medio gritó el nombre de alguna de las frutas asignadas, y las personas que tenían ese nombre se tenían que cambiar de lugar, pero si se decía “canasta revuelta”, todos los participantes se cambiaron de lugar, y cada que se dio un cambio alguien forzosamente se quedó sin lugar, y ese participante pasó al centro dijo su nombre, edad, hobby, y expectativas que tenía sobre el taller, y él mencionó el nombre de otra fruta y así sucesivamente.

El ejercicio se culminó cuando se presentaron todos.

ANEXO 2

“El amor no lo es todo”

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

EDAD: _____

GÉNERO: HOMBRE MUJER.

ESTADO CIVIL: _____

Las respuestas que proporcionas serán completamente confidenciales y manejadas ética y profesionalmente. No existen respuestas correctas e incorrectas, ya que no es un examen. Si tienes dudas respecto a una pregunta, por favor hazla saber alguna de las coordinadoras y de antemano te agradecemos tu cooperación y valiosa ayuda.

INSTRUCCIONES: lee con atención cada una de las siguientes preguntas y contesta según se requiera en cada una de las mismas.

1. ¿Cómo crees que se caracteriza una relación de pareja?

2. ¿Piensas que el amor es?

a) Eterno

b) Fugaz

c) Constante cercanía

d) Exclusivo

e) Enamoramiento

f) Otro: _____

3. ¿Qué entiendes por pareja?

4. Es necesario tener una pareja porque:

5. Tengo una pareja porque:

6. Una pareja me permite:

7. La finalidad de una pareja es:

8. El hombre es:

9. La mujer es:

10. ¿Cuál es el rol de la mujer en una relación de pareja?

11. ¿Cuál es el rol del hombre en una relación de pareja?

12. ¿Cómo es la relación con tu papá?
13. ¿Cómo es la relación con tu mamá?
14. ¿Cómo es la relación entre tus papás?
15. ¿Qué te desagrada de la relación de tus papás?
16. Yo soy:
17. Los demás creen que soy:
18. Yo quisiera ser:
19. ¿Sabes qué es la violencia en el noviazgo?
20. ¿Cómo es un noviazgo con violencia?
21. ¿Conoces a alguien que ha vivido un noviazgo con violencia?
a) No b) Si ¿Quién?
22. ¿Qué características tiene o tenía ese noviazgo?
23. ¿Qué piensas de la violencia en el noviazgo?
24. ¿Por qué se puede generar la violencia en el noviazgo?
25. ¿Cómo es un noviazgo sin violencia?
26. ¿Conoces a alguien que ha vivido un noviazgo sin violencia?
a) No b) Si ¿Quién?
27. ¿Qué características tiene o tenía ese noviazgo?
28. ¿Qué piensas del noviazgo sin violencia?
29. ¿Por qué se puede generar un noviazgo sin violencia?
30. ¿Cómo han sido tus relaciones de pareja?

ANEXO 3

“Cóctel de frutas”

Objetivo: Animación.

Materiales: Tarjetas con nombres de frutas.

Tiempo aproximado de duración: 10 minutos.

Se les entrego a cada uno de los participantes un gafete que contuvo el nombre de una fruta el nombre de las que se escogieron fueron:

- Piña
- Mango
- Sandia.
- Papaya
- Melón.
- Fresa.

Cuando todos los participantes tuvieron su tarjeta se dieron las siguientes instrucciones:

Cada uno de ustedes tiene el nombre de una fruta, estos se repiten, por lo que hay varias personas que tienen la misma fruta.

Las frutas que hay son: Piña, sandia, melón, papaya y fresa.

Hubo una persona parada en el centro del círculo, la cual dio la indicación al grupo, esta indicación fue de dos formas según deseo el participante.

- Quiero un cóctel de frutas con....y menciono las frutas que quiso, mientras tanto, los participantes que tuvieron el nombre de esa fruta, se cambiaron de lugar.
- La persona que quedo de pie y no alcanzo lugar perdió y le correspondió dar la indicación de cómo quiere su cóctel.

ANEXO 4

“El rally”

Objetivo: Integración

Materiales: Listón, gises, sobres, globos, servilletas, dulces, cerillos, refrescos o dulces (como premios)

Tiempo aproximado de duración: 30 minutos.

Se les indico a los participantes que eligieran a una persona con la cual trabajarían en esa técnica. Se les entrego un listón de 50cm. y un sobre con diez actividades diferentes. Realizaron las actividades que se les indico en el sobre y gano la pareja que termino primero.

Las actividades a realizar fueron:

- Dibujar entre los dos sin hablar en el pizarrón.
- Tomar dos globos.
- Llenar un globo con agua.
- Gritar “estoy ganando”.
- Cantar una canción en voz alta.
- Desamarrar las agujetas del compañero con el que se realiza la actividad.
- Poner un moño con una servilleta, en la cabeza del compañero.
- Cambia de lugar el bote de la basura.
- Comete un dulce
- Enciende un cerillo.

Al finalizar se les entrego un premio a la pareja que termino primero.

ANEXO 5

Preguntas

- ¿Por qué eligieron trabajar con esa persona?
- ¿Cómo se organizaron para realizar las actividades?
- ¿Qué inconvenientes tuvieron para realizarlas?
- ¿Qué aprendieron de trabajar con esa persona en la actividad?

ANEXO 6

“Se murió chicho”

OBJETIVO: Animación.

Materiales: No se necesita material.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

En esta técnica a todos los participantes se les paso un bote del cual sacaron un papelito (previamente preparado) que tenía el nombre de una expresión.

Ya que todos tuvieron su papel se les indico lo siguiente:

- Nadie habrá su papel hasta que se les indique.
- Cada uno de sus papeles contiene una expresión, con la cual deberán dar la noticia que se “murió chicho” a su compañero que este a la izquierda.
- Abran sus papelitos. Se comenzara con las personas que lo quieran hacer o se escogerá al azar en caso de que nadie quiera participar.

Las expresiones:

- Tristeza
- Enojo
- Alegría
- Miedo
- Sorpresa
- Burla

ANEXO 7 “La naranja”

OBJETIVO: Autoconocimiento.

Materiales: Naranja, Papel higiénico, bolsa de plástico.

Tiempo aproximado de duración: 30 minutos.

Primero se le ofreció a cada uno de los participantes una naranja, se le menciono que no era para que se la comieran, posteriormente se les dijo que se pusieran en una posición cómoda que les permitió estar relajados. Se les dijo que cerraran los ojos, respirando profundamente tres veces y sintieran como el aire entraba por sus fosas nasales a sus pulmones, como estos se expanden y comprimen permitiendo salir el aire, mientras respiraban se les dijo que escucharán los sonidos de todo lo que pasa a su alrededor y que escuchen la voz del instructor.

Una vez que estaban relajados se les dijo que tocan su naranja, que tocan su textura, el tamaño, que trataran de identificar su peso e inclusive percibieran su olor, para esto se les dio un tiempo aproximado de dos minutos y se le pregunto si serian capaces de identificarla de entre mas naranjas, se les invito que la conocieran.

Posteriormente se les dijo que uno de los instructores pasara a recoger su naranja, las naranjas se colocaron todas juntas sobre la mesa o en una superficie visible a todos los participantes. Se les pidió a los participantes que lentamente abrieran los ojos y que tomaran su naranja del lugar donde estaban, deberán pasar uno por uno de los participantes. Si el tiempo no es limitado se puede realizar esta parte, pero si ya no hay tiempo se puede omitir y retomarla al final. Ya que todos los participantes tuvieron su naranja, se les pregunto que si estaban seguros que era su naranja.

Durante la siguiente parte se les volvió a pedir que cerraran los ojos, que nuevamente respiren profundo sintiendo el aire y que nuevamente sientan su naranja y comiencen a pelarla lentamente, que sientan como sus dedos desprendan poco a poco la cáscara, que sientan el zumo, que la huelan, pero que todavía no la prueben, que imagine su sabor, que sea lento que se den su tiempo. Casi al finalizar la técnica que dividan en dos partes su naranja y tomen de ella un gajo, que saboreen su sabor, se le pregunta que si es o no como la imaginaron, que cambios hubo. Se les dirá que respiren profundo, que sientan su respiración y que abran sus ojos lentamente. Una vez abiertos se les dice que si quieren pueden compartir su naranja.

Una vez terminada la técnica se les pregunto que como es el conocimiento que tienen de ellos mismos y que tanto puede influir para conocer al otro, de que manera conoces o haz conocido a tu pareja, lentamente o al instante.

ANEXO 8 “Afrontalo”

OBJETIVO: Vivenciar el proceso de noviazgo.

Materiales: música de fondo.

Tiempo aproximado: 20 minutos.

Se les explico a los participantes que iban a realizar un ejercicio, se les solicito que buscaran una posición confortable, después se hicieron ejercicios de respiración para estar tranquilos, una vez que los participantes se notaban relajados, se les pidió que imaginaran una situación donde se sintieran heridos dentro de alguna situación, se pedirá que recuerden vividamente las sensaciones que tuvieron, que revivieran como se comportaron y que observen todas las consecuencias negativas que trajo su actitud, que identifiquen los pensamientos que tenían en ese momento tanto antes como después de su comportamiento y observaran como se sintieron.

ANEXO 9 “Relajación del perdón”

OBJETIVO: Vivenciar el proceso del perdón.

Materiales: Música de fondo, grabadora, y espejo.

Tiempo aproximado de duración: 30 minutos.

Se les pidió a los participantes que se dispusieran a relajarse, que se sentaran en una posición cómoda y se les guió de la siguiente manera:

- Cierra tus ojos respira profundamente y saca el aire con fuerza (tres veces).
- Comienza a sentir tus pies y relájalos (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia abajo: dedos de los pies, pantorrillas, rodillas, piernas, glúteos, cadera y estomago).
- Ahora comienza a relajar tu pecho, suéltalo (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia arriba: espalda, hombros, brazos, manos, cuello, cara y cuero cabelludo).
- Ya que estas en estado de relajación te voy a pedir que ahora te imagines que estas de pie y frente a ti hay un camino, comienza a caminar y mira lo que esta a tu alrededor ¿Qué hay?, ¿Te gusta lo que ves?, ahora a lo lejos al final del camino veras una puerta acércate a ella
- Muy bien ahora que ya estas frente a ella, te voy a pedir que entres y observes lo que hay, es un gran lugar, el mejor de los lugares ¿Qué hay? árboles, flores, pasto o agua.

Ya que has trabajado esta parte entonces si se comienza a inducir en la relajación a

que se visualicen de niños y trabajar el perdón con ellos mismos.

- Ahora voy a pedir que sigas observando y ahora observa a lo lejos, observa que alguien se viene acercando hacia ti. Es una niña(o) esa niña eres tú, vela obsérvala ¿como esta vestida? ¿Tiene pantalón, vestido, etc.?, ¿Esta triste?, ¿Contenta?, ¿Enojada?, ahora escúchala, algo te quiere decir, te quiere decir la perdones, que no sabia lo que hacia, era solo una niña. Ahora abrázala y dile que la perdonas y que todo esta bien y que seguirá contigo. Ahora despídete de ella y dile que es hora de que sigas tu camino.
- Muy bien continúa caminando y sigue avanzando tu camino.

Después de trabajar el perdón con su niño interior, ahora se empezara a trabajar el perdón con el padre:

- Ahora te voy a pedir que sigas observando y ahora observa a lo lejos, observa que alguien se viene acercando hacia ti, es una persona, esa persona es tu padre, obsérvalo, ¿Como esta? ¿Esta triste? ¿Alegre?, ¿Contento?, ¿Enojado?, ¿Tiene miedo?, ahora escúchalo algo te quiere decir, te quiere decir que lo perdones que ha hecho lo mejor que ha podido y que ha creído. Ahora es el momento de decirle lo que tú sientes, hazle saber que lo necesitas y cuanto lo amas. Y escucha lo que te dice, pídele perdón y hazle saber que en el reconoces a todos los hombres y que siempre tendrá un lugar en tu corazón. Ahora despídete de el y dile que es hora que sigas tu camino.
- Muy bien continua caminado y sigue observando tu camino.

Por ultimo se trabajara el perdón y la reconciliación con ellos mismos en el momento actual.

- Ahora a lo lejos ves una puerta acércate a ella, ábrela, es una habitación oscura, pero a lo lejos ves una luz muy brillante. Camina hacia la luz. Ahora atravesaras esa luz y ahora te encuentras con unas escaleras, sube.
- Ahora has llegado hasta arriba, se encuentra un salón, y en medio de ese salón se encuentra una silla, siéntate y cierra los ojos.
- Ahora te voy a pedir que abras los ojos realmente, tomes el espejo que esta a tu lado y que te observes, ¿Como esta tu cara?, ¿Cuantas cosas te has aguantado?, ¿Cuantas mascararas te has puesto? y ¿Cuánto no has sido honesto contigo y con los demás?
- Ahora te voy a pedir que visualices la mascara de tu vida.
- Esta bien ahora te voy a pedir que te veas por ultima vez que te tomes de la cara, y que observes en que ha cambiado tu expresión, abrázate, no hay problema,
- Para finalizar se le indica al participante que respire por la nariz, y saque el aire lentamente por la boca.

ANEXO 10

“Quítale la cola al compañero”

Objetivo: Animación.

Materiales: Pañuelos de diferentes colores.

Tiempo aproximado de duración: 10 minutos.

Se les entrego un pañuelo a cada uno de los participantes y se les indico que lo colocaran en la bolsa trasera del pantalón, posteriormente se dividió el grupo en dos equipos. Es importante que los participantes se identifiquen ya que el equipo ganador será aquel en que sus miembros conserven su pañuelo y que tengan el mayor número de pañuelos en la mano. La instrucción será la siguiente: “Tienen que quitar el pañuelo del equipo contrario, sin perder el suyo, tienen 3 minutos, se detendrán cuando el animador lo indique”. Una vez que se de la instrucción se les dará 3 minutos.

Nota: Puede ser amenizado con música.

ANEXO 11 “El Iceberg”

Objetivo: Identificación de características individuales.

Materiales: Hojas con el Iceberg impreso, lápices.

Tiempo aproximado de duración: 15 minutos.

A cada uno de los participantes se le entrego una hoja con la siguiente figura en la que se les pidió que describieran lo que se les solicita.

ICEBERG

Escribe lo que se te solicita

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Lo que todos saben de mí | ¿Por qué? |
| Lo que sólo algunos saben de mí | |
| Lo que nadie sabe de mí | |

ANEXO 12

“Visualizarme como soy”

Objetivo: Identificación de características individuales.

Materiales: Grabadora y música instrumental.

Tiempo aproximado de duración: 20 min.

Se les dijo a los participantes que se colocaran en una posición cómoda y que escucharan al instructor:

1. Cierra tus ojos, respira profundamente y saca el aire con fuerza. (tres veces)
2. Comienza a sentir tus pies y relájalos (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia abajo: los dedos de tus pies, las pantorrillas, las rodillas, las piernas, los glúteos, la cadera, el estómago)
3. Ahora comienza a relajar tu pecho, suéltalo (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia arriba: espalda, hombros, brazos, manos, cuello cara y cuero cabelludo)
4. Ya que estas en estado de relajación te voy a pedir que ahora te imagines en un cuarto en donde estas acostada en tu cama, ahora te vas a levantar y vas a ver un espejo en frente de ti, ¿Qué ves en ese espejo?, ¿Te gusta lo que ves?, muy bien esa persona que ves eres tú. Ahora comienza a ver tu cara, obsérvala. ¿Te gusta la expresión que tienes?, ¿Te gustas a ti mismo?.....etc.

Ya que se ha trabajado esta parte entonces sí se comienza a que visualice aquellas cosas que todos saben de ella:

5. Ahora te voy a pedir que sigas observando y que te digas a ti misma qué cosas saben todos de ti, ¿Te gusta lo que todos saben?, ¿Esas cosas que saben se relacionan?, con el trabajo, la escuela, la familia, los amigos o tus sentimientos y pensamientos.

Después se comenzará a llevar al participante en aquellas cosas que sólo unos cuantos saben.

6. Ahora te voy a pedir que te detengas y que te quedes con aquellas cosas que te son difíciles de decir de ti, pero que sólo algunos saben. ¿Qué es lo que sólo algunos saben de ti?, ¿Qué te impide compartirlo con los demás?.....etc.

Por último se le pedirá que piense en aquellas cosas que a nadie le has dicho.

7. Ahora ve aquellas cosas que no le has dicho a nadie. ¿Qué es lo que nadie sabe de ti?, ¿Qué te impide compartirlo?, ¿Qué pasaría si lo compartes?.....etc.
8. Esta bien, ahora te voy a pedir que te veas por última vez, que te tomes de la cara, abrázate, no hay problema esa eres tú, esta bien como estas. Ahora recuéstate en la cama cierra los ojos.

Para finalizar, se les pedirá que vuelvan a sentir cada parte de su cuerpo, que están sentados y después que vuelvan a moverse.

ANEXO 13

“El árbol”

Objetivo: Reconocer las propias capacidades y éxitos

Materiales: Hojas y lápices

Tiempo aproximado de duración: 30 min.

Los participantes dibujaron en una hoja de papel un árbol; en el tronco escribieron sus nombres, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que crean poseer y en cada rama sus logros y éxitos.

Este árbol se tendrá durante todas las sesiones de autoestima para que puedan añadirse raíces y ramas al hacer concientes más capacidades y logros.

ANEXO 14

“Las lanchas”

Objetivo: Animación

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 15 min.

Se les indico los participantes que cuando escucharan la instrucción “el lancharo pide una lancha de...personas”, se junten en grupos del numero que indique el instructor.

Por ejemplo “el lancharo pide una Lancha de 4 personas”, forman un equipo de 4 personas cuando se forma el equipo se colocan de rodillas y mueven como si estuvieran remando. El número de personas para formar las lanchas puede variar y se acoplara de acuerdo al número de participantes. Los participantes que queden fuera pierden.

ANEXO 15

“Tú crees que.....”

Objetivo: Identificación de características individuales.

Materiales: Grabadora y música instrumental.

Tiempo aproximado de duración: 20 min.

Se les pidió a los participantes que cierren los ojos, respiren profundamente, inhalen y exhalen aproximadamente por un minuto, ya que se encuentren relajados se les pedirá que sin abrir los ojos se pongan de pie y comiencen a caminar en círculo.

Posteriormente se les pide que se detengan y que recuerden (con los ojos cerrados) a una persona con la que se sintieron mal, que la visualicen enfrente de ellos y que le mencionen todo lo que quieran decirle por el daño ocasionado.

Después se les pidió nuevamente que vuelvan a caminar inhalando y exhalando por un minuto, mientras que alguna de las coordinadoras comenzara a decir “¿Porque soy mujer crees que tienes derecho de.....?” entre otras frases con la misma intención.

Terminando las frases se les pidió a los participantes que sigan caminando pero que ahora busquen a alguien entre sus compañeros con el que se sientan bien sin abrir los ojos y que al encontrarlo se den la mano o lo abracen y dejen sentir todo ese afecto que en ese momento tienen. Después se alejaron de esa persona y se colocaron en el lugar que ellos deseen y como deseen, aquí ya las coordinadoras les pedirán que nuevamente respiren y al tiempo que ellos deseen habrán sus ojos.

Las frases son:

- Tú crees que por ser hombre debo cortejarte.
- Tú crees que por ser hombre no debo mostrar mis sentimientos.
- Tú crees que por ser hombre no debo llorar.
- Tú crees que por ser hombre no debo hablar de mi vida.
- Tú crees que por ser hombre puedo tener relaciones sexuales con quien yo quiera.
- Tú crees que por ser mujer me tengo que quedar en la casa.
- Tú crees que por ser mujer debo quedarme callada.
- Tú crees que por ser mujer tengo que atenderte en todo.
- Tú crees que por ser mujer debo de permanecer virgen hasta el matrimonio.
- Tú crees que por ser mujer debo de ser sumisa.
- Tú crees que por ser mujer no debo de trabajar.

ANEXO 16

Objetivo: Describir el tipo de comunicación agresiva, pasiva y asertiva.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 20 min.

De todas las oraciones presentes, señala el tipo de comunicación agresiva, pasiva y sobre comunicación asertiva, según consideres.

| ORACIONES | Asertiva | Pasiva | Agresiva |
|---|----------|--------|----------|
| Elige tú el sombrero que quieras | | | |
| Yo sé que estas molesto, pero quiero que no me grites | | | |
| La mañana es muy fría | | | |
| Eres un torpe porque me ignoraste | | | |

| ORACIONES | Asertiva | Pasiva | Agresiva |
|--|----------|--------|----------|
| Tengo mucho trabajo no me molestes | | | |
| Vamos a donde tú quieras | | | |
| Me gustaría que me llamas por la tarde | | | |
| ¿Por qué tardaste tanto? | | | |

| ORACIONES | Asertiva | Pasiva | Agresiva |
|--|----------|--------|----------|
| Eres un tonto porque nunca me llamas | | | |
| Llámame cuando tú quieras, eso está bien | | | |
| Gracias por llamarme hoy | | | |
| Quisiera que me llamas más seguido | | | |

ANEXO 17

Objetivo: representar los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 20 min.

| Situaciones | Tono | Volumen | Fluidez | Contacto | Expresión | Postura | Contacto corporal |
|--|------|---------|---------|----------|-----------|---------|-------------------|
| Roberto y Adriana tienen una relación de pareja estable sin embargo un viaje de trabajo los mantuvo separados por 20 días. Roberto pasará por Adriana a la central camionera y le dará la bienvenida, Posteriormente ambos platicaran sobre lo que vivieron durante la ausencia de ella. | | | | | | | |
| Jesús está muy satisfecho por la relación que actualmente lleva con su esposa Juana, dentro de 3 días cumplirán su décimo aniversario y Jesús le expresará el gusto y la alegría que siente por la actual relación que mantienen. | | | | | | | |
| Raquel se dirige a la casa de su esposo Fabián para hablar con su suegra en relación con la forma en que ambas podrían ayudar a la recuperación de Fabián, pues éste sufrió un accidente en su automóvil hace 15 días. | | | | | | | |
| Rubí está muy inconforme porque los tres últimos fin de semana su novio Jacinto no lo tomo en cuenta en las actividades que cada quien realizó durante su tiempo libre. Los dos acordaron hablar sobre el tema el próximo fin de semana con el objetivo de evitar conflictos mayores y promover la opinión de ambos. | | | | | | | |

ANEXO 18

“Teléfono descompuesto”

Objetivo: Animación.

Materiales: Tarjetas con frases diferentes.

Tiempo aproximado de duración: 15 min.

Se puso a los participantes en círculo ya sea parados o sentados, según se prefiera, se indico que se va a dar un mensaje comenzando con la persona que este del lado derecho del coordinador y que se tendrá que ir pasando de uno en uno, solo que para estos es impórtate varias cosas:

1. Poner atención al mensaje y decirlo tal cual.
2. Se podrá repetir solo una vez.
3. No se vale hablar en voz alta el mensaje, a menos que sea el último participante que es el que comunicará el mensaje, para comparar si realmente es igual a la frase inicial.

La frase será la siguiente:

“La elección de pareja esta determinado por mis valores, creencias y educación, por eso es importante darme cuenta de ellas”.

ANEXO 19

Objetivo: interpretar las habilidades asertivas adicionales de la conducta asertiva.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 20 min.

| Situaciones | Dar y recibir cumplidos | Expresión de sentimientos con el uso del yo | Retroalimentar la conducta del otro |
|---|-------------------------|---|-------------------------------------|
| María se compró un traje nuevo el cual llevará mañana a su trabajo. Al día siguiente dos de sus compañeros le ofrecen un cumplido por lo bien que éste se ve, finalmente y de una forma muy asertiva ella agradece a ambos su atención. | | | |
| Laura y Carlos quedaron de verse en un parque a las 6:00 p.m. Laura llamó a Carlos un día antes para confirmar la cita Laura llegó 5 minutos antes de la hora establecida y Carlos Hasta las 19:09. Ella comienza a escuchar los argumentos que él da sobre su retraso, sin embargo le expresa sus sentimientos inmediatamente después de escucharlo. | | | |
| Jesús y Juana recibieron visitas el domingo, todo estuvo bien hasta que Jesús comenzó a ordenarle de una forma agresiva a Juana que se apresurará en sus quehaceres para comer todos juntos. Después de comer se fueron las visitas y Juana retroalimentó la conducta de Jesús en relación a los sucedido. | | | |

ANEXO 20

Objetivo: Modelar las habilidades asertivas de protección.

Materiales: Ninguno.

Tiempo aproximado de duración: 20 min.

| Situaciones | Correcto | Incorrecto |
|--|----------|------------|
| 1. Utilizando el procedimiento de disco rayado, el equipo simulará una situación de pareja en la que uno de sus cónyuges invite al otro a asistir a un lugar al cual éste no desea ir. | | |
| 2. Utilizando el procedimiento de ignorar selectivamente, el equipo simulará una discusión de pareja en la que uno de los cónyuges, atenderá y reforzará únicamente las conductas asertivas verbales y no verbales del otro. | | |
| 3. Utilizando el procedimiento para desarmar la ira o enojo del otro, el equipo simulará una situación de pareja en la que uno de los cónyuges estará muy molesto y ofensivo mientras que el otro, a partir de su tono de voz, expresión facial, postura corporal y el tipo de mensaje provoca la disminución del enojo del cónyuge. | | |
| 4. Utilizando el procedimiento para disculparse el equipo simulará una cita en la cual uno de los miembros de la pareja llegará tarde y se disculpará asertivamente con su compañero. | | |
| 5. Utilizando el procedimiento de clasificación de problemas el equipo simulará una situación, en la cual los cónyuges enfrentan varios problemas domésticos a la vez, por lo que uno de ellos propondrá una estrategia. | | |

ANEXO 21

“El camino al pueblo”

Objetivo: Identificación de obstáculos.

Materiales: Sillas.

Tiempo aproximado de duración: 20 min.

Antes de aplicar de esta técnica se colocaron diversos obstáculos, sillas, cajas, o cualquier otro material, al final del camino se puso un objeto como meta, posteriormente se le pidió a uno de los participantes que observaran el camino, después se le vendó los ojos y se le dijo que a partir del conocimiento previo del camino trate de llegar sin tocar ni tirar ninguno de los obstáculos, mientras tanto el resto del grupo guardó silencio. En la segunda parte de la técnica se pidió la participación de otro de los integrantes. Se le vendó los ojos y se le dio la misma instrucción, sólo que en esta ocasión se le pidió al resto de los participantes que le indicaran cómo llegar hasta el objeto meta.

ANEXO 22
“Evaluación del Taller”

Objetivo: Evaluación.

Materiales: Hojas impresas y lápices.

Tiempo aproximado de duración: 20 min.

Se les entrego a los participantes una hoja impresa con el presente formato y se les dieron las siguientes instrucciones:

Contesta lo que se te indica, tus respuestas ayudarán a enriquecer los futuros talleres.

| | |
|---|-----------|
| 1. ¿Te pareció importante el tema de “Violencia en el noviazgo”? | ¿Por qué? |
| 2. ¿Qué te gustaría que se modificara en el contenido del taller? | |
| 3. ¿Qué dinámicas te gustaron más? | |
| 4. ¿Cuáles son los beneficios y / o conocimientos que adquiriste en el taller? | |
| 5. De la escala del 1 al 10, ¿Cómo evaluarías el trabajo realizado por las coordinadoras? | |
| Comentarios: | |

ANEXO 23
“Bitácora”

¿Cómo me sentí?

¿Qué aprendí?

Miriam Melitón González y Edith Román Velázquez
Estrategias Preventivas Para La Violencia En El Noviazgo

Cartas

SESIÓN 1 "PRESENTACIÓN"

OBJETIVO ESPECIFICO: Evaluar el conocimiento que tienen los participantes sobre la violencia en el noviazgo.

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES (PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|--|---|--|---------------------------|
| Nombrar a los participantes que integran el taller | Realización de un gafete con su nombre | <ul style="list-style-type: none">• Tarjetas de colores | 10 minutos. |
| Integración del grupo | Se realizó la dinámica "La canasta revuelta" (Anexo 1) | <ul style="list-style-type: none">• Sillas | 20 minutos |
| Establecer normas de funcionalidad en el grupo. | Los participantes pasaron y escribieron en un rotafolio la regla que desearían se llevará a cabo dentro del taller. | <ul style="list-style-type: none">• 2 pliegos de papel bond• Marcadores | 20 minutos |
| Aplicar instrumento sobre la violencia en el noviazgo. | Se entrego el cuestionario "El amor no lo es todo" (anexo2) para su contestación. | <ul style="list-style-type: none">• Lápices• Gomas | 35 minutos |

SESIÓN 2: "LA VIOLENCIA Y SUS CARACTERISTICAS"

OBJETIVO ESPECÍFICO: Conocer que es la violencia, sus tipos y la forma en la que se presenta

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES (PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|--|--|---|---------------------------|
| Animar a los participantes | Se realizó la técnica "Cóctel de frutas" (Anexo 3) | <ul style="list-style-type: none">• Sillas | 15 minutos. |
| Identificar el concepto que tienen sobre violencia y sus tipos | Se formaron 5 equipos, cada equipo definió el concepto de violencia y los tipos de violencia que conocían por medio de la dinámica "Lluvia de ideas" | <ul style="list-style-type: none">• Ninguno | 25 minutos |
| Detectar las fases que forman el ciclo de la violencia. | Las coordinadoras hicieron una representación del ciclo de la violencia, al concluir se les pidió a los participantes que mencionarían las fases que consideran intervienen en este ciclo. | <ul style="list-style-type: none">• Ninguno | 35 minutos |
| Retroalimentación de la sesión | Se les pidió a los participantes que escribieran lo que aprendieron de la sesión y cómo se sintieron en ella. | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices | 10 minutos |

SESIÓN 3: "ELECCIÓN DE PAREJA"

OBJETIVO ESPECÍFICO: Enunciar los elementos que intervienen al elegir una pareja

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES (PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|---|--|---|---------------------------|
| Aprender a trabajar en pareja | Se llevó a cabo la dinámica "El Rally" (Anexo 4) en donde se les indicó a los participantes que eligieran a una persona con la cual trabajarían esa técnica. Al finalizar la actividad se les hicieron las preguntas del anexo 5 | <ul style="list-style-type: none">• Marcadores• Cerillos• Globos• Hojas• Bote de basura | 35 minutos. |
| Revisar los elementos que intervienen al elegir una pareja. | Explicar los posibles elementos que intervienen en la elección de pareja | <ul style="list-style-type: none">• 2 pliegos de papel bond. | 25 minutos. |
| Animar a los participantes. | Se realizó la dinámica "Se murió chicho" (Anexo 6) | <ul style="list-style-type: none">• Sillas | 10 minutos |
| Retroalimentación de la sesión. | Se les pidió a los participantes que escribieran lo que aprendieron de la sesión y cómo se sintieron en ella. | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices | 15 minutos |

SESIÓN 4 "NOVIAZGO"

OBJETIVO ESPECÍFICO: Vivenciar alguna etapa dolorosa de su vida; así como el proceso del perdón.

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES (PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|---|--|--|---------------------------|
| Experimentar el conocimiento de la pareja. | Se realizó la dinámica "La naranja" (Anexo 7) | <ul style="list-style-type: none">• Naranja• Bolsa de plástico• Sillas | 25 minutos. |
| Reconocer una situación dolorosa de su vida | Se trabajó con una técnica de relajación (Anexo 8) en donde, primero se realizaron ejercicios de respiración y posteriormente se les pidió a los participantes que tenían que recordar una situación que para ellos resulto muy dolorosa; al final los participantes comentaron las experiencias que tuvieron. | <ul style="list-style-type: none">• Sillas• Música de fondo | 25 minutos |
| Emplear el proceso del perdón. | Se trabajó con una técnica de relajación "El perdón" (Anexo 9), la que complemento la técnica anterior. | <ul style="list-style-type: none">• Música de fondo• Sillas.• | 25 minutos |
| Retroalimentación de la sesión | Se les pidió a los participantes que escribieran lo que aprendieron de la sesión y cómo se sintieron en ella. | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices | 10 minutos |

SESION 5. "AUTOESTIMA".

OBJETIVO ESPECÍFICO: Explicar las principales causas que influyen para que se de una relación destructiva.

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES(PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|---|---|--|--------------------|
| Animación. | Se realizó la técnica "Quítale la cola al compañero" (Anexo 10). | <ul style="list-style-type: none">• Pañuelos de colores diferentes. | 15 minutos. |
| Definir las principales causas que llevan a una relación destructiva. | Las coordinadoras hablaron a los participantes sobre las principales causas que llevan a una relación destructiva; de la causas expuestas se retomó la autoestima la cual se trabajó por medio de la técnica "El iceberg" en ella se le entregó a cada persona una hoja con un iceberg dibujado" (Anexo11). | <ul style="list-style-type: none">• Ninguno. | 35minutos. |
| Enlistar las características individuales. | Al finalizar se realizó la técnica de relajación "Visualizarme cómo soy" (Anexo 12). | <ul style="list-style-type: none">• Hojas con el Iceberg impreso.• Lápices. | 20 minutos. |
| Retroalimentación de la sesión. | Se les pidió a los participantes que escribieran lo que aprendieron de la sesión y cómo se sintieron en ella. | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices. | 15minutos. |

SESION 6. "AUTORESPETO"

OBJETIVO ESPECÍFICO: Valorar lo que les haga sentirse orgullosos de ellos mismos.

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES (PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|---|---|---|---------------------------|
| Animación. | Se realizó la dinámica de "Las lanchas". (Anexo 14). | <ul style="list-style-type: none">• Ninguno. | 15 minutos. |
| Reconocer las propias capacidades y éxitos. | Los participantes realizaron la técnica del árbol (Anexo 13). | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices | 45 minutos |
| Retroalimentación de la sesión. | Se les pidió a los participantes que escribieran lo que aprendieron de la sesión y cómo se sintieron en ella. | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices | 15 minutos. |

SESION 7. "DERECHOS".

OBJETIVO ESPECÍFICO: Conocer los derechos que tiene como personas dentro y fuera del noviazgo.

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES(PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|---|--|---|--------------------|
| Identificar si en alguna ocasión alguien ha violado sus derechos. | Se realizó una relajación, y al estar relajados se realizó la técnica. "Tú crees que..." (Anexo 15). | <ul style="list-style-type: none">• Ninguno. | 25 minutos. |
| Analizar experiencias presentadas en la técnica "Tu crees que...". | Finalizando la técnica los participantes hicieron comentarios de cómo se sintieron en ésta. | <ul style="list-style-type: none">• Ninguno. | 15 minutos. |
| Revisar los derechos que como jóvenes tiene, dentro y fuera del noviazgo. | Por último se les entregó una hoja impresa con los derechos y obligaciones que tiene como jóvenes. | <ul style="list-style-type: none">• Hojas impresas con los derechos que tiene como jóvenes. | 10 minutos. |
| Retroalimentación de la sesión. | Se les pidió a los participantes que escribieran lo que aprendieron de la sesión y cómo se sintieron en ella | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices | 20minutos. |

SESION 8. "ASERTIVIDAD".

OBJETIVO ESPECÍFICO: Conocer las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva, como los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva.

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES(PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|--|--|---|--------------------|
| Describir los tipos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva. | Se realizo una breve exposición nombrando y ejemplificando los tipos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva. | <ul style="list-style-type: none">• Rotafolios. | 10 minutos. |
| Ilustrar los tipos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva. | Después de recibir la información, a los participantes se les proporcionó un ejercicio de comunicación (Anexo 16) en donde identificaron cuáles de las oraciones corresponden a los tipos de comunicación antes mencionados. | <ul style="list-style-type: none">• Hoja con oraciones impresas de los tipos de comunicación pasiva, agresiva y asertiva. | 20 minutos. |

| | | | |
|--|--|--|-------------|
| Enunciar los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva. | Se realizó una breve exposición donde se enunció y ejemplificó los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva. | <ul style="list-style-type: none">• Rotafolios. | 15 minutos. |
| Modelar los componentes verbales y no verbales de la conducta asertiva. | Se les pidió al los participantes que formen equipos de 4 y 5 personas y modelen una de las situaciones que se presentan en el Anexo 17, utilizando por lo menos dos componentes de la conducta asertiva verbal y 2 de la no verbal. | <ul style="list-style-type: none">• Hoja con situaciones impresas. | 20 minutos. |
| Animación | Para finalizar esta sesión se realizó la técnica” Teléfono descompuesto” (Anexo 18). | <ul style="list-style-type: none">• Ninguno. | 10 minutos. |
| Retroalimentación de la sesión. | Se les pidió a los participantes que escribieran lo qué aprendieron de la sesión y cómo se sintieron en ella. | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices | 10 minutos. |

SESIÓN 9 "COMUNICACIÓN"

OBJETIVO ESPECÍFICO: Interpretar las habilidades adicionales: dar y recibir cumplidos, expresión de sentimientos y retroalimentar la conducta del otro; así como las habilidades de protección: ignorar selectivamente, desarmar la ira, disculparse y clasificar problemas.

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES (PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|--|---|--|---------------------------|
| Nombrar las habilidades asertivas adicionales | Las coordinadoras nombraron y ejemplificaron las habilidades asertivas adicionales, justificando y analizando su importancia en la relación de pareja. | <ul style="list-style-type: none">• Rotafolios | 20 minutos. |
| Emplear las habilidades asertivas adicionales | Se les pidió a los participantes que formaran equipos de 5 ó 6 personas y que modelaran la habilidad adicional que se les asignó del anexo 19. | <ul style="list-style-type: none">• Hoja con distintas situaciones | 20 minutos. |
| Enunciar las habilidades asertivas de protección | Las coordinadoras enunciaron y ejemplificaron las habilidades asertivas de protección, justificando y analizando su importancia en la relación de pareja. | <ul style="list-style-type: none">• Rotafolio | 15 minutos |
| Modelar las habilidades asertivas de protección | Se les pidió a los participantes que formaran equipos de 3 ó 4 personas y que modelaran la habilidad asertiva de protección asignada. (Anexo 20) | <ul style="list-style-type: none">• Hoja con las distintas situaciones | 20 minutos |
| Retroalimentación de la sesión | Se les pidió a los participantes que escribieran lo qué aprendieron de la sesión y cómo se sintieron en ella. | <ul style="list-style-type: none">• Hojas• Lápices | 10 minutos |

SESIÓN 10: "EVALUACIÓN Y CIERRE DEL TALLER"

OBJETIVO ESPECÍFICO: Evaluar el conocimiento adquirido sobre la violencia en el noviazgo.

| OBJETIVO PARTICULAR | ACTIVIDADES (PROCEDIMIENTO) | MATERIAL | TIEMPO x ACTIVIDAD |
|---|---|--|--------------------|
| Reflexionar sobre los obstáculos de la vida | Se aplicó la dinámica "El camino al pueblo" (Anexo 21), con la finalidad de reflexionar en los siguientes aspectos: <ol style="list-style-type: none"> 1. El conocimiento no da las respuestas a todos los problemas que se presentan, sólo sirve de apoyo. 2. Los problemas pueden limitar al individuo o impulsarlo a crecer, según lo elija cada persona. 3. El ser humano siempre está en constante crecimiento. | <ul style="list-style-type: none"> • Sillas • Botes • Cualquier objeto que pueda obstruir el camino | 20 minutos. |
| Conclusiones del taller | Se concluyó el taller dando importancia a la comunicación asertiva y autoestima como fuente principal para prevenir la violencia en el noviazgo. | <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno | 15 minutos |
| Evaluar el taller | Se les entregó a los participantes una hoja de "Evaluación del taller" (anexo 22). | <ul style="list-style-type: none"> • Hojas de evaluación del taller | 15 minutos |
| Reconocer el trabajo de los participantes | Se entregó a cada participante un reconocimiento por su participación en el taller | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimientos impresos. | 10 minutos |
| Aplicar el instrumento sobre violencia en el noviazgo | Los participantes contestaron nuevamente el cuestionario "El amor no lo es todo" (anexo2) | <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario | 25 minutos |