



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

**TALLER DE ASERTIVIDAD EN ADOLESCENTES PARA PREVENIR LA
VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO**

TESIS EMPÍRICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:
KARINA ITZEL NAVARRETE MÉNDEZ**

**DIRECTORA: MTRA. ROSALBA HERNÁNDEZ VALDIVIA
ASESORAS PRINCIPALES: MTRA. HILDA RIVERA CORONEL
MTRA. CLAUDIA ELISA CANTO MAYA**





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.

Agradecimientos

Gracias a Dios por acompañarme y cuidarme en momentos difíciles y en momentos de alegría para conseguir este logro, así como darme fortaleza y paciencia para seguir adelante y poder aprender a superar miedos y obstáculos.

Gracias a la UNAM y a la Facultad de Estudios Superiores Iztacala FESI por ser parte de mí con mucho orgullo, por los aprendizajes y experiencias de gran valor que me servirán para la construcción de una mejor sociedad.

Gracias a mis papás Erasmo y Guillermina por todo el apoyo, amor y confianza, los quiero mucho, gracias por su paciencia así como ayudarme y enseñarme a ser la persona que soy, estoy orgullosa de que sean mis padres.

Gracias a toda mi familia y en especial a mis hermanos (as): Gera, Any, Mary, Cris, Juan, Ale y Blanca por los cuidados que me han dado y por su apoyo, los quiero mucho.

Gracias a todos mis sobrinitos: Diana, Ismael, Carlitos, Dany, Juanito, Angelito, Lucy y los que lleguen a la familia, los quiero, aprendo mucho de ustedes y me hacen muy feliz.

Gracias a todos(as) mis profesores (as) por sus enseñanzas y un especial agradecimiento y reconocimiento a las profesoras que me asesoraron y apoyaron para poder concluir este logro; muchas gracias por brindarme parte de su tiempo, su paciencia, de sus aprendizajes y por su experiencia al compartirla conmigo.

Gracias a todos los alumnos (as) de las secundarias que participaron por dejarme escucharlos y así poder valorar a los jóvenes de nuestra sociedad que necesitan mucho amor y atención. Finalmente agradecer a todas las personas que se han cruzado en mi camino, apoyándome, compartiendo experiencias y que me acompañaron para conseguir este logro.

ÍNDICE

RESUMEN

INTRODUCCION.....	1
1. ADOLESCENCIA.....	5
1.1 ¿Qué es la adolescencia?.....	6
1.1.1 Teoría Piagetiana.....	12
1.1.2 Teoría de Bandura.....	13
1.1.3 Teoría de Bronfenbrenner.....	15
1.1.4 Teoría de Erikson.....	16
1.2 Etapas de la adolescencia.....	19
1.3 Cambios psicológicos del adolescente.....	21
1.4 Relaciones interpersonales de los adolescentes.....	25
1.4.1 La familia y el adolescente.....	28
1.4.2 Círculos de amistad del adolescente.....	33
1.4.3 Relaciones de noviazgo.....	36
2. COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD.....	44
2.1 ¿Qué es la comunicación?.....	44
2.1.1 Tipos de comunicación: verbal y no verbal.....	44
2.1.2 Estilo pasivo.....	47
2.1.3. Estilo agresivo.....	48
2.1.4 Estilo pasivo-agresivo.....	48
2.2 ¿Qué es la asertividad?.....	50

2.2.1 Estilo asertivo.....	52
2.2.2 Técnicas de asertividad.....	54
2.2.3 Asertividad en la adolescencia.....	56
3. VIOLENCIA Y SUS TIPOS.....	64
3.1 ¿Qué es la violencia?.....	64
3.2 Tipos de violencia y sus causas.....	68
3.3 Tipos de violencia en el noviazgo adolescente.....	74
3.4 Consecuencias de la violencia en el noviazgo adolescente.....	81
3.5 Estrategias de intervención en adolescentes.....	83
4. METODOLOGÍA.....	91
4.1 Objetivos.....	91
4.2 Justificación.....	91
4.3 Método.....	94
4.3.1 Procedimiento.....	96
4.4 Resultados.....	97
4.4.1 Resultados secundaria No. 142.....	97
4.4.2 Resultados secundaria No. 143.....	150
4.4.3 Comparación de resultados de las secundarias.....	193
4.5 Discusión.....	205
4.6 Conclusiones.....	209
REFERENCIAS.....	218
ANEXOS	

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue desarrollar habilidades asertivas en adolescentes de secundaria para prevenir situaciones de violencia en sus relaciones de noviazgo. Se trabajó con dos grupos de primer grado de dos escuelas; la Secundaria Manuel M. Ponce Núm. 142 y la Secundaria Ermilo Abreu Gómez Núm. 143. Previamente a la implementación del taller se realizó una evaluación inicial que consistió en un cuestionario de datos sociodemográficos, la aplicación del instrumento de Violencia en el Noviazgo Adolescente de Escoto, González, Muñoz y Salomon (2007) y por último el Cuestionario de Evaluación de Conocimientos y Habilidades Asertivas. Posteriormente se aplicó el taller que consistió en 11 sesiones; dos por día cada semana con una duración de 2 horas.

Al concluir el taller se realizó una evaluación final, en la que se aplicó nuevamente el cuestionario sobre habilidades asertivas y el de violencia en el noviazgo adolescente, además de otro cuestionario sobre conocimientos finales y una autoevaluación. Los resultados apuntaron que los (as) adolescentes de ambas secundarias que indicaron haber tenido una relación de noviazgo anteriormente y/o al momento de participar en el taller identificaron situaciones de violencia en sus noviazgos sobre todo de tipo psicológico incluso en el caso de los hombres, mientras que una parte de las mujeres participantes optó por concluir su noviazgo al entender e identificar que vivían violencia. La frecuencia de conductas violentas de tipo físico y sexual fue baja, sin embargo sí fue reportada en pocos casos.

Respecto a las habilidades asertivas, se encontró que después de la aplicación del taller los(as) adolescentes aprendieron conductas asertivas tales como identificar estilos de comunicación, mirar a los ojos, practicar su lenguaje corporal, así como dar y recibir cumplidos, no obstante, también se encontró que reportaban conductas de tipo pasivo y en menor medida comportamientos agresivos. En el siguiente apartado se dará introducción a la investigación.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfocó en abordar la importancia que tiene para los adolescentes desarrollar y poner en práctica habilidades asertivas en sus relaciones de noviazgo, con la finalidad de que aprendieran a comunicarse de una manera eficaz y con ello prevenir cualquier tipo de violencia en sus relaciones afectivas. El marco teórico se dividió en cinco capítulos; en el primero se mencionan las etapas del desarrollo del ser humano, haciendo énfasis en la adolescencia con su respectiva definición, etapas y sus cambios.

De acuerdo con el análisis de la literatura, se ha considerado que es difícil definir a la adolescencia, porque existe una infinidad de enfoques teóricos y porque el proceso de desarrollo y cambios en el adolescente no ocurre de la misma forma para todos, incluso se habla de un sesgo en las teorías porque se considera que no se toman en cuenta las diferentes condiciones de vulnerabilidad por las que pueden atravesar; por ejemplo la manera en la que se desarrollan los adolescentes de bajos recursos o que viven en comunidades rurales.

Sin embargo, sí existe un consenso en cuanto a la definición de adolescencia al considerar que implica cambios físicos, sexuales, psicológicos, cognitivos y sociales que ocurren a la par, dichos cambios pueden verse afectados o beneficiados por la influencia de factores individuales, familiares y sociales, ya que cuando el adolescente se encuentra explorando su contexto de desarrollo también está en el proceso de la búsqueda de su identidad.

Otro punto que se retoma tiene que ver con el aspecto de las relaciones interpersonales, puesto que los (as) adolescentes van participando de manera más activa en su medio social y la gran mayoría comienzan a experimentar sus primeras relaciones de noviazgo, sin embargo, algunos (as) adolescentes pueden aún no haber desarrollado las habilidades precisas para desenvolverse en el mundo social, por tanto se considera importante que cuenten con el apoyo y comunicación de la familia.

Es fundamental hacer énfasis en que durante las primeras relaciones de noviazgo cada adolescente tiene una idea sobre el amor, la pareja, o bien, sobre cuál es su papel dentro de una relación de acuerdo a los estereotipos establecidos, de acuerdo a éste punto, en el segundo capítulo se abordarán los tipos de comunicación (pasivo-assertivo-agresivo) y su relación con los (las) adolescentes, así como los tipos de relaciones interpersonales y el papel que tiene la familia en el desarrollo de habilidades de comunicación y aprendizajes en el adolescente.

La asertividad es una habilidad fundamental, para que el adolescente pueda establecer y mantener relaciones placenteras haciendo posible que pueda comunicarse de forma directa, amable, defendiendo y haciendo valer sus derechos sin perjudicar a otras personas, también para que pueda expresar desacuerdos sin agredir, así como no manipular ni dejarse manipular por otros, ya que cuando la persona conoce sus derechos es importante que tenga presente que éstos derechos también corresponden a los demás sin importar cualquier condición.

Es preciso mencionar que la asertividad no sólo implica expresar los sentimientos, pensamientos y emociones, sino saber identificar el momento preciso para hacerlo y aprender a escuchar el punto de vista de la otra persona. Es importante señalar que cuando una persona actúa asertivamente pocas veces logrará un cambio en los demás; se trata de un asunto personal, debido a que hay situaciones que no se pueden controlar, pero lo que sí se puede hacer es aprender a manejar las emociones y regular el comportamiento propio.

Además de la asertividad, se encuentra otro tipo de comunicación conocido como *pasividad*; las personas con estas características puede que conozcan o no sus derechos pero aun así no los hacen valer porque tienen la idea que pueden generar molestia o incluso que no son tan importantes como los de otros, además, muestran inseguridad al comunicar un mensaje a través de un tono de voz bajo y no mirar a los ojos cuando hablan con alguien más, denotan nerviosismo en el movimiento de sus manos y en general, en su postura, la cual no es recta sino erguida, su habla no es fluida y suele tartamudear y/o usar muletillas.

En comparación con las personas pasivas, se encuentran las personas agresivas las cuales sí defienden sus derechos y expresan sus emociones, sentimientos y pensamientos,

pero no lo hacen de la forma correcta al no respetar los derechos de los demás, no pensar antes de decir las cosas, expresarse hiriendo y no escuchar el punto de vista del otro.

Las personas agresivas consideran, en la mayoría de los casos, que los demás se equivocan y ellos están en lo correcto, por lo que es muy difícil que estas personas asuman la responsabilidad de sus actos y acepten sus errores.

Hasta éste punto se ha hablado de manera general sobre los cambios del adolescente, así como la importancia de las relaciones sociales y del desarrollo de sus habilidades asertivas, puesto que comienza a interactuar en diferentes círculos de convivencia, el primero de ellos corresponde a la familia, la que educa a través de normas, negociaciones y permite desarrollar la capacidad de prever (a partir de su comportamiento) las consecuencias negativas o positivas, es también quien propicia la socialización y los primeros modelos imitativos que le permiten desarrollar aprendizajes y poner en práctica sus habilidades.

La evidencia empírica ha demostrado que cuando en casa se experimenta cualquier tipo de violencia, es probable que estos patrones conductuales sean repetidos y trasladados a las diferentes interacciones que pueda tener a lo largo de su desarrollo, como es el caso de las relaciones afectivas, de acuerdo a esto, en el tercer capítulo se abordará la violencia y sus tipos de manera general, para posteriormente pasar a la explicación de los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo, causas y consecuencias, así como qué estrategias de intervención se han propuesto en el trabajo con adolescentes y desarrollo de sus habilidades asertivas.

La revisión teórica permite dar cuenta de que en las relaciones de noviazgo violentas, generalmente se tiene la creencia de que el amor puede justificar y perdonar cualquier acto que atente contra la seguridad personal, como son los insultos, golpes, humillaciones, incluso la muerte, dicha creencia puede estar inmersa en la mayoría de los (as) adolescentes que por influencias familiares, sociales o de los medios de comunicación piensan y viven el amor como una experiencia dolorosa en la que pueden llegar a aceptar cualquier situación que les provoque daños.

La mayoría de las veces se tiene la idea de que la violencia es sólo golpes o empujones, sin embargo, la violencia silenciosa también genera consecuencias que afectan de igual manera o incluso aún más que la violencia física; el ignorar, no hablar, las humillaciones, etc., dañan la autoestima. Un punto importante a mencionar es que la evidencia empírica ha señalado que la violencia comienza en las primeras relaciones de noviazgo, las cuales generalmente ocurren durante la adolescencia, así, los principales tipos de violencia que ocurren en el noviazgo adolescente son la física, psicológica y sexual. En las relaciones afectivas se ha considerado por mucho tiempo que la mujer es la víctima y el hombre el agresor, tanto así que han surgido términos como violencia de género, doméstica o familiar, aunque puede haber casos en los que sea la mujer quien ejerce la violencia hacia su pareja.

Considerando lo anterior, en el capítulo cuatro se dará a conocer la propuesta de investigación, ya que es necesario estudiar cómo influyen los estilos de comunicación en la aparición y mantenimiento de actos violentos durante las relaciones de noviazgo de los adolescentes, debido a que la evidencia empírica ha demostrado que en la mayoría de los casos la violencia inicia en las primeras relaciones afectivas que por lo general ocurren en la adolescencia y si continúan o no se modifican patrones de conducta y pensamientos en la persona, las situaciones violentas pueden perdurar en el matrimonio, si es el caso, o bien, en las posteriores relaciones afectivas.

La propuesta de investigación plantea que si los adolescentes desarrollan habilidades asertivas, las podrán aplicar en sus relaciones de noviazgo disminuyendo la aparición de cualquier tipo de violencia, por tanto, el presente trabajo planteó las siguientes preguntas de investigación ¿qué saben sobre asertividad los adolescentes?, ¿practican la comunicación asertiva en sus relaciones de noviazgo?, ¿han experimentado o ejercido algún tipo de violencia en sus relaciones de noviazgo? y ¿cómo evitan la violencia en la relación de noviazgo?. A continuación se abordará el capítulo 1 referente a la etapa de la adolescencia.

1. ADOLESCENCIA

La psicología del desarrollo tiene como objeto de estudio la conducta humana así como sus aspectos internos y externos, ya que el contexto de desarrollo de la persona resulta decisivo para entender la forma en la que evoluciona, por tanto, se puede entender al desarrollo humano como un proceso general y continuo que a la vez también es flexible (Pérez y Navarro, 2011).

El desarrollo humano se puede entender como el estudio científico de la forma en que las personas cambian desde que nacen hasta la madurez junto con las características que se mantienen estables y/o que van evolucionando al desarrollar nuevos aprendizajes. Papalia, Feldman y Martorell (2012) explican que el campo del desarrollo humano tiene por objetivo describir, explicar, prevenir e intervenir tomando en cuenta que el estudio del mismo incluye la interacción de diversas ramas de estudio como son la biología, genética, sociología, psicología, psiquiatría, antropología, ciencias de la familia, pedagogía, medicina e historia.

Pérez y Navarro (2011) y Papalia, et al. (2012) coinciden en que el desarrollo humano es estudiado en tres ámbitos:

1. **Ámbito biofísico (cuerpo).** El objeto de estudio es el desarrollo físico, motor, sensorial y los elementos del contexto que intervienen en el crecimiento, desarrollo y maduración de la persona.
2. **Ámbito cognitivo (mente).** Se enfoca en el desarrollo del pensamiento y capacidades intelectuales, ejemplos de ellos son el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, razonamiento y creatividad, además de incluir procesos de aprendizaje como el habla, la escritura y la lectura.
3. **Ámbito psicoafectivo (espíritu).** Estudia la capacidad de sentir y expresar emociones, así como la habilidad para relacionarse con los demás.

Es importante mencionar que estos ámbitos se relacionan entre sí, es decir, las capacidades físicas y cognitivas influyen en el desarrollo psicosocial, creando la unión de estos procesos.

A continuación, se enfatizará sobre el desarrollo en la etapa de la adolescencia; como primer punto se mencionarán las definiciones acerca de la etapa y posteriormente se abordarán las principales teorías que explican su evolución.

1.1 ¿Qué es la adolescencia?

Para dar inicio a este capítulo, primero se explicará brevemente la percepción del adolescente, es decir, cómo ha sido visto desde hace tiempo, cuyos aspectos son los que retomamos Donzino y Morici (2015) y Urbano y Yuni (2017) al coincidir y explicar que desde hace siglos se ha tenido la idea de que los(las) adolescentes son rebeldes y ante sus comportamientos necesitan de estrategias que ayuden a controlar la violencia que llevan consigo, es decir, se ha tenido una percepción generalizada en la que se cree que el (la) adolescente es rebelde y violento (a) poniendo en riesgo los valores y la organización familiar por lo que suelen generar desconfianza y miedo ante la sociedad.

Para dar un ejemplo, Donzino y Morici (2015) nos remontan 600 años antes de Cristo sobre un acontecimiento que no parece tan ajeno a los discursos de hoy en día; ya que narran que el poeta griego Hesíodo (cit. en: Donzino y Morici, 2015) llegó a plantear que si la juventud tomaba la soberanía del país, no habría más esperanza, porque pensaba que los jóvenes eran insoportables, no escuchaban a sus padres y por estas acciones aseguraban que el fin del mundo no tardaría en llegar.

Waserman (2011) coincide con Donzino y Morici (2015) al mencionar que el (la) adolescente tiene actualidad e historia, para explicar este punto, toma como referencia los años sesenta, tiempo en el que la adolescencia era política porque el mundo atravesaba por una situación en la que anhelaban un cambio político que generara igualdad, sin embargo, esas ilusiones se fueron desvaneciendo porque el cambio nunca llegó y los adolescentes de ese entonces optaron por volverse apolíticos, es decir, comenzó a haber desconfianza y dejaron de creer en las promesas de un cambio mientras se refugiaban sobre todo en la música y en las drogas junto a la idealización de aquellos músicos que posteriormente morirían a corta edad; con ello adoptaron cierto tipo de moda específica de su época, principalmente relacionada con la música, ante esto, enfatiza que se debe tener presente que siempre va a existir un adolescente actual que es conocido gracias a los medios pues es quien los construye, los construyó y los construirá.

De acuerdo a esto, Waserman (2011) considera fundamental el aspecto de temporalidad, porque defiende la idea de que para entender al adolescente es necesario conocer su época de desarrollo al considerar que son el reflejo del orden social de la familia, de la sociedad, de su pensamiento y de las creencias que se tienen sobre ellos, por ejemplo, hoy en día al adolescente puede resultarle fácil adaptarse a una variedad de cambios porque se encuentran conectados a los medios viviendo en un mundo en el que las cosas evolucionan a gran velocidad, es decir, se habla de una aceleración y es la misma que el adolescente emplea en su subjetividad tratando de equipararse a ese ritmo de crecimiento. A continuación se mencionarán las definiciones sobre adolescencia.

El término adolescente viene del latín *adolescere* que significa *crecer* o *ser alimentado*. Balbi, Boggiani, Dolci y Rinaldi (2012) explican que el desarrollo de una persona se comprende bajo una serie de etapas, entre ellas hace la distinción entre pubertad y adolescencia; la primera la describe como un periodo crítico en el que se alcanza la madurez sexual y con ello la capacidad de reproducirse, por otro lado, explica que la adolescencia es el periodo en el que inicia la madurez sexual y el momento en el que la persona asume las responsabilidades propias de la adultez. Por otra parte, Estévez, Jiménez y Musitu (2011) optan por entender a la adolescencia de acuerdo a dos modelos; el biopsicosocial y el de ajuste persona-contexto.

El primer modelo (biopsicosocial) explica que durante toda la etapa de la adolescencia el cerebro y el sistema nervioso central, así como los procesos de pensamiento, tales como los procesos cognitivos, resolución de problemas, habilidad viso espacial y capacidad lingüística continúan desarrollándose. Mientras que el segundo modelo (ajuste persona-contexto) considera una relación entre el desarrollo del adolescente y las características del entorno en el que vive, es decir, las actitudes provocan cambios en su entorno y a su vez las características del contexto aportan al desarrollo personal del adolescente.

Cabe aclarar que Estévez, et al. (2011) consideran que para algunas personas la adolescencia nunca termina, sino que se prolonga más allá de los 20 años (edad establecida para la finalización de la adolescencia), por tanto, señalan que no es conveniente establecer edades específicas para el inicio y término de una etapa.

Ante las diversas visiones sobre la adolescencia, Borrás (2014) considera que las definiciones parten de diferentes puntos de vista y de acuerdo a los conocimientos y experiencia de cada autor, resulta necesario que al hablar sobre adolescencia se tome en cuenta la condición cultural/histórica porque no se puede asegurar que todos los adolescentes viven de la misma forma el proceso, ni en comparación a los adolescentes de otras épocas o de las futuras generaciones, es decir, el adolescente debe entenderse bajo las condiciones de su entorno y de aspectos de su pasado, presente y futuro.

Entre los cambios específicos de la etapa según Estévez, et al. (2011) y Borrás (2014) está el desarrollo de nuevas habilidades, vivencia de experiencias novedosas, y es también el momento en el que pueden prepararse para desarrollar sus capacidades, pero además, representa una etapa vulnerable propensa a conductas de riesgo que pueden traer consecuencias para la salud, sociales y hasta económicas, por tanto se considera un periodo crítico ya que comienza a haber un cuestionamiento familiar de lo que antes era aceptado sin ninguna queja y los padres eran el principal modelo a seguir, pero todo cambia, ahora son los miembros del grupo de iguales del adolescente quienes actúan como referente de sus cuestionamiento que junto con los cambios propios del desarrollo afectan a toda la familia, puesto que la adolescencia no implica solamente al joven sino a todas las personas con las que vive, por tanto, la familia requiere de una restauración en cuanto a la nueva forma de convivencia y reglas del hogar.

También es el momento en el que el adolescente busca y necesita su propio espacio, es decir, busca su autonomía e independencia, debido a esto no es viable entender al adolescente como un ser aislado que está en su propio mundo, lejos de los adultos, sino al contrario, considerar que está en constante interacción no sólo con sus padres, sino con otras personas y que hasta ese momento, su vida está controlada por los adultos, en la que para algunos adolescentes hay una falta de entendimiento lo cual genera conflictos, sobre todo cuando quiere hacer algo que es aceptado por sus iguales pero que sus padres reprueban (Orcásita y Uribe, 2010 y Estévez, et al, 2011).

Relacionado a lo anterior, Iglesias (2013) considera que el mayor problema de la adolescencia es que la educación de los jóvenes ocurre lejos de los adultos ya que en algunos casos no comparten sus experiencias o hay falta de interés en lo que les sucede en

su mundo de cambios. Pero también señala aspectos positivos de dicha etapa como el aumento de la creatividad, fantasía, riqueza emocional, además, es el momento de mayor esplendor físico y psicológico, puesto que están llenos de fuerza, agilidad, rapidez y memoria; estos factores pueden favorecer el tránsito de la adolescencia de una manera plena y satisfactoria.

Por otra parte, Estévez, et al. (2011) mencionan que a lo largo del tiempo se ha catalogado a la adolescencia como una etapa conflictiva, estresante y problemática, sin embargo, es preciso mencionar, que estos factores también ocurren en otras etapas de la vida, aunque es más evidente en la adolescencia, por tanto, la preocupación de los padres radica principalmente en el miedo a que sus hijos caigan en conductas de riesgo. Existen muchas ideas acerca de la adolescencia que parten de generalizaciones acerca del conocimiento que una persona tiene de un adolescente o de un grupo de adolescentes, ya que la percepción tanto de los profesionales como de los padres, o cualquier otra persona acerca de la adolescencia va a ser variable, debido al tipo de experiencias de cada uno, por sus conocimientos, tipo de educación, etc.

En relación a esto Wasserman (2011) argumenta que se han establecido muchos estereotipos sobre los adolescentes y esto se debe a la información que los medios de comunicación difunden y que en la mayoría de los casos no caracterizan al adolescente, son estas creencias las que la población comienza a adoptar incluyendo al propio adolescente, puesto que es consciente de lo que la sociedad dicta y espera de su comportamiento, considera que por ésta razón debe actuar como tal y se esfuerza por imitar y ser como la imagen de la construcción social establecida del adolescente, que lo único que ocasiona es que el adulto y los medios de comunicación confirmen esos estereotipos.

De acuerdo con la literatura, los estereotipos más comunes sobre la adolescencia son: la visión de ser una etapa estresante, desequilibrada y conflictiva, pero con el transcurso del tiempo, poco a poco se ha ido cambiando la visión del adolescente hacia los aspectos positivos de su desarrollo, ya que una parte de los adolescentes gozan de relaciones satisfactorias con sus padres y en general con sus diferentes grupos. A pesar de que por mucho tiempo se ha considerado que la adolescencia es una etapa difícil e

inestable, muchos de los adolescentes atraviesan por esta etapa del desarrollo sin dificultades.

Ahora, desde un punto de vista biológico, se considera que la adolescencia inicia con la capacidad para reproducirse, mientras que la pubertad marca la aparición de las primeras características sexuales secundarias, tampoco hay una edad específica pero sí hay un consenso en la edad en la que los hombres experimentan los cambios, que es entre los 10 y 15 años, mientras que en las mujeres ocurre entre los 9 y 14 años (Papalia, et al., 2012).

Iglesias (2013) propone que la pubertad es un proceso específico de cada persona e inicia con la acción hormonal hasta lograr la madurez sexual, cuando la pubertad finaliza es cuando el ser humano puede reproducirse, mientras que la adolescencia termina cuando se ha logrado una madurez emocional y social en la que la diversidad de experiencias vividas y habilidades desarrolladas le permiten asumir el papel de adulto. En la tabla 1 se presenta un listado de las principales características físicas y biológicas de hombres y mujeres así como las que ambos experimentan de igual forma.

Tabla 1. Cambios físico-biológicos en los adolescentes.

HOMBRES	MUJERES
<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento de testículos y pene. • Cambios más tardados. • Diámetro biacromial aumenta. • Velocidad de crecimiento de 6 a 13 cm. • Peso varía entre 5,5 a 13,2 kg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo y crecimiento de las mamas. • Pelvis femenina aumenta. • Velocidad de crecimiento de 5 a 11 cm. • Peso varía entre 4,6 a 10,6 kg. • Mayor tejido graso.
CAMBIOS EN AMBOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo del vello pubiano. • Dimorfismo sexual; crecimiento en longitud y composición corporal. • Crecimiento en altura (2 años, varía). • Desarrollo psicosocial. • 5-20 años: sustancia gris adelgaza (cerebro-región frontal). Funciones de planificar, razonar y control de impulsos. • 12-14 años. Pensamiento concreto más abstracto. 	

Enfocándose en los cambios psicosociales, Iglesias (2013) comenta que están relacionados con los cambios físicos en cuatro momentos: dependencia-independencia, importancia de la imagen corporal, relación con pares y el desarrollo de la identidad, los cuales se abordarán en el apartado 1.4 y considera que los principales puntos de referencia en el estudio de la adolescencia son los siguientes:

1. Autorreflexión y puesta en práctica de sus conocimientos y pensamientos con la vida real, además de asumir un rol específico.
2. Búsqueda de reconocimiento social como seres independientes que cuestionan el porqué de las cosas.
3. Las relaciones interpersonales, sobre todo las de amistad adquieren una gran importancia ya que el (la) adolescente busca sentirse aceptado y con ello la relación se vuelve afectivamente fuerte, además surge el interés por iniciar relaciones románticas.
4. Con la adolescencia se alcanza la madurez física que conlleva cambios corporales o de crecimiento que siguen un patrón pero también son característicos del individuo.
5. Los (as) adolescentes desarrollan sus propios ideales que son acordes a su forma de ser, de vivir y de pensar.

De acuerdo con lo anterior se considera que en la adolescencia es muy característico que los jóvenes experimenten su vida emocional con gran intensidad y variabilidad buscando conocer cosas nuevas, lo cual generalmente los lleva a mostrarse defensivos ante las consecuencias de sus actos; esa energía de sus emociones puede llevarlos a vivir situaciones afectivas que pueden terminar en episodios violentos, ya sea con amigos o con sus novios(as).

También es una etapa en la que sus metas y anhelos pueden resultar muy ambiciosos y alejados de la realidad; generalmente se interesan en cosas que los adultos perciben como insignificantes y es cuando ésta falta de entendimiento del adolescente con el adulto genera problemas, por ésta razón es que necesitan y buscan la compañía de quien los escuche, pase por situaciones similares y también tenga el deseo de atreverse a vivir, por lo que comienza a alejarse de las restricciones de casa.

Borrás (2014) explica que es necesario que se lleven a cabo intervenciones tempranas de promoción de la salud, que generalmente se imparten a adolescentes de 15 a 19 años, dichos programas deben enfocarse en las necesidades y deseos de la población y enseñarles conductas saludables que puedan perdurar a lo largo de su desarrollo, pero también menciona que para entender al adolescente es necesario comprender el medio en el que están creciendo ya que influye en su desarrollo social, cognitivo y físico. A continuación se mencionarán las teorías que abordan la adolescencia.

1.1.1 Teoría Piagetiana.

La perspectiva cognitiva se centra en los procesos del pensamiento y en la conducta que se manifiesta a partir de ellos. La teoría de las etapas cognoscitivas de Piaget (cit., en: Papalia et al., 2012) hace una descripción de cómo va evolucionando el pensamiento de la persona y lo divide en las siguientes etapas:

1. *Sensomotriz* (0-2 años): gradualmente el infante desarrolla la capacidad para organizar actividades en relación con el ambiente, a través de la actividad sensorial y motora.
2. *Preoperacional* (2-7 años): el niño tiene un sistema representacional y emplea símbolos para representar a las personas, lugares y eventos; el lenguaje y el juego imaginativo son manifestaciones importantes de ésta etapa, aunque el pensamiento aún no es lógico.
3. *Operaciones concretas* (7-11 años): el niño resuelve problemas de manera lógica concentrándose en el aquí y en el ahora, pero su pensamiento todavía no es abstracto.
4. *Operaciones formales* (11 años-adulthood): es importante hacer énfasis en esta fase correspondiente al adolescente ya que de acuerdo con ésta teoría, la persona ha desarrollado un pensamiento abstracto, es capaz de manejar situaciones hipotéticas y pensar en posibles soluciones ante una problemática. El crecimiento del nivel de pensamiento ocurre gracias a la relación entre organización, adaptación y equilibrio.

En la adolescencia la persona puede realizar operaciones formales, es decir, tiene la habilidad para razonar de manera lógica y abstracta, formular hipótesis, resolver problemas, ser metacognitivos al reflexionar sobre sí mismos y a su vez desarrollar la habilidad para comprender los pensamientos y sentimientos de otros.

1.1.2 Teoría de Bandura.

El enfoque cognitivo social dice que el comportamiento de una persona está influenciado por el medio ambiente y viceversa, es decir, habla de un determinismo recíproco en el que se ven implicados tres elementos; el medio externo, la conducta y la persona (cognición, inteligencia, motivación, autoconcepto, creencias y predisposiciones genéticas). Este enfoque no maneja etapas evolutivas aunque sí considera que las presiones sociales y culturales son las que marcan la adolescencia (Bandura y Walters, 2007).

Haciendo referencia específica al adolescente Bandura y Walters (2007) explican que se le ha caracterizado por la rebeldía, la lucha constante por lograr la independencia de los padres, contar con resistencia ante normas y valores establecidos creando conflictos, agregando que al adolescente no se le considera niño ni adulto, sino una transición entre ambos polos, es decir, en general se ha definido a los adolescentes como seres ambivalentes y con comportamientos difíciles de anticipar debido a que se ha considerado que viven confusos ante los cambios que experimentan.

Otro punto importante que es necesario mencionar es que los adolescentes establecen como base para la elección de sus amistades a las normas y valores inculcados por los padres, buscando cierta semejanza, así, los amigos también actúan como reforzadores precisamente de las normas y conductas que son aceptadas por los padres, a éste hecho lo llaman continuidad, por lo que entraría en cuestionamiento la idea de que las amistades influyen negativamente, ante el supuesto de Bandura y Walters (2007) que el adolescente elige a sus amistades buscando que se parezcan a él en cuanto a comportamientos, ideología, normas y valores.

Así mismo, un tipo de reforzamiento propuesto por Bandura y Walters (2007) es el reforzamiento vicario o aprendizaje observacional, el cual permite a la persona prever las consecuencias (positivas o negativas) de un determinado comportamiento debido precisamente a la observación de las recompensas o castigos (según sea el caso) y por tanto, imitar o evadir una conducta, señalando que la imitación es un elemento fundamental del aprendizaje, de igual manera, plantea que en el ocurren los siguientes procesos:

1. Procesos simbólicos: los adolescentes imitan una forma de expresión y comportamiento al observar que es recompensada por una persona o grupo que idealizan o ante la cual creen parecerse esperando los mismos resultados ante tal comportamiento.
2. Procesos anticipatorios: es la predicción sobre lo que puede pasar si se actúa de una forma, mismo que puede servir como motivación al cumplimiento de sus metas.
3. Autorregulación: permite establecer objetivos por cuenta propia que a su vez los motiva y permite que se evalúen de acuerdo al cumplimiento o no de éstos objetivos, cabe mencionar que aunque el adolescente practique la autorregulación siempre habrá influencias externas que modifiquen su comportamiento.
4. Autorreflexión: el desarrollo de ésta capacidad tiene que ver con cuatro factores; 1) hacer una comparación entre los objetivos planteados y las conductas propias para ver qué tan factibles son; 2) comparar los diferentes caminos que pueden conducir al cumplimiento de los objetivos y las consecuencias de cada uno, 3) reflexionar sobre cuál es la vía más conveniente para cumplir los objetivos y 4) valorar su propia autoeficacia o pensar en las habilidades con las que cuenta y que le pueden servir para llegar a las metas que se propone.
5. Autocontrol: tiene que ver con la apropiación de las normas establecidas por los padres que son acatadas ante la evitación de la culpa y miedo a sufrir sanciones a nivel externo e interno.
6. Eficacia personal: valorar qué tan capaz se considera para cumplir sus objetivos, en el caso de los (as) adolescentes que cuentan con niveles altos de confianza tienen más probabilidad de alcanzar sus metas, al igual que cuando ha tenido logros anteriores se refuerza su eficacia personal o cuando observa que otras personas con habilidades parecidas a él/ella tienen éxito (similar a los procesos simbólicos y anticipatorios) son recompensados por los demás y sobre todo si son realistas en cuanto a sus habilidades.
7. Autorrefuerzo: ocurre cuando el adolescente alcanza un objetivo con un grado de dificultad considerable, al hacerlo se ve estimulado para plantearse otra actividad que requiere de otro nivel de ejecución y así sucesivamente, incrementando su autoconfianza.
8. Modelado: es la imitación de conductas en la que hay una previa exposición de la misma, el problema con éste proceso es que en el caso del adolescente puede llegar a

imitar conductas negativas como el consumo de sustancias nocivas para la salud al notar que son valoradas por un grupo al que quiere pertenecer.

9. Social cognitivo: se considera la influencia de la situación social que atraviesan los adolescentes, además, establecen la diferencia entre la adquisición de respuesta y la ejecución de éstas, ya que para que el adolescente practique una respuesta aprendida requiere de la composición de sus procesos cognitivos y de eventos sociales, es decir, el hecho de que haya aprendido una respuesta no significa que la ponga en práctica sino hasta que la situación lo amerite o cuando crea que es conveniente.

Bajo este enfoque y tomando en cuenta los procesos mencionados, Bandura y Walters (2007) explican la agresividad de los adolescentes como producto de la imitación ante la observación de las conductas agresivas de sus padres, es decir, cuando no hay oportunidad para socializar y cuando las necesidades básicas no son atendidas tiende a desarrollarse una actitud hostil.

De acuerdo con esta teoría, el empleo frecuente de castigos físicos propicia la imitación de dichas conductas para resolver conflictos lejos de cambiar una conducta, otro de los factores que propicia actitudes violentas es la exposición por un periodo de tiempo muy largo a programas de televisión que muestran actitudes violentas, ya que con el paso del tiempo pueden desarrollar una sensibilidad ante las conductas agresivas y verlo como algo normal que ocurre en su entorno.

1.1.3 Teoría de Bronfenbrenner.

Bronfenbrenner (2002) considera que el adolescente debe entenderse bajo un enfoque ecológico, es decir, de acuerdo al tipo de relaciones que establece y los diferentes tipos de contextos en los que se desarrolla. Así mismo, el autor explica que la ecología del desarrollo humano entiende al ser humano en constante cambio que es capaz de reestructurar los contextos en los que está inmerso.

El desarrollo adolescente es resultado de la relación mutua entre la persona y la influencia de su entorno, ya que cualquier cambio que se presente en su medio afectará positiva o negativamente al adolescente. El medio es explicado como una realidad estable que se divide en cinco sistemas:

1. **Microsistema:** es el principal medio de influencia del adolescente como su familia y grupo de amigos. Los microsistemas se expanden y pueden tener influencias positivas que le permitan llevar un desarrollo saludable o en el caso contrario influencias negativas.
2. **Mesosistema:** se refiere a la influencia entre microsistemas que permitirá entender y comprender una serie de actos, por ejemplo, si el adolescente observa que entre sus padres ocurren discusiones en las que predominan los gritos e incluso tipos de violencia afectará en su rendimiento escolar.
3. **Exosistema:** el adolescente no tiene una participación directa, pero sí influyen los comportamientos y sucesos de otros, por ejemplo, si la economía de la persona responsable del adolescente se encuentra en riesgo, podría ocasionar que tuviera que dejar la escuela para ayudar con la economía del hogar.
4. **Macrosistema:** incluye la ideología, valores, costumbres, religión, visión política y social, esta información determina una forma de actuar y de ser ante el mundo.
5. **Cronosistema:** es el nivel más general en el que acontecimientos como la situación económica y política del país a nivel mundial, avances científicos y tecnológicos lo afectan de cierta forma, por ejemplo, en las elecciones presidenciales el (la) adolescente no puede ejercer su voto pero la elección de un candidato influirá en su educación, situación económica del hogar, etc.

Dentro de este enfoque Bronfenbrenner (2002) hace referencia a las transiciones ecológicas que ocurren ante cambios biológicos que van acompañados de transformaciones en el medio, ejemplos en el adolescente podríamos mencionar la llegada de un hermano, cambio de escuela, en ciertos casos el abandono de los estudios, el primer empleo, etc.

1.1.4 Teoría de Erikson.

Erikson (2004) se enfoca en el concepto de identidad, mismo que explica tomando en cuenta la herencia genética y la forma de organizar la experiencia dentro de un contexto social, así la identidad la explica como el resultado entre la relación del adolescente y las personas significativas para él, puesto que para el desarrollo de la identidad es preciso la apropiación o interiorización de rasgos de personalidad de entidades que le resultan ideales, posteriormente viene una asimilación de esos rasgos para finalmente elegir una.

Así mismo explica el desarrollo humano de acuerdo a ocho fases, en las que especifica que el conflicto puede ser resuelto eficazmente favoreciendo un autoconcepto positivo y viceversa. De las ocho etapas que conforman la teoría de Erikson (2004), la quinta fase *identidad frente a confusión de roles* es la que se refiere propiamente a la etapa de la adolescencia.

En la fase *identidad frente a confusión de roles* ocurre que el adolescente está en el proceso de búsqueda de su identidad personal y para evitar que tenga confusiones es necesario que responda preguntas acerca de su procedencia; de dónde viene, quién es y quién quiere ser, esto con la finalidad de lograr una síntesis en la que incluya parte de su pasado, presente y futuro.

El deseo de experimentar la autonomía, propicia que el adolescente establezca objetivos ambiciosos y poco realistas en relación con los modelos idealistas con los que se identifica dejando un poco de lado a sus padres, con quienes suele aprovechar la oportunidad para rebelarse, que no es otra cosa que el medio por el que buscan obtener autonomía e independencia. En éste punto Erikson difiere de algunos autores mencionados en párrafos anteriores como Bandura y Walters (2007) ya que el primero explica a la adolescencia como una fase crítica e intensa en la que predomina el conflicto interno y el desorden social.

Otro punto fundamental que mencionar es lo que Erikson (2004) llama *moratorias psicológicas*, las cuales ocurren cuando el adolescente actúa de manera infantil y adulta a la par. Cuando el adolescente consigue su identidad personal, también adopta una postura filosófica en la que se apoya para comprender lo que sucede en su vida y su papel en la misma, al no lograr su identidad personal, puede haber una difusión y confusión del rol ocasionando que en diferentes situaciones se someta a lo que dicen o piensan los otros y se aleje de los demás.

Partiendo de lo propuesto por las diversas teorías, Borrás (2014) y el informe del Estado de los niños del mundo (2011, cit. en: Borrás, 2014) consideran que definir a la adolescencia es difícil debido a la variedad de enfoques disciplinarios como el sociológico, psicológico, fisiológico, legislativo, económico, tradicional, cognitivo, entre otros. Otra de las razones por las que es complicado definir a la adolescencia es porque las experiencias

individuales de cada persona son distintas y también ocurren variaciones respecto a las diferentes áreas de desarrollo, pero el problema también puede deberse por la legislación de cada país en cuanto a la minoría y mayoría de edad que a su vez protege a niños y adolescentes para que no se violen sus derechos.

Una vez mencionadas las teorías que explican el desarrollo de la adolescencia, un punto necesario para abordar es el relacionado al sesgo existente Urbano y Yuni (2017) plantean que la mayoría de ellas se enfocan en la descripción de adolescentes de clase media generalmente de países occidentales, dejando fuera el entendimiento de la adolescencia en otros contextos, por ejemplo, en las teorías no se habla de adolescentes que crecen en medios rurales, los que tienen una condición económica baja o que viven en situaciones de vulnerabilidad, como los jóvenes en situación de calle o que son prostituidos y/o explotados.

Urbano y Yuni (2017) explican que en cada época ocurren ciertas patologías; situaciones que algunos adolescentes experimentan pero que no son consideradas dentro de las teorías que explican el desarrollo del adolescente; plantean que vivimos en un tiempo en el que los medios sobreexplotan el ideal de belleza a los adolescentes, hay una mayor preocupación por parecerse a las imágenes que muestran cómo debes mirarte, dejando fuera la importancia de ser. Los medios presentan cuerpos que se considera bellos; extremadamente delgados, llenos de vitalidad, incluso orientados al unisexismo, ya que con esta moda, los autores consideran que resulta difícil distinguir entre lo femenino y masculino, cuestión que resulta alarmante para los adolescentes en fase de construcción de su identidad.

Es así como la adolescencia se ha entendido como la etapa de problemas, pero con el paso de los años y los constantes cambios, la interpretación de las causas se ha modificado; en un principio se decía que eran problemáticos por su falta de madurez, hoy se atribuye a causas un poco más sociales como la falta de atención y autoridad de los padres, pero también tienen que ver aspectos culturales incluso de alcance mundial, por ejemplo, los adolescentes están expuestos a una diversidad de dependencias a figuras que toman como figuras de identidad lejos de ir acordes con su sistema de valores, son más propensos a trastornos narcisistas y si a esto le sumamos el fracaso de los padres, ocurre lo que Donzino y Morici (2015) llaman malestar del adolescente, que no es más que el reflejo

de la enfermedad de la sociedad, puesto que lleva a los adolescentes a una necesidad que los obliga a apartar sus infancias para integrarse a un mundo adulto, es decir, aceleran su desarrollo porque en su subjetividad están inmersas cuestiones que no son propias del adolescente.

Es precisamente esta preocupación por la imagen establecida por la sociedad y los medios, que se han generado una gran diversidad de patologías que denotan la preocupación por responder a las demandas de belleza, tal es el caso de los trastornos de alimentación como la anorexia, bulimia y obesidad. Otro tipo de patologías comunes en adolescentes son las conductas de riesgo, las cuales son el reflejo de problemas internos, ejemplos de ellos son la depresión, situaciones de maltratos, abusos, etc., mismos que se presentan en algunos casos a través de embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, consumo de drogas y comportamientos delictivos (Urbano y Yuni, 2017).

Las razones por las que los adolescentes pueden incidir en estas conductas de riesgo son varias, entre ellas se encuentra la insatisfacción en cuanto a su desempeño que puede no cumplir con sus expectativas y cumplimiento de metas, así como la dificultad para desarrollar sus habilidades sociales. En algunos casos, cuando el adolescente lleva a cabo conductas de riesgo, puede encontrar notoriedad, respeto ante un determinado grupo, sentido de pertenencia o goce ante el desafío a una autoridad en particular, la realización de estas conductas le permite sentirse como un pseudoadulto; los saca de la transición adolescente, se aceleran y quieren insertarse rápidamente en el mundo adulto (Waserman, 2012 & Urbano y Yuni, 2017).

Hasta este punto se ha mencionado que la adolescencia implica una serie de cambios en diferentes áreas como la biológica, psicológica, cognitiva y social, cambios que ocurren rápidamente y a la vez en tres momentos de esta etapa; adolescencia temprana, media y tardía, a continuación se mencionarán algunas características de cada una.

1.2 Etapas de la adolescencia.

Como se ha señalado, Nicolson y Ayers (2013) y Orcásita y Uribe (2010) explican que la adolescencia implica un desarrollo social, biológico, emocional y cognitivo que se subdivide en adolescencia temprana y tardía, ésta etapa generalmente comienza entre los 10 o 13 años y termina entre los 18 y 22 años, asimismo, aseguran que si el desarrollo del

adolescente (principalmente en sus primeros años de vida) no se trata adecuadamente puede ocasionar problemas afectivos y de comportamiento, por ejemplo el consumo de drogas y/o alcohol, fobias, ansiedad, depresión, trastornos de alimentación, intentos de suicidio, entre otros, por tanto, consideran que la importancia de la adolescencia radica en que actúa como base o fundamento de la adultez.

Borrás (2014) explica que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adolescencia es un periodo que abarca de los 10 a los 19 años; se considera una etapa compleja que marca el paso de niño a adulto y dentro de esta transición ocurren cambios físicos, psicológicos, biológicos, sociales e intelectuales, además, opta por la clasificación de la adolescencia en precoz o temprana (10-14 años) y adolescencia tardía (15-19 años). Por otra parte, Orcásita y Uribe (2010) y Estévez, et al. (2011) proponen que las edades en las que se sitúa la adolescencia son entre los 12 y los 20 años divididos en tres momentos:

1. Adolescencia temprana (entre 12 y 14 años). En algunos adolescentes predominan las conductas de inestabilidad, además, la mayoría de sus decisiones están encaminadas a tomar en cuenta la opinión de sus padres. Es el momento en el que se presenta la mayor parte de los cambios físicos y biológicos. También se caracteriza por la existencia de una relación de apoyo con los grupos de iguales del mismo género debido a que comparten características propias de la etapa.
2. Adolescencia media (entre 15 y 17 años). Se establecen las primeras relaciones afectivas y formación de círculos de amistad, es decir, el acercamiento con el género contrario (si es el caso) es más frecuente, manteniendo relaciones tanto con hombres como con mujeres. La toma de decisiones es acorde a lo que piensa el grupo de pertenencia y en menor medida de la opinión de los padres o cuidadores a cargo de ellos (as). Los cambios de estado de ánimo frecuentemente son abruptos y bruscos.
3. Adolescencia tardía (entre 18 y 20 años). En esta fase se considera que la mayoría de los adolescentes ha desarrollado la habilidad para resolver problemáticas y estas prácticas son las que van formando y apoyando el futuro desarrollo de su adultez, en la cual se supone deben tener un criterio personal y tomar decisiones basándose en un razonamiento y juicio propio sin dejarse influir por la opinión de otros. Aunque también,

algunos adolescentes tienen una mayor probabilidad de caer en conductas de riesgo como son el consumo de sustancias nocivas o el ejercicio prematuro de su sexualidad, a su vez, comienzan a experimentar el deseo por establecer relaciones afectivas o de pareja aunque a pesar de ello los padres siguen teniendo un papel importante y decisivo en el desarrollo del adolescente.

Haciendo un breve resumen de la información teórica expuesta hasta el momento, se han explicado las etapas del ciclo vital de manera muy general, las definiciones sobre adolescencia y modelos que buscan explicar cómo es que se va desarrollando dicha etapa en tres momentos: adolescencia temprana, media y tardía, es preciso mencionar que todos los cambios que experimenta el adolescente van acompañados de la dimensión psicológica, en el siguiente apartado se mencionarán los cambios psicológicos decisivos para el desarrollo del adolescente.

1.3 Cambios psicológicos.

Retomando la definición de Nicolson y Ayers (2013) sobre adolescencia, explican que es la ocurrencia de cambios biológicos, sociales, emocionales y cognitivos, aunque en algunos adolescentes puede suceder que no existan las condiciones necesarias para que el desarrollo sea pleno y a consecuencia de esto generar problemas conductuales y afectivos en la adultez.

Estévez, et al. (2011) afirman que los principales cambios que experimentan los adolescentes son de tres tipos, a continuación se explicarán haciendo énfasis en el desarrollo psicológico:

- a) Desarrollo físico-biológico. Los órganos sexuales comienzan a crecer y desarrollarse, lo mismo ocurre con el cuerpo que incrementa su tamaño, estos cambios van acompañados de procesos psicosociales ya que se ha demostrado que los cambios hormonales están relacionados con el estado de ánimo.
- b) Desarrollo social. Durante la infancia el niño comienza a relacionarse con un primer círculo social que es la familia, pero al llegar a la adolescencia el grupo de amigos es el círculo que ejerce una mayor influencia en los ideales del adolescente, generalmente esto implica cambios y cuestionamientos con la familia que no necesariamente tienen

que terminar en conflictos, todo depende de la relación que exista y los antecedentes entre la familia y el adolescente (Orcásita y Uribe, 2010 & Estévez, et al, 2011).

- c) Desarrollo psicológico. El pensamiento abstracto se desarrolla principalmente en la primera adolescencia, aunque algunos adolescentes e incluso adultos no llegan a desarrollar este tipo de pensamiento. Ante una problemática son evidentes las estrategias que emplean para afrontar esa situación que deja ver parte de su pensamiento concreto y abstracto tal y como se explicó en el apartado 1.1.1 sobre la Teoría Piagetiana.

Sin embargo, no todos los adolescentes logran desarrollar un pensamiento abstracto que se caracteriza por pasar de lo concreto a un pensamiento en el que es capaz de visualizar diferentes opciones, plantear hipótesis, capacidad para reflexionar, formular ideas, hacer críticas hacia otros puntos de vista, tomar decisiones considerando los elementos que conlleva dicho proceso como la anticipación de consecuencias positivas y negativas. Dentro del desarrollo intelectual también se encuentra el razonamiento moral; lo que debe hacer y lo que no debe, junto con la inquietud sobre temáticas de orden social; el adolescente necesita definir sus propias reglas de acuerdo a los valores que consideran efectivos, junto con la apropiación de principios y juicios morales.

Estévez, et al. (2011) proporcionan ejemplos de elementos psíquicos del adolescente como son sus preferencias, pensamientos, creencias, ideas, opiniones, aversiones, etc., mismos que se vuelven a ordenar con el fin de favorecer el desarrollo de la identidad adulta, es decir, durante la infancia se establece y desarrolla el psiquismo, mismo que va en continuidad con el de los adultos que tiene cerca, principalmente miembros de su familia porque son ellos quienes dotan a los niños de sus primeros aprendizajes, pero en la adolescencia, los autores proponen que ya no hay tanta continuidad debido a que hay una especie de nueva organización en la que el adolescente decide con qué información se queda y con cuál no, dicha reconstrucción genera ansiedad y tristeza tanto en la familia como en el (la) adolescente, ya que se encuentran en un punto en el que todo es novedoso y se enfrentan a nuevas experiencias.

Como se ha explicado en apartados anteriores, todos los tipos de cambios ocurren a la par, por ejemplo, los cambios corporales y hormonales se relacionan con los cambios

psicológicos; los y las jóvenes empiezan a preocuparse por su imagen corporal y en qué tanto se consideran atractivos físicamente en relación con sus compañeros (as) y con los medios de comunicación que influyen en sus ideales, es decir, suelen compararse con las personas que corresponden a su ideal (lo cual concuerda con las propuestas teóricas explicadas en el apartado anterior), esto puede afectar su autoestima al considerarse poco atractivos físicamente y desencadenar problemáticas relacionadas con la baja autoestima, depresión, trastornos alimentarios y problemas de conducta.

Relacionado a la imagen corporal Nicolson y Ayers (2013) explican que cuando el adolescente está en el proceso de construcción de su identidad personal y autonomía, en algunos casos pueden ocurrir desacuerdos o falta de entendimiento hacia el adolescente por parte de los padres, cuidadores u otros adultos cercanos como los profesores. Para lograr su identidad personal debe asumir distintos roles, porque le dan una importancia considerable a cómo son vistos por otros sobre todo por su grupo de amigos y de quienes tienen como ideal.

De igual manera, en el desarrollo de su autonomía e independencia surge una especie de desprendimiento de los padres (Nicolson y Ayers, 2013 y Oliva, 2015) porque su desarrollo cognitivo les permite desidealizarlos, ya que a diferencia de la niñez que era cuando se aceptaban los mandatos de los padres sin ninguna queja, durante la adolescencia se cuestionan determinadas situaciones y surgen dudas acerca de lo que acontece a su alrededor; lo cual es parte del ejercicio de su autonomía y poder de elección.

Como se mencionaba, el adolescente empieza a reflexionar y a modificar su forma de pensar, sus creencias y formar su propia identidad, para esto empieza a preguntarse por las cosas que le rodean y para los padres resulta una situación difícil porque se vuelven un blanco de críticas y esta confrontación suele ser dolorosa para ellos, ya que implica que su hijo (a) está creciendo intelectualmente. Iglesias (2013) coincide con la literatura y considera que son cuatro los aspectos del desarrollo psicosocial del adolescente, los cuales son 1) lucha independencia/dependencia, 2) preocupación por aspecto corporal, 3) integración en grupo de amigos y 4) desarrollo de la identidad.

Otro de los sucesos que son característicos de los adolescentes es que busquen un lugar en casa que sea una especie de refugio, por lo general, es su habitación, aunque

existen otras formas de aislarse como el uso frecuente del celular, uso de auriculares, entre otras conductas. Este aislamiento no es bien visto por los padres, lo cual genera irritación, humillación, reto, etc., sin embargo, Nicolson y Ayers (2013) agregan que la exigencia del adolescente por hacer valer sus derechos también conlleva que sus padres o cuidadores le hagan saber que también debe cumplir con obligaciones y cuando lo haga agradecer su participación y realizar un seguimiento del cumplimiento de las actividades que le corresponden, aunque en este punto puede ocurrir que de acuerdo al sistema de pensamiento de la familia, la distribución de obligaciones esté influenciada de acuerdo al género; las actividades que debe hacer cada quién por ser hombre o mujer y es con lo que cada adolescente tendrá que batallar dentro de su hogar.

Es necesario enfatizar que no todos los adolescentes tienen confrontaciones con la autoridad, sino que una parte de ellos transita su etapa satisfactoriamente manteniendo relaciones positivas con su familia y demás personas, lo cual constituye la principal clave para que los adolescentes no se desvíen. Ante estas situaciones, es preciso que los padres recuerden su propia adolescencia evitando reaccionar impulsivamente, y en vez de esto aprendan a metacomunicarse con sus hijos, es decir, hablar sobre cómo están percibiendo la comunicación a través de mensajes con la palabra *yo* de manera que el joven identifique las impresiones, emociones y sentimientos del otro, aspecto relacionado con la comunicación asertiva que será revisada en el capítulo 2.

De acuerdo con los autores revisados en este apartado, para el adolescente resulta esencial su construcción psíquica; para desarrollar habilidades sociales, en la construcción de su identidad, y en general para su bienestar. Considerando que la adolescencia es una etapa de cambios y que el ser humano es un ser social, resulta de gran importancia promover que los adolescentes desarrollen habilidades sociales debido a que comienzan a interactuar en diferentes círculos.

En el siguiente apartado se abordará la importancia de conocer cómo es el tipo de relación con su familia, amigos y en el establecimiento de las primeras relaciones de noviazgo.

1.4 Relaciones interpersonales de los adolescentes.

Durante la transición de la infancia a la adultez, intervienen factores individuales, familiares y sociales que son decisivos para determinar si el adolescente logrará o no un desarrollo óptimo, ya que experimentan cambios cognitivos, emocionales y físicos a la vez, tomando en cuenta la búsqueda en la construcción de su identidad y el proceso de integrarla a su personalidad, dicho proceso puede provocar estrés y malestar, lo cual puede afectar las relaciones con sus padres o con sus amigos (Orcasita y Uribe, 2010).

Martínez, Inglés, Piqueras y Oblitas (2010) concuerdan en que la adolescencia es parte de la evolución y se caracteriza por los cambios en el desarrollo físico, mental y emocional, así como en las relaciones interpersonales, punto en el que enfatizan que algunos adolescentes pueden ser manipulados fácilmente ante las influencias del entorno, debido a que en ellos predomina la necesidad de formar parte de un grupo, aunque las razones de los adolescentes para querer pertenecer van cambiando, por ejemplo, algunos adolescentes tienen problemas para mostrar su desacuerdo ante situaciones en las que se sienten presionados por su grupo de convivencia.

Sin embargo, es en la adolescencia media, en la que desarrollan una pertenencia a su grupo y la mayoría de su tiempo libre lo ocupan precisamente con sus amigos a quienes consideran como una fuente de apoyo y comunicación, además, es necesario aclarar que los conflictos se relacionan con las normas establecidas en casa, con sus amistades, forma de vestir u horarios; aspectos que son cuestionados por sus padres. De igual manera, conforme se va desarrollando la autonomía e independencia, el vínculo con los padres se hace más fuerte ya que consideran que necesitan de su apoyo y es cuando la relación se va fortaleciendo, esto se debe a que comienzan a practicar la empatía con sus padres y a comprenderse mutuamente. Es necesario enfatizar la importancia del apoyo o ayuda que facilita el sistema social como la familia, amigos y/o vecinos cercanos, aunque en algunos casos, este apoyo no resulte beneficioso.

En este apartado es necesario retomar la teoría ecológica del psicólogo Bronfenbrenner (2002) ya que estamos hablando de las relaciones sociales del adolescente, es necesario entender la influencia de los diferentes contextos en los que está inmerso su desarrollo. Como se ha mencionado, la adolescencia tratándose de una etapa que cada

persona la vive de manera diferente de acuerdo a la dinámica familiar y otros factores que influyen en cómo el adolescente interioriza la información de su entorno y va construyendo su identidad, resulta importante enfatizar que en esta etapa el adolescente no es un individuo aislado sino que se desarrolla en diferentes grupos como es el caso de la familia y/o personas cercanas cuya función es acompañarlo en el proceso de cambios, pero también se incluyen otros contextos que influyen en él como son la comunidad, la religión, medios de comunicación, la cultura y la situación del país y a nivel mundial.

Oliva (2015) refiere un tema esencial que es el de continuidad del aprendizaje y lo emplea para explicar ciertas conductas consideradas de riesgo, puesto que difiere de Estévez, et. al., (2011) quienes mencionan que no hay continuidad en los aprendizajes del adolescente, sin embargo, el autor plantea que durante la niñez se aprende la forma de ver la realidad derivado de las enseñanzas de los padres; el niño (a) va creciendo y desarrollándose bajo el sistema de creencias, normas, valores y forma de ver la vida; todos esos conocimientos los lleva consigo a la par de su crecimiento y por supuesto en su adolescencia, llevando una continuidad de modo que sería difícil que el adolescente caiga en *malas compañías* siempre y cuando su comportamiento vaya acorde a su sistema de normas y valores.

Por otro lado, autores como Martínez, et al. (2010) y Orcásita y Uribe (2010) explican que las redes sociales son fundamentales porque las relaciones interpersonales suelen aumentar durante la adolescencia. También especifican que la mayoría de los adolescentes escuchan y hacen caso a sus padres en temas relacionados con la moral, situación académica o en asuntos económicos y de relaciones interpersonales, mientras que, cuando se trata de elegir amistades o decidir en qué pasar el tiempo libre es cuando recurren a su grupo de iguales. Así mismo refieren la necesidad de diferenciar entre red social y apoyo social, en los siguientes párrafos se explicará cada uno.

Comenzando por la red social, Orcásita y Uribe (2010) la entienden como un tipo de relación humana significativa que perdura y está formada por miembros de su círculo primario de convivencia, por ejemplo, familiares, amigos y/o vecinos conocidos, esta vinculación es lo que constituye el apoyo social ya que beneficia el ajuste y bienestar

individual y familiar, debido a que en situaciones estresantes es común que se busque la compañía de otros como medida para aminorar el malestar.

En el caso de las redes digitales, Oliva (2015) pretende desmentir el hecho de que los adolescentes se desconectan del mundo, explica que la tecnología permite a los adolescentes comunicarse, explorar y buscar información, mientras que hace tiempo se creía que cuando los adolescentes pasaban la mayor parte de su tiempo en internet eran más propensos a caer en conductas de riesgo y aislarse, actualmente el internet es más accesible y para los adolescentes que lo usan de forma adecuada puede servirles para desarrollar y fomentar su conciencia, social y política.

Sin embargo es necesario aclarar y tener presente que cada adolescente es diferente a otro y que hacen uso de determinadas redes digitales. Oliva (2015) menciona que entre las ventajas está el acceso a información y facilidad para buscar datos, mientras que Barrio del y Ruíz (2014) señalan que entre las desventajas se encuentra la exposición a gente desconocida y ser propensos a bullying cibernético. En la tabla 2 se enlistan las principales ventajas y desventajas del uso de las redes digitales.

Tabla 2. Comparativo entre ventajas y desventajas del uso de las redes digitales en los adolescentes.

MANEJO DE LAS REDES DIGITALES	
Ventajas. Oliva (2015)	Desventajas. Barrio del y Ruíz (2014)
<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a gran cantidad de información • Facilita la búsqueda de datos • Comunicación con personas fuera de su entidad • Efectivo instrumento de localización en situaciones de emergencia • Compartir e intercambiar archivos • Oportunidad de integración a un mundo digitalizado 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición a gente desconocida • Riesgo de robo de su información personal • Escases y disminución en el desarrollo de sus habilidades sociales • Víctimas de bullying cibernético • Falta de sueño • Dificultad para concentrarse/ fracaso escolar

Para finalizar con éste apartado es necesario mencionar que las redes sociales o apoyo social son benéficas para reducir los efectos que producen las situaciones estresantes,

es decir, actúan como una especie de protección de las consecuencias negativas, físicas y psicológicas que ocasiona el estrés y la tensión, puesto que se ha demostrado que las personas con habilidades sociales tienen mejores condiciones psicológicas y físicas a diferencia de las personas que prefieren aislarse o integrarse a un círculo social de manera poco frecuente. En los siguientes apartados se explicarán las relaciones de la familia, amigos y de noviazgo con el adolescente.

1.4.1 La familia y el adolescente.

Tomando como referencia la literatura revisada hasta el momento, se considera que la familia es el primer círculo en el que una persona comienza a socializar, pero al llegar a la adolescencia y con el respectivo desprendimiento de los padres, es cuando las relaciones con los amigos se van fortaleciendo y actúan como acompañamiento ante los cambios propios de la etapa, ya que entre adolescentes pasan por situaciones similares, se sienten comprendidos y apoyados, es decir, los círculos sociales se expanden y tienen una gran posibilidad de relacionarse con diferentes personas y con ello, también está la necesidad de establecer relaciones románticas que resultan gratificantes y ayudan en su proceso de socialización o de habilidades interpersonales, lo cual es indicio de un adecuado ajuste psicológico mismo que se explicará más adelante.

Nicolson y Ayers (2013) plantean que la familia representa el primer contexto en el que comienza a desarrollarse una persona, el cual puede beneficiar u obstaculizar la forma en la que en un futuro -en este caso el adolescente- interactúe en sus diversas relaciones, por ejemplo, cuando la familia proporciona apoyo social al adolescente es más probable que desarrolle mejores competencias sociales para relacionarse con otros. Para el adolescente dicha etapa se considera como un periodo de vulnerabilidad, ya que como se ha mencionado, el círculo primario de convivencia (la familia) forma sus redes de apoyo e influyen de manera positiva o negativa en su desarrollo, para esto es necesario conocer cómo el adolescente percibe el apoyo con el que cuenta, qué tan disponible está, de quién proviene y sus fortalezas y deficiencias.

Nicolson y Ayers (2013) explican que también la familia del adolescente experimenta de cierta forma todos los cambios, cuya función principal es o tendría que ser

la de acompañamiento sobre todo en situaciones de crisis o ante la incertidumbre que se vive ante lo que se espera de un futuro pensando en los riesgos que conlleva o en brindarle la oportunidad de crecer. Hablando de crisis, el autor agrega que en la familia pueden ocurrir dos tipos de crisis; las esperables, por ejemplo, todo los cambios que implica la adolescencia, el hecho de que los hijos salgan del hogar, divorcios, etc., y las crisis inesperadas como una enfermedad grave, accidentes, problemas económicos, entre otros.

Las familias son un sistema social que establece reglas, participa en la asignación de roles y en la que hay una organización de poder, estructura y presencia de conflictos entre los miembros de la familia, los cuales son elementos que explican cómo se está desarrollando el ajuste psicológico del adolescente. Respecto a los tipos de familias, mencionan que generalmente están compuestas por los padres, ya sea ambos o cuando se vive con uno de ellos, también incluye a los hermanos, a la nueva pareja del padre o la madre y familiares de origen; todos ellos ejercen una influencia en el adolescente (Nicolson y Ayers, 2013).

Sin embargo, existen diferentes versiones de la familia nuclear, como es la familia monoparental o reconstituida, ambas funcionan diferente y esto se ve reflejado por los cambios que presenta el adolescente, también en este tipo de familia es común que no haya acuerdos en cuanto al estilo educativo, por ejemplo, uno de los padres concede un permiso o dice una cosa y el otro progenitor propone lo contrario, este tipo de conflictos generalmente son presenciados por el hijo (a) y es una situación que toma a su favor, por ejemplo, aprende a identificar quién es el que concede permisos o es más accesible. Por el contrario, en algunas familias con un solo progenitor ocurre que el padre o la madre (dependiendo el caso), comiencen a generar malestar a distancia, es decir, que digan comentarios que buscan minimizar a la ex pareja y como consecuencia el adolescente comience a ver de manera injusta a su otro progenitor.

De igual manera, Nicolson y Ayers (2013) explican que los tipos de familia son: nuclear, extensa, ensamblada y monoparental. Específicamente con los adolescentes es importante conocer la dinámica de la relación en situaciones diferentes, por ejemplo, en casos en los que en la familia hay hijos de diferentes parejas, pueden surgir conflictos debido a que la entrada de un padrastro o madrastra es visto como un intruso en la familia,

el adolescente puede pensar que no tiene por qué ver a esa persona como una autoridad y por tanto obedecer sus órdenes, lo cual deriva en conflictos con todos los miembros de la familia y de igual manera cuando se integran los hijos de la nueva pareja de su progenitor.

Se hablaba de que la adolescencia se considera un periodo de vulnerabilidad y en éste punto es preciso mencionar que el entorno en el que se desarrolle el adolescente es el que dará indicios sobre la forma en la que se están desarrollando y ejecutando conductas de riesgo que perjudican su desarrollo personal con sus respectivas consecuencias en la salud física y psicológica, ya que las situaciones que generan estrés y ansiedad afectan el ejercicio de las habilidades sociales de las personas porque es el momento en el que llegan a verse como incapaces de sostener relaciones seguras.

Un elemento que retoma Florenzano (2002, cit. en: Orcasita y Uribe, 2010) son los llamados factores protectores, mismos que se refieren a los recursos personales y sociales con los que cuenta una persona para beneficio de su desarrollo personal, en el caso de los adolescentes resulta esencial que puedan contar con personas que influyan positivamente en él, es decir, que se interesen en su desarrollo en todos los aspectos y que los acepten, lo que se espera es que estas personas provengan de su familia y que actúen precisamente como un factor protector, pero en los casos en los que la familia es disfuncional, lo que se espera es que el adolescente busque el apoyo en sus amigos u otros grupos cuya influencia puede ser benéfica o no.

Al hablar de la familia es importante saber que constituye la unidad básica de salud porque es la que educa mediante reglas que permitan al niño/adolescente anticipar su cumplimiento o no ejerciendo una autoridad afectiva, compartida y responsable, y es también la que transmite factores protectores. Retomando la teoría del aprendizaje social y el concepto de continuidad, Oliva (2015) comenta que en la niñez se aprenden habilidades, por ejemplo para resolver problemas, para pedir cosas, para comunicarse con otros en la familia; con lo aprendido en casa es la forma en la que se enfrentarán al mundo exterior.

En cuanto a la asertividad (tema que se abordará en el capítulo 2) Oliva (2015) enfatiza que si un niño aprende habilidades asertivas en casa es más fácil que las traslade a otros contextos en los que será decisivo comunicarse con otras personas, siguiendo con esta

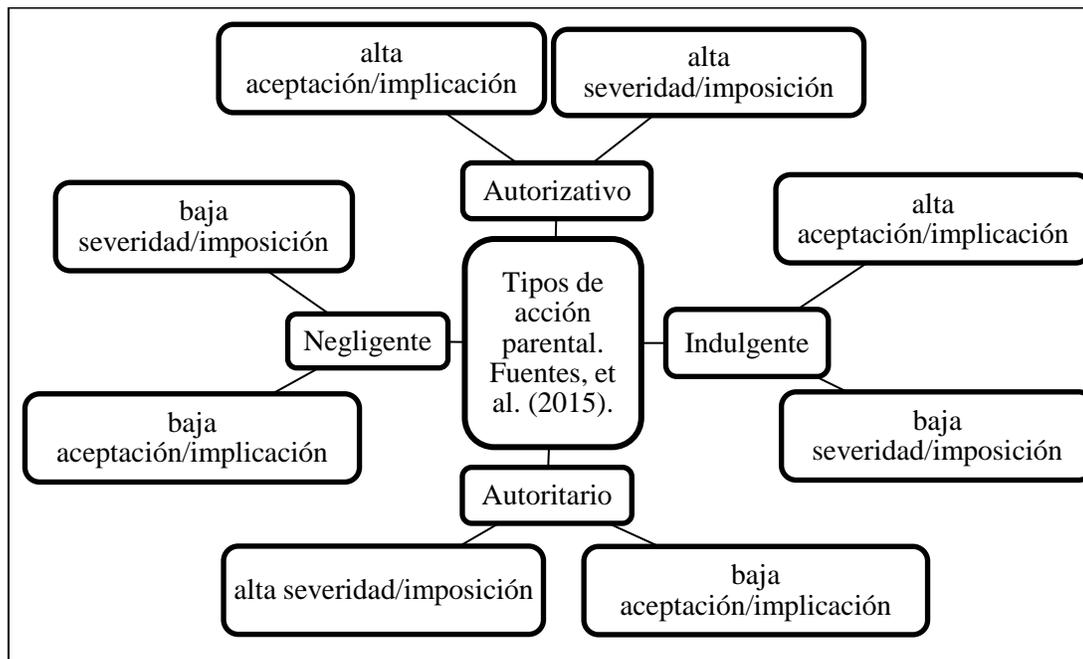
teoría, menciona que las familias democráticas ayudan a que los niños entiendan las normas sociales de forma responsable en donde predomina la comunicación.

Los estilos parentales son una de las variables más importantes dentro de los procesos de socialización y en el ajuste psicosocial de los jóvenes. Fuentes, García, Gracia y Alarcón (2015) proponen dos modelos teóricos que explican la socialización parental.

- a) Aceptación/implicación. Es el grado en el que los padres se involucran afectivamente, es decir, proporcionando cariño, apoyo y comunicación a sus hijos, sobre todo en los procesos de socialización y también cuando perciben un comportamiento inadecuado, los padres bajo éste modelo razonan con sus hijos, dialogan y pueden llegar a acuerdos.
- b) Severidad/imposición. Es cuando los padres establecen límites en la conducta de sus hijos, imponiendo su autoridad de manera severa y estricta.

La combinación de ambos modelos da lugar a cuatro tipos de acción parental: autoritativo, indulgente, autoritario y negligente que se pueden consultar en la figura 1.

Figura 1. Tipos de acción parental en la socialización de los adolescentes.



En relación a lo anterior Nicolson y Ayers (2013) proponen los siguientes estilos parentales:

1. Autoritario: los padres o cuidadores emplean un uso excesivo de castigos corporales y restricciones de todo tipo en vez de razonar y platicar sobre algún tipo de conflicto.
2. Permisivo: en casa no hay establecimiento de reglas y si las hay son ignoradas, además, no hay expectativas acerca de los hijos.
3. Democrático: los padres ejercen un control sobre los hijos empleando el diálogo y posible negociación, en vez del autoritarismo.
4. Indiferente: no hay un apoyo ni expectativas de los padres o cuidadores hacia sus hijos, es como si no los tuvieran ya que muestran poca importancia a las necesidades del niño o adolescente.

La literatura sobre el tema ha destacado que el estilo de los padres que se enfoca principalmente en el afecto o en el modelo aceptación-implicación, genera como resultado un mejor ajuste psicológico de los hijos, aunque existen dudas en cuanto a su efectividad cuando se combina con estilos estrictos o exigentes, sin embargo, el estudio de Baumrind (1991, cit, en: Fuentes, et al, 2015) señala lo contrario, al encontrar que el estilo autoritativo de los padres, muestra un mejor ajuste psicosocial de sus hijos, de igual manera Kritzas y Grobler (2005, cit, en: Fuentes, et al, 2015) coinciden al afirmar que los padres autoritativos tienen más habilidades para afrontar situaciones de crisis con una carga importante de estrés pero siempre manteniendo estrategias adaptativas, además, los hijos de éstos padres tienen un alto rendimiento académico, menos problemas de conducta y menor riesgo de consumir sustancias tóxicas.

Dependiendo del estilo de crianza de los padres se pueden modular las conductas de los hijos de acuerdo al tipo de disciplina, el tono de la relación, el nivel de comunicación, las formas que adopta la expresión de afecto y sobretodo el grado de confianza en ellos. Si bien los estilos de crianza dependen del contexto social, se ha encontrado que el estilo autoritario y democrático están presentes en la población latinoamericana, sin embargo, sus principales diferencias radican en los niveles de afecto y comunicación, los cuales a su vez se relacionan con la confianza y la sinceridad proporcionada en la familia.

Los estilos de crianza también influyen en las habilidades sociales del niño, dependiendo de este, los niños mostrarán distintos tipos de habilidades sociales de acuerdo a la confianza proporcionada por los padres. Las habilidades sociales son las conductas que

permiten expresar sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un modo socialmente adecuado, lo cual es similar y complementario con los factores vistos hasta ahora relacionados con la sinceridad (Valderrama, 2012).

De esta forma, Oyarzún, Estrada, Pino y Oyarzún (2012) explican que la estructura y organización de los padres posibilita el desarrollo de repertorios sociales que propician la interacción, adaptación y el desarrollo de dimensiones comunicativas y socio-afectivas, entre otras, por ejemplo, las familias que presentan una tendencia democrática son generadoras de un repertorio amplio de habilidades sociales a diferencia de las familias con una estructura disciplinada que poseen menos posibilidades para que los adolescentes desarrollen sus habilidades sociales.

El papel de la familia, así como el de la escuela son importantes porque son agentes educativos que participan en el desarrollo integral de la persona, en la medida en la que se interesen y colaboren en beneficio del adolescente será benéfico para ellos. Es a partir de su interés y colaboración que puede haber una disminución de las presiones que los medios de comunicación y los amigos hacen sobre ellos. La familia y la escuela son dos contextos que siempre van a estar relacionados porque favorecen que el niño/adolescente aprenda, desarrolle valores y conductas encaminadas a la socialización. En el siguiente apartado se explicarán las relaciones de amistad de los adolescentes.

1.4.2 Círculos de amistad del adolescente.

Para Oliva (2015) ninguna persona puede estar privada de mantener contacto con otros, ya que todos tienen la necesidad de comunicarse, sentirse parte de un grupo en el que comparten ideas y también la necesidad de crear lazos afectivos, en el caso de los adolescentes, el autor entiende a la adolescencia como la transición entre la niñez; una etapa en la que predomina la organización (en algunos casos) y una vida regida por los padres o cuidadores hacia otro mundo que a diferencia de los primeros años, se vive con autonomía, es precisamente en el punto intermedio en el que se encuentran los adolescentes, ya que buscan salir del control de casa y es con los amigos con quien ocupan parte de su tiempo libre mismo que no es organizado por actividades dictadas por los padres, también con los amigos se apoyan para descubrir el mundo y las dudas sobre él.

Oliva (2015) retoma la importancia de las relaciones sociales y explica que nos caracterizan como humanos porque desde que nacemos se establecen redes socioemocionales primero con la familia que ya se mencionó como el primer círculo de convivencia y después las redes van aumentando.

Retomando a Oliva (2015) distingue dos tipos de relaciones; las simétricas y las verticales. Las relaciones simétricas o como su nombre lo dice entre iguales, son mejor conocidas como las de amistad porque los miembros de la relación tienen el mismo nivel o coincidencia, mientras que en las relaciones verticales una persona tiene un papel de mayor control, por ejemplo el adolescente con sus padres o profesores.

La mayoría de los adolescentes buscan ser autónomos y de esa autonomía se explican diferentes cuestiones que viven, por ejemplo, la elección de su ropa ya no corresponde a los gustos de sus padres sino en primera instancia valoran la opinión de su grupo de amigos que va acorde a sus ideales, su tiempo libre lo ocupan en actividades que entre amigos deciden por lo que disfrutan pasar tiempo con ellos (Oliva, 2015).

Los círculos de amigos son indispensables y característicos para los adolescentes porque buscan sentirse aceptados por un grupo con el que se identifican. Viejo, Romera y Vargas (2015) señalan que los beneficios de establecer amistades es que contribuyen a mantener un nivel apropiado de habilidades interpersonales que ayuda a que el adolescente aproveche y disfrute la interacción con diferentes personas, mejore su autoestima, tenga éxito en las citas románticas, experimente bienestar, incremente su aprovechamiento escolar y afronte situaciones adversas gracias al apoyo social de sus amigos y/o personas significativas; estos beneficios ayudan a disminuir la aparición de ansiedad y estrés social, posibles conductas agresivas, depresión, suicidio y trastornos psicopatológicos. Por tanto, los adolescentes que tienen conductas prosociales con sus padres y con sus iguales son más aceptados socialmente, lo cual indica que los amigos también pueden ser fuente de aprendizaje de conductas positivas.

En relación con las habilidades asertivas, tema importante para esta investigación, Viejo, et al. (2015) explica que los adolescentes con problemas para establecer relaciones interpersonales, es decir, con falta de asertividad, con ansiedad social y actitudes agresivas son más propensos a desarrollar problemas conductuales y psicológicos como irritabilidad, hiperactividad, inestabilidad emocional y un autoconcepto negativo; estos factores

provocan que el adolescente sea rechazado y con mayor probabilidad de abandonar la escuela.

De igual manera plantean que algunos adolescentes son más propensos a llevar un estilo de vida poco saludable, ya que empiezan a consumir sustancias tóxicas ya sea por la influencia de amigos, aunque los iguales también pueden influir de forma positiva, debido a que los adolescentes prosociales, asertivos y con altas habilidades sociales son menos propensos a experimentar conductas de riesgo para su salud, de ahí la importancia para que la familia actúe como factor protector.

Finalmente explica que algunos jóvenes pueden percibir que son incomprendidos principalmente por sus padres, se van apartando de la familia y es en el grupo de amigos en el que encuentran a alguien que los escucha y que probablemente está en una situación similar, la serie de cambios que experimentan los lleva a tener ciertas inquietudes y es con los amigos con quienes buscan respuestas y es cuando se convierten en parte importante del desarrollo psicosocial del adolescente (Viejo, et al., 2015). Los amigos son una red de apoyo que específicamente durante la adolescencia son importantes para cualquier adolescente ya que aumentan las oportunidades para involucrarse en situaciones que les darán nuevas experiencias y a su vez comienza la atracción e identificación con sus pares, ya que en ellos encuentran la escucha y las palabras que en algunos casos faltan en la familia, sienten que alguien los entiende porque viven la misma situación que él/ella. Pero también la convivencia con los amigos influye en la construcción de la identidad, es un espacio en el que pueden experimentar, sentir apoyo y fomentar su autonomía.

Para el adolescente es muy importante sentirse aceptado y pertenecer a un grupo, por tanto, el hecho de sentirse excluidos, rechazados o con falta de oportunidades para interactuar puede ocasionar que se sienta frustrado ante esa situación. Oliva (2015) difiere de la idea que considera que los amigos son malas influencias, ya que retoma el concepto de continuidad y explica que si en casa se han enseñado y aprendido formas de comunicación, escala de valores, reglas, causas y consecuencias, los adolescentes buscarán amistades acordes a su forma de pensar y vivir, es decir, buscarán amistades que se parezcan a ellos y será difícil que se dejen influenciar por otros.

Desde un punto de vista positivo, considera que los amigos ayudan a sentir compañía, pertenencia a un grupo pero también un sentido único o de individualidad dentro del mismo, en general, se habla de un bienestar emocional; mejora de autoestima, felicidad, poca ansiedad, actitudes prosociales y aprendizaje para reconocer, expresar y modular sus emociones, puesto que el grupo de amigos se puede considerar como una base extrafamiliar que le sirve de acompañamiento al adolescente.

Retomando la teoría del aprendizaje social, Oliva (2015) explica que los adolescentes aprenden comportamientos de sus amigos mediante la observación de las consecuencias, estos aprendizajes resultan más eficaces cuando el modelo observado es parecido o similar a quien está aprendiendo. Para finalizar con este apartado Viejo, et al. (2015) plantea que cuando el adolescente desarrolla competencias de afiliación tales como el altruismo, reciprocidad y protección en sus relaciones de amistad, es más probable que las ponga en práctica en una relación de noviazgo; vista como una nueva forma de interacción que requiere desarrollar habilidades como la competencia social, ya que mediante ella, la persona puede mantener relaciones positivas basadas en el apoyo, respeto, aceptación y la inclusión de sus habilidades sociales y emocionales, por tanto, si los adolescentes desarrollan buenas competencias sociales es probable que sus relaciones amorosas sean placenteras, son precisamente las relaciones de noviazgo situaciones frecuentes en los adolescentes, en el siguiente apartado se explicarán.

1.4.3 Relaciones de noviazgo.

Morales y Díaz (2013) y Oliva (2015) comentan que el ser humano necesita relacionarse con otros como parte de su naturaleza, conforme se va desarrollando va estableciendo vínculos y formando parte de círculos sociales que actúan como apoyo emocional, social, físico y material. Principalmente durante la adolescencia es característico que los jóvenes busquen experimentar otro tipo de relación que va más allá de la amistad, es decir, el deseo por establecer las primeras relaciones de noviazgo que son importantes para la socialización, para experimentar su intimidad, en la construcción de su identidad, empatía, competencias sociales y para satisfacer sus necesidades afectivas.

En cuanto a las relaciones de noviazgo, Oliva (2015) plantea que se ha tenido una visión negativa porque al escuchar la palabra noviazgo lo primero en que se piensa es en

relaciones sexuales; comportamiento que es considerado de riesgo. En la adolescencia los (las) jóvenes observan que sus cuerpos van cambiando y es cuando se sienten preparados para iniciar un nuevo tipo de relación, que inicia precisamente en el grupo de amigos, quienes ahora son percibidos como objeto de deseo o atracción, pero también experimentarán un nuevo sentimiento, el amor.

Otro punto importante en el que coinciden Morales y Díaz (2013) y Oliva (2015) es en el fenómeno conocido como heterosociabilidad, esto se refiere a que a diferencia de la niñez en la que niños y niñas evitan juntarse con compañeros del mismo sexo, en la adolescencia ocurre lo contrario y empieza a desaparecer ese rechazo marcando el inicio de la atracción. En las relaciones de noviazgo, los adolescentes buscan compañía y aceptación, pero cuando sus ideales no se cumplen pueden experimentar enojo y episodios de depresión que afectan su confianza y provocan aislamientos. Así mismo, lo que se conoce como primer amor prepara a los adolescentes para las futuras relaciones afectivas, sobre todo cuando resulta en una experiencia positiva donde hay respeto, comunicación y valores.

De acuerdo con la literatura revisada, en la infancia, niños y niñas crecen separados pero en la adolescencia esa barrera va desapareciendo y es cuando se juntan y viven cosas nuevas como es el caso del cortejo, ante esto Pellegrini (cit. en: Oliva, 2015) dice que los primeros cortejos son caracterizados por ser de cierta forma rudos, ya que los hombres demuestran que una chica les interesa cuando realizan juegos rudos, mientras que las mujeres buscan ser más atractivas físicamente; ambos están aprendiendo a expresar su interés, aunque enfatiza que no necesariamente estos comportamientos son el inicio de una relación de noviazgo basada en la violencia sino que refleja la torpeza o falta de habilidades de los adolescentes para cortejar, sin embargo, es en este punto en el que ante la carencia de esas habilidades se enseñe a los adolescentes a aprender a comunicarse y así propiciar que el cortejo y futura posible relación sea efectiva y sana.

Así mismo Oliva (2015) menciona que existen nuevas formas de vivir las relaciones interpersonales, ya que muchos de los adolescentes no ven preciso que el noviazgo tenga que terminar en matrimonio, algunos prefieren otro tipo de experiencias al referirse a sus novios (as) como “amigos con derecho”, “saliendo con alguien”, “tengo pareja”, “tengo novio”, “estoy en un relación estable”, es decir, ellos saben distinguir en qué tipo de relación se encuentran. En cualquier tipo de relación en la que estén el componente sexual

tiene un papel importante, aunque esto también es percibido de diferente manera por hombres y mujeres; los hombres experimentan de manera más abierta y natural en su derecho a sentir placer, mientras que las mujeres toman en cuenta la relación sentimental con la sexual y a ésta última no le toman tanta importancia.

Respecto a este punto, el autor aclara que es importante que los adolescentes cuenten con información proporcionada por especialistas acerca de su sexualidad, por ejemplo sobre las consecuencias de un embarazo en la adolescencia (físicas, psicológicas, sociales) a corto y largo plazo tanto para el hombre como para la mujer como puede ser el enfrentarse al desempleo, en algunos casos la falta de apoyo de sus padres, bajo rendimiento académico, problemas económicos y/o falta de herramientas para cuidar y educar a su hijo.

Otro tipo de información es sobre métodos anticonceptivos y de enfermedades de transmisión sexual, etc., con el fin de que al iniciar su vida sexual sea de una manera responsable, sana y sin prejuicios.

Valderrama (2012) coincide con Oliva (2015) y argumenta que para abordar la sexualidad con los adolescentes es fundamental tomar en cuenta estrategias educativas partiendo de la familia, ya que la transmisión de patrones de conducta se da de padres a hijos, por tanto, es más probable que una hija de una madre adolescente sea propensa a ser madre adolescente. Sin embargo, también considera que la escasa comunicación padre-hijo(a) determina el inicio de la sexualidad y consigo un embarazo no deseado, debido a esto plantea la necesidad de que los adolescentes comprendan las consecuencias de sus actos, y entiendan que la sexualidad es un derecho que deben ejercer estando informados y sobre todo que la familia sea la principal fuente de información y que se interesen en participar en programas de educación sexual.

Por otro lado, las primeras relaciones de noviazgo constituyen un tipo de interacción novedosa en la que se ven implícitas características personales de cada uno de los miembros de la relación que tiene que ver con la atracción física, deseo de tener la compañía de alguien más y tener experiencias románticas (Massa, Pat, Keb, Canto y Chan, 2011). El amor es un término que puede definirse de acuerdo a cada persona, aunque existen diferencias respecto a la edad y sexo, por ejemplo, las mujeres son más cautelosas al involucrarse en una relación ya que toman en cuenta en mayor medida aspectos

emocionales, debido a que en el desarrollo de su identidad cobra importancia el fracaso o éxito que tengan en una relación.

En lo que concierne al establecimiento de relaciones de noviazgo Massa, et al. (2011) explican que se ha demostrado que la presión que ejercen los pares influye en las decisiones que toma el adolescente, aunque conforme pasa la edad la presión de los demás disminuye, debido a que la influencia de los pares es parte de la transición hacia la oportunidad en la que el adolescente se dirija bajo lo que piensa y de acuerdo a ello elija a sus amistades. Según estos autores los procesos de socialización son esenciales para el establecimiento de las primeras relaciones de noviazgo que en principio son de corta duración y los adolescentes perciben que les aportan estatus social, pero con el transcurso del tiempo y la maduración, van comprendiendo que la pareja satisface necesidades emocionales y ya no le dan tanta importancia sólo al aspecto sexual y después de este momento es cuando la relación se prolonga.

Para Morales y Díaz (2013) el noviazgo es un vínculo afectivo que se tiene hacia otra persona cuyo principal componente es el amor, entendido como el conjunto de pensamientos, emociones, empatía, apoyo y contacto mutuo, además del establecimiento de un compromiso. De acuerdo a esta definición, se considera que es importante saber cómo los adolescentes viven y entienden sus relaciones de noviazgo y qué componentes consideran que deben estar presentes, por ejemplo, la comunicación, confianza, respeto, libertad, etc.

Morales y Díaz (2013) realizaron un estudio encaminado a establecer si hay diferencias en el significado psicológico atribuido al noviazgo durante la adolescencia. Participaron 144 preadolescentes (9 a 11 años), 160 adolescentes tempranos (12 a 14 años), 159 adolescentes (15-18 años), 149 adolescentes tardíos (19-21 años) y 138 post adolescentes (22 a 25 años) de instituciones de educación básica, media superior y superior de Morelia, Michoacán. La técnica empleada fueron las redes semánticas naturales cuya palabra estímulo fue *noviazgo*. Los resultados indicaron que la palabra amor está presente en todas las etapas de la adolescencia, en un principio los jóvenes la relacionan con aspectos sobre sexualidad pero conforme van creciendo y madurando van incluyendo sentimientos y valores como respeto, confianza y cariño hacia su pareja.

Los preadolescentes emplearon en mayor medida la palabra amor, seguido de besar y abrazos, es decir, identificaron palabras más afectivas relacionando al noviazgo con componentes sexuales. Los adolescentes tempranos definieron al noviazgo en primer lugar con la palabra amor, los otros términos que emplearon son positivos enfatizando el contacto y en menor medida atribuyendo valores. Por otra parte, los jóvenes de etapa de la adolescencia media concedieron mayor importancia al amor como parte del noviazgo, seguido del respeto y confianza. El grupo de adolescencia tardía y post adolescencia, al igual que los demás, también consideraron que el amor es el principal término que define al noviazgo, seguido del respeto y confianza, pero además es cuando incluyen términos como apoyo, comunicación y fidelidad.

Nina (2011) coincide con Morales y Díaz (2013) al afirmar que las relaciones de noviazgo contribuyen al ejercicio de las habilidades sociales de los adolescentes porque sus experiencias en distintos círculos sociales ayudan a que establezcan la forma en la que se relacionarán afectivamente y además fomentará apoyo emocional importante para la construcción de su identidad personal. Así mismo, comenta que las relaciones de noviazgo de los adolescentes se caracterizan por la intensidad y euforia experimentada, ejemplos de estas expresiones son los besos, agarrarse las manos, abrazarse y tocarse el cuerpo.

Relacionado a lo anterior, Nina (2011) establece un modelo que explica cómo es el proceso en el que los adolescentes establecen y mantienen sus relaciones de noviazgo, dicho proceso sigue una serie de etapas que comprende en primer lugar la atracción física, después las primeras citas o el inicio de una relación no formal dentro de un grupo en común, más adelante es cuando se da la primer cita sin la presencia de otros y finalmente viene la consolidación de la pareja en la que hay un compromiso e intimidad, siempre que dentro de la relación exista apoyo social y un clima de seguridad.

Existen elementos que influyen como son los estereotipos y la idealización del amor que tiene el adolescente, misma que corresponde a una apropiación que hace sobre lo que muestran los medios de comunicación que presentan mensajes de que el enamoramiento es necesario para iniciar con la sexualidad, o que el tener relaciones sexuales es una manera de expresar el amor por la pareja, aunque dicha presión también puede provenir de los grupos de iguales. En relación a esto, también es importante mencionar el papel de la violencia en

las relaciones de noviazgo durante la adolescencia, ya que hay diversas formas en las que se puede presentar y va desde los insultos, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas o sexuales que pueden llegar hasta la muerte en casos más severos (Nina, 2011).

El objetivo del estudio de Nina (2011) es similar al de Morales y Díaz (2013); consistió en analizar los significados del amor del adolescente, su variabilidad y diferencia en cuanto a género. Participaron 19 mujeres y 13 hombres de 15 a 17 años. El 67% de la muestra tenía una relación de noviazgo, de la cual el 57% correspondió a las mujeres. La técnica empleada fue las redes semánticas naturales con la palabra estímulo *amor*.

Los resultados apuntaron que para definir al amor, los adolescentes emplearon en mayor medida la palabra respeto y otros términos de connotación afectiva como cariño, confianza, sinceridad, fidelidad, amistad, felicidad y comprensión. En cuanto a género, para las mujeres el principal término para definir al amor fue el respeto, mismo que para los hombres estuvo en tercer lugar y en primera posición consideraron al cariño para definir al amor, en general, todos los términos para definir a la palabra estímulo fueron positivos.

En relación al concepto de amor, Rodríguez (2015) explica cómo han cambiado las relaciones afectivo-sexuales de los adolescentes con la introducción de la tecnología, ya que a lo largo de la historia se ha planteado una concepción del amor en la que predomina el sufrimiento y la indiferencia, vistos como elementos de excitación que inducen a las mujeres a asumir un papel pasivo en las relaciones de pareja y a su vez, la definición del noviazgo sea en función de los celos. En situaciones en las que hay maltrato en una relación, la autora puntualiza que la violencia puede prolongarse más allá de la adolescencia.

De acuerdo con Rodríguez (2015) para la mayoría de las adolescentes, el perfil del chico deseado incluye que sea catalogado como chico malo, el cual puede ser percibido como más divertido, interesante y excitante, además, en éste perfil se incluye que sea caprichoso, inalcanzable, poco empático, posea seguridad y sea de buen físico, es decir, que cumpla con los rasgos físicos que para la mayoría de las mujeres resultan atractivos, por ejemplo, la altura, masa muscular, peso, voz grave, etc., estas características son las que proporcionan un grado de estatus para la mujer.

En la actualidad se ha observado que el establecimiento de las relaciones afectivo-sexuales inicia cuando los adolescentes obtienen con rapidez el número de *whatsapp* de la persona que es de su interés, con base en lo anterior es cómo perciben el interés y la pasión de la otra persona hacia ellos y si se trata de un entretenimiento o de un amor que tiene posibilidades de perdurar, por tanto, la afectividad y las emociones quedan postergadas o al menos se viven de manera diferente.

Otro de los estudios que apoyan ésta investigación es la realizada por Massa, et al. (2011) mencionan que cuando los jóvenes establecen relaciones formales pueden considerar que es aburrida o que no se sienten con la madurez suficiente para continuar en ella, dicha inmadurez emocional puede ocasionar que los jóvenes experimenten enamoramientos intensos o hacia personas mayores. El objetivo de su estudio fue conocer las diferencias entre los conceptos de amor y dependencia que tienen los adolescentes, tomando como variable la edad y el sexo. Participaron 215 adolescentes de escuelas públicas de Mérida Yucatán, divididos en: grupo 1 de 13 a 15 años (G1) y grupo 2 de 16 a 18 años (G2), quienes debían responder un cuestionario sociodemográfico especificando su edad, sexo y escolaridad, posteriormente se aplicaron dos redes semánticas con las palabras estímulo amor y dependencia emocional.

Los resultados mostraron que no hay diferencias en cuanto a la edad y sexo al definir ambas palabras estímulo. Las palabras en las que los adolescentes de ambos grupos coincidieron al definir al *amor* fueron: cariño, felicidad, respeto, sentimiento, amigos, comprensión y confianza, sin embargo, hubo diferencias en cuanto a la palabra que mejor consideraban define al amor; el primer grupo optó por cariño y el segundo por confianza. Mientras que en las diferencias se encontró que el primer grupo empleó palabras como besar, noviazgo y alegría y el segundo grupo definió al amor como fidelidad, familia y comunicación. Concluyendo que los adolescentes del estudio definen el amor y lo experimentan buscando el reconocimiento y valoración de su pareja, lo cual se refleja al notar el uso de palabras como confianza y cariño, buscando la estimación de la pareja suponiendo que hay un afecto recíproco, por tanto, el amor es percibido como algo de valor.

A manera de resumen de este capítulo, se explicó en un primer apartado las teorías que explican la adolescencia. Las definiciones concuerdan en que la adolescencia es una etapa de transición o el punto medio entre dejar de ser niños (as) y dar el paso a la adultez, el proceso de la adolescencia conlleva un conjunto de cambios que ocurren a la par, ejemplo de ellos son los físicos o más evidentes, los psicológicos que empiezan a desarrollar en los adolescentes la necesidad de buscar su identidad y también comenzar a sentirse independientes, pero también a cuestionar y aprender a ver la vida con otra perspectiva.

Las relaciones interpersonales también se modifican y tienen un papel fundamental dentro del desarrollo de la adolescencia, por ejemplo la familia también vive el proceso de cambios y es importante la comunicación y entendimiento del proceso; la familia es la que aporta los primeros aprendizajes en el adolescente y esa apropiación es la que guiará su comportamiento, aunque es posible modificarse.

Otro tipo de relaciones importante para el adolescente es la amistad, es con los amigos con los que comparte parte de su tiempo libre y también son esenciales para la búsqueda de identidad y de las relaciones con pares se desprende otro tipo de interacción característica de la adolescencia y la principal para esta investigación, es decir, el noviazgo, es una relación que da cuenta la manera en la que perciben y viven el amor, que generalmente es un reflejo de los aprendizajes en la familia. En este capítulo se deja entrever la importancia que tiene para los adolescentes desarrollar habilidades sociales, ya que la forma en la que se comuniquen determinará el éxito de sus relaciones interpersonales y por supuesto en sus relaciones de noviazgo, por esta importancia en el siguiente capítulo se hablará sobre la comunicación y la asertividad.

2. COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

2.1 ¿Qué es la comunicación?

Yang, Saladrigas y Torres (2016) explican que la comunicación se debe entender como una interacción social en la que se genera e intercambia conocimiento, el cual es entendido como un gran repertorio de información que precisamente al ser comunicado queda grabado en la memoria. De igual manera, Serrano (1990, 2007, cit. en: Yang, et al., 2016) considera que la comunicación está presente en cualquier momento y es un proceso heterogéneo porque el intercambio de información no ocurre de la misma forma ni tiene el mismo contenido con algún otro proceso de comunicación.

Para Calvache (2015) la comunicación es un proceso de suma importancia para el desarrollo humano porque es la que caracteriza propiamente al ser humano al proporcionarle la oportunidad para formar relaciones interpersonales y sobre todo como un medio para poder conocer e interpretar el mundo, debido a que este autor incluye dentro de la comunicación el papel de la cultura, sociedad y el lenguaje.

De igual manera, Rizo (2011) señala que la comunicación es un sistema en el que ocurren diversas interacciones dentro de un contexto en específico, dicho sistema ocurre entre dos o más entidades en la que se da un intercambio o transferencia de información, la cual incluye ideas, pensamientos, opiniones, etc., que pueden ser plasmados de forma oral, escrita o a través de signos, cabe destacar que en cualquier forma de comunicación es necesario contar con un emisor, un mensaje y un receptor, también señala que la comunicación puede darse a través de la existencia de canales auditivos como el habla y el tono de voz así como medios no verbales, por ejemplo, el lenguaje corporal, de señas, tacto y la escritura. A continuación se hablará de los tipos de comunicación.

2.1.1 Tipos de comunicación: verbal y no verbal.

La literatura plantea que las personas con habilidades sociales realizan con más frecuencia y duración las conductas de mirar a los ojos cuando hablan, sonreír, tener más expresión facial y su postura es recta y relajada a diferencia de los que tienen pocas habilidades sociales, es decir, la persona que es hábil socialmente presenta seguridad y autoafirmación.

Ekman (2010) y Cestero (2014) coinciden en la identificación de los componentes verbales y no verbales de la comunicación que serán explicados a continuación:

1. El volumen de la voz. Las personas que se intimidan fácilmente por una figura de autoridad suelen hablar con un tono de voz demasiado bajo, lo cual denota inseguridad y ocasiona que la comunicación no sea efectiva.
2. Modulación y entonación de la voz. La entonación es un factor muy importante en la comunicación, ya que de esto depende que el interlocutor se vea interesado para continuar con la conversación. Cuando la persona es cortante o su entonación es pobre y no hay modulación, puede haber aburrimiento, desconexión o falta de interés por responder y continuar la charla.
3. Fluidez verbal. Requiere seguridad al hablar, ya que cuando las respuestas a una pregunta se prolongan, se piensan demasiado, emplean muletillas, dejan espacios entre una palabra y otra, dan aclaraciones de sobra e insinuaciones en vez de afirmaciones, muestra inseguridad en lo que se dice y el interlocutor puede sentirse desesperado o angustiado.
4. Contenido verbal del mensaje. Es importante que sea claro, directo, explícito y respete los derechos de los otros. En cuanto a los errores del habla se encuentra el desliz verbal (cuando se dice algo que no se quería) y los circunloquios en los que se proporciona más información de la requerida. Respecto a la voz, están las interjecciones (“¡Ah!”, “¡oh!”, “esteee...”, “mmm...”), repeticiones (“yo, yo quiero decir que...”) y palabras parciales (“en rea-realidad quiero”).
5. Mirar a los ojos. Las personas no asertivas generalmente evaden la mirada, esto genera desconfianza ya que puede indicar que la persona esconde algo o que no está poniendo atención al diálogo, por otra parte, la persona asertiva sostiene la mirada para establecer una buena comunicación y atención.
6. La postura. Es un elemento que comunica actitud y seguridad, la presencia de la persona no asertiva indica querer pasar desapercibida, lo cual dificulta el acercamiento afectivo.
7. Los gestos. Son complemento del lenguaje, en el rostro de cada persona se manifiesta quién es; sus ojos, cejas, boca y comisuras. Las personas no asertivas emplean gestos que no van acordes con su lenguaje, por ejemplo, decir que están alegres cuando sus gestos muestran enojo.

Respecto a los gestos, Ekman (2015) postula siete emociones universales y afirma que por medio de la experiencia social se aprende a ocultarlas pero nunca del todo, ya que se manifiestan en microexpresiones (expresiones faciales instantáneas e involuntarias con una duración de menos de un segundo que ocurren al experimentar cierta emoción). A continuación se explicarán las microexpresiones de cada una.

1. Sorpresa. Se caracteriza por la elevación de la parte superior de los párpados y cejas, la mandíbula desciende ocasionando la apertura de la boca.
2. Ira. Se manifiesta por una contracción del rostro, un acercamiento e inclinación hacia abajo de las cejas, arrugas entre las mismas no horizontales, los párpados se ponen tensos, la mirada es permanente y dura y los labios pueden estar cerrados o apretados
3. Desdén. Es la elevación de los labios hacia un solo lado de la cara, produciendo que la apertura de ojo se estreche.
4. Alegría. Alrededor de los ojos se produce un arrugamiento de los párpados, los pómulos se elevan y en ocasiones los labios se entreabren, dejando ver los dientes.
5. Asco. Ocurre una ligera contracción del músculo que frunce la nariz y estrecha los ojos. La nariz arrugada es simultánea a la elevación del labio superior.
6. Tristeza. Los bordes interiores de las cejas están elevados y pueden juntarse, los párpados quedan elevados y el párpado superior cae, la mirada es baja y con pérdida de enfoque por sentimientos de vergüenza o culpa; en la boca, los extremos de los labios caen ligeramente.
7. Miedo. Se expresa con una elevación y estiramiento hacia afuera de las cejas, mostrando arrugas en la frente; los ojos se abren, el párpado superior se eleva y el inferior se tensa y la boca se abre manteniendo los labios tensos horizontalmente.

Considerando los elementos sobre conducta verbal y no verbal, a continuación se explicará el estilo de comunicación pasivo, agresivo y pasivo-agresivo para finalizar con el apartado sobre comunicación.

2.1.2 Estilo pasivo.

Gutiérrez y López (2015) mencionan que la actitud pasiva viene acompañada por sentimientos de culpabilidad, inferioridad, ansiedad y miedo al sentir que molestan o incomodan a otra persona. Las personas pasivas suelen experimentar temor, ansiedad en situaciones sociales, rabia contenida al permitir agresiones y ante el sobrepaso de sus derechos, también pueden experimentar culpa, depresión o desvalorización de sí mismos, son poco expresivas y muchas veces su comportamiento va en contra de lo que piensan con tal de complacer a los demás, es decir, la pasividad puede provocar que la persona no sea respetada y se aprovechen de ella.

Cuando la persona pasiva se encuentra en una situación en la que es preciso defender sus derechos, es probable que actúe temerosa, débil e insegura, sin embargo, Cardozo, Dubini, Fantino y Ardiles (2011) consideran que también influyen los pensamientos y enlista los principales que corresponden a las personas pasivas:

1. Los derechos de los demás importan más que los míos.
2. No debo herir los sentimientos de otros ni ofenderlos, aunque yo tenga la razón y eso me afecte.
3. Si expreso mis opiniones me criticarán y me rechazarán.
4. No sé qué decir ni cómo decir lo que quiero.
5. No soy hábil para expresar mis emociones.

De igual manera, enlista las principales creencias del comportamiento pasivo, las cuales son:

1. Ser asertivo, defender mis intereses y derechos es negativo, si actúo así, los demás pueden molestarse y dejar de apreciarme como amigo o amiga.
2. Yo no me merezco el respeto de... porque él o ella es... y yo soy...
3. No tengo derecho a pedir ayuda a... en cambio, no puedo negar mi ayuda aunque me cueste mucho hacerlo.
4. No tengo derecho a sentirme triste, enojado (a) o con temor y mucho menos expresarlo.
5. No tengo derecho a opinar sobre... solo lo tiene él o ella porque...
6. No puedo equivocarme ni en mis opiniones ni en mis comportamientos.

A continuación se explicará el estilo de comunicación agresivo y sus componentes.

2.1.3 Estilo agresivo.

En este tipo de comunicación las personas experimentan a corto plazo las consecuencias favorables de su comportamiento, debido a que sus objetivos se ven cumplidos al sobrepasar los intereses y derechos de otros, pero a largo plazo puede ocurrir que sean receptores de resentimientos y con ello las personas eviten el contacto con ellos (as).

A diferencia del estilo pasivo, las personas agresivas creen que sus derechos valen e importan más que los de otras personas, en vez de ejercer respeto, lo único que consiguen es atemorizar a los demás. Corrales, Quijano y Góngora (2017) explican que las principales creencias del comportamiento agresivo son:

1. Sólo yo tengo derecho a buscar cumplir mis objetivos y a defender mis derechos.
2. Sólo yo debo ser respetada (o) en esta situación porque yo soy... y los demás son... o no son... y no merecen mi respeto.
3. Sólo yo tengo derecho a pedir que me ayuden y los demás no pueden negarse a ello, yo sí puedo negarme a dar mi ayuda.
4. Sólo yo tengo derecho a sentirme... y a decirlo a... los sentimientos de los demás no me interesan porque son un problema.
5. Sólo yo tengo derecho a opinar sobre... los demás no tienen derecho porque...
6. Sólo yo puedo equivocarme y no me importan las consecuencias de mis actos u opiniones.

A continuación se explicará el estilo de comunicación pasivo-agresivo.

2.1.4 Pasivo-agresivo.

En el estilo pasivo-agresivo en un primer momento la persona muestra comportamientos pasivos, como se ha explicado, permiten que sus derechos no sean tomados en cuenta, actúan para complacer a los demás, predominan los sentimientos de vergüenza e intimidación además de una contención de la expresión de sus pensamientos, emociones y de situaciones en las que no están conformes; toda esta acumulación de represión genera frustración que al irse guardando llega un momento en el que explota de manera agresiva, es decir, empleando rasgos de conducta verbal y no verbal que denotan

furia. Esta conducta se vuelve un ciclo en el que la persona pasa de ser pasiva a agresiva (Coronel, Levin y Mejail, 2011).

Corrales, et al. (2017) comentan que los estilos de comunicación pasivos y agresivos traen consecuencias negativas, sin embargo, también pueden ser usadas para manipular a los demás y conseguir un objetivo, explicando estos tipos de comportamiento del siguiente modo:

1. Agresividad o intimidación. Puede indicar una falsa asertividad que oculta un conjunto de debilidades; cuando la comunicación es clara y sincera existen más probabilidades de obtener el respeto de los demás y de conseguir los objetivos.
2. Pasividad. Es lo contrario a la agresividad, ya que en vez de amenazar e intimidar, una persona pasiva siempre trata de complacer a otros dejando fuera sus necesidades por miedo a que los demás se puedan molestar.
3. La crítica. Su finalidad es poner a la defensiva a otra persona y en algunas ocasiones, una determinada crítica puede no ofrecer una opinión constructiva, en este caso se recomienda estar atento a evaluar si la afirmación es sincera o no y también aclarar si no se desea recibir críticas.
4. El ridículo. Generalmente se emplea como una forma de inducir a otras personas, avergonzándolas para que de esta manera realicen algo que no desean.

De acuerdo a lo mencionado, se considera que la comunicación agresiva conlleva dificultades que afectan a la personalidad y la capacidad de actuar adecuadamente en el entorno social. Coronel, et al. (2011) comentan que la comunicación dentro de un contexto social indica una interacción que incluye componentes verbales y no verbales, pero cuando existen dificultades para comunicarse afecta en la personalidad y en las habilidades para actuar adecuadamente en un medio social, por tanto, considera que hay dos formas de comunicarse: de manera disfuncional o funcional.

Cuando la persona se comunica de manera disfuncional es probable que tenga una baja autoestima, debido a que tiene dificultad para expresar lo que siente y piensa, así mismo, generalmente no interpreta acertadamente los mensajes del exterior, de lado contrario, Betina y Contini de González (2011) agregan que independientemente de las condiciones sociales, económicas, étnicas, religiosas, etc., todas las personas tienen

derechos y la libertad para expresar sus opiniones e ideas, lo cual incluye la expresión de desacuerdos o diferentes puntos de vista sobre algún acontecimiento o tema; si la persona hace valer estos puntos, significa que está desarrollando y poniendo en práctica su autorespeto, autoconcepto, autoimagen, autoestima y autoeficacia.

Por tanto, cuando la comunicación es funcional, la persona expresa firmemente sus opiniones tomando en cuenta que no todos piensan igual, siendo capaz de entender otras ideas, de manera general, entender las situaciones y a las personas como son y no como desearía que fueran. Asume la responsabilidad de sus sentimientos, pensamientos, de sus acciones y observaciones, de acuerdo con esto, los beneficios de mantener una comunicación funcional son: saber actuar competentemente en las diversas situaciones que tiene que enfrentar, poder expresar sin ningún problema sus ideas, ser consciente de sus necesidades, pensamientos y sentimientos para diferenciar lo que no le compete y lo que sí.

En resumen, en este apartado se ha explicado que la comunicación es un proceso característico del ser humano ya que permite la transmisión de información y conocimiento a través de componentes verbales y no verbales, pero también se encuentran otros estilos de comunicación, por ejemplo, el estilo pasivo, agresivo y pasivo-agresivo; la literatura revisada considera que en ellos la expresión de las necesidades, sentimientos y pensamientos no es funcional y no va acorde con los componentes verbales y no verbales porque afecta en el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales, por tanto, en el siguiente apartado se explicará un estilo de comunicación caracterizado por la expresión directa y clara de los pensamientos, emociones y necesidades ante la defensa de sus derechos, es decir, la asertividad.

2.2 ¿Qué es la asertividad?

El concepto de *asertividad* surge en Estados Unidos a finales de la década de 1940 y a principios de 1950, este término tiene orígenes en el latín *asserere* o *assertum*, el cual significa afirmar o defender, hasta ese momento se consideraba a la asertividad como parte de la personalidad y de la autoestima.

Wolpe (1993) es quien acuña el término de asertividad estableciendo una relación entre asertividad y ansiedad, planteando que el comportamiento asertivo inhibía las respuestas de ansiedad. Más tarde la definió como la expresión de los derechos y

sentimientos personales, además encontraron que la mayoría de las personas podían ser asertivas en algunas situaciones y totalmente ineficaces en otras, es decir, de lo que se trataba era de aumentar el número y diversidad de situaciones en las que se pudiera desarrollar una conducta asertiva.

A mediados de los años setenta comenzaron a aparecer más términos respecto a la asertividad como competencia conductual o efectividad social, aunque hoy en día el término más utilizado es el de asertividad el cual puede llegar a ser sustituido por el de habilidades sociales y también propone que la conducta asertiva es el conjunto de comportamientos emitidos por una persona que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un modo adecuado en una situación, respetando las conductas en los demás y resolviendo los problemas de una manera eficaz disminuyendo la probabilidad de aparición (Castanyer, 2014).

Ayvar (2016) sostiene que la asertividad y la autoestima son dos habilidades que se relacionan, ya que toda persona necesita desarrollarlas, cuando tiene una valoración positiva de sí misma, se acepta y respeta a los demás y a su persona, entonces puede dirigirse a otros de forma segura, con confianza, puede tomar decisiones y contar con las habilidades para saber actuar ante situaciones adversas. Es necesario aclarar el término autoestima, el cual corresponde a una autoevaluación que generalmente se mantiene y responde a un juicio de mérito, es decir, al grado de aprobación o medida en la que una persona se considera importante, exitosa y capaz; término que a su vez se relaciona con el de autoconcepto o conocimiento que la persona tiene sobre sí misma.

García y Magaz (2003, cit. en: Ayvar, 2016) indican que la asertividad es la habilidad de una persona para decir a los demás sus creencias, deseos y opiniones de una forma directa, sincera y acorde a la situación, respetando sus derechos y los de otras personas.

A diferencia de las primeras definiciones que enfatizaban que la asertividad correspondía a la personalidad, con la evolución del término y diversas investigaciones se ha declarado que la asertividad es una conducta que es posible aprender mediante una instrucción que permita que la persona logre mejorar sus habilidades sociales, puesto que al modificar la conducta, también cambian las actitudes y los sentimientos, por tanto, la

asertividad se rige bajo el principio de igualdad y el derecho a manifestar la opinión propia respetando a los demás y a sí mismo. En el siguiente apartado se explicarán las características del estilo asertivo.

2.2.1 Estilo asertivo.

Las principales características de la persona asertiva es que muestran seguridad, tiene fluidez al hablar, evita ser manipulada, su autoestima es alta, puede autocontrolar sus emociones y respeta a los demás. También reconoce sus necesidades para expresarlas con claridad y entiende que los demás cuentan con el mismo derecho. Gutiérrez y López (2015) explican que la característica más específica de las personas asertivas es la sinceridad; ya que evitan deformar los hechos exagerando o minimizando la situación para no manipular a los otros, así, el autor enlista los principales derechos de las personas asertivas que se muestran a continuación:

1. Todas las personas tienen derecho de intentar conseguir lo que consideren mejor, siempre y cuando no afecte negativamente a otras personas.
2. Todas las personas tienen derecho a ser respetadas.
3. Todas las personas tienen derecho de solicitar ayuda, no de exigirla, y a negarse a ayudar a otras personas si así lo desean.
4. Todas las personas tienen derecho a sentir emociones y a expresarlas sin herir los sentimientos de los demás.
5. Todas las personas tienen derecho a tener sus propias opiniones sobre cualquier situación y a manifestarlas sin ofender de manera intencional a alguien más.
6. Todas las personas tienen derecho a equivocarse en sus actitudes, opiniones y comportamientos, siendo responsables de ello.

Tantaleán (2012) explica que los derechos asertivos representan una herramienta indispensable para las relaciones interpersonales. Una síntesis de los derechos asertivos indica que la persona tiene derecho a:

1. Ser tratada con dignidad y respeto.
2. Experimentar y expresar sentimientos.
3. Tener y manifestar opiniones y creencias.
4. Decidir qué hacer con el tiempo, el cuerpo y la propiedad que le pertenecen.

5. Decidir sin presiones.
6. Cometer errores y a ser responsable de ellos.
7. Ser independiente.
8. Pedir información.
9. Ser escuchada y tomada en serio.
10. Tener éxito y a fracasar.
11. Estar sola.
12. Estar contenta.
13. No ser lógica.
14. Decir no lo sé.
15. Cambiar de opinión
16. Hacer cualquier cosa sin violar los derechos de las demás personas.
17. No ser asertiva.

Tantaleán (2012) considera que los tres principios de la asertividad son: la tolerancia, prudencia y la responsabilidad. La persona asertiva es tolerante, excepto cuando sus ideales se ven perjudicados opta por equilibrar sus derechos y deberes. La persona agresiva es intolerante, sobreestimando sus derechos y menospreciando el de otros. La persona sumisa es tolerante exageradamente, minimiza sus derechos y eleva sus deberes. La prudencia es parte importante de la asertividad, porque es cuando la persona piensa cómo actuar antes de ejecutar una acción, es decir, anticipa y previene; cuando la asertividad no tiene prudencia, se convierte en agresión. El último principio es la responsabilidad; la persona asertiva toma decisiones sin perjudicar o sobrepasar los derechos de las demás personas, siempre busca defenderse sin dañar a otro.

Como se ha visto, el estilo asertivo requiere de habilidades para que los adolescentes aprendan a relacionarse eficazmente con otras personas evitando conflictos que pueden afectar su salud y en general su bienestar; en el siguiente apartado se explicarán algunas técnicas de asertividad que resultan importantes para que los adolescentes aprendan a desarrollar habilidades asertivas, además se mencionarán algunos estudios que se han hecho en relación a ello.

2.2.2 Técnicas de asertividad.

Castanyer (2014) plantea una serie de técnicas que son de ayuda para situaciones en las que se dificulta la defensa de los derechos personales, un ejemplo de estas técnicas es el *disco rayado*, de manera general, explica que consiste en repetir tranquilamente el mismo mensaje varias veces, se utiliza principalmente ante situaciones en las que existe presión para hacer o decir algo que no se desea, de esta forma se evita ser manipulados, también menciona otros ejemplos de técnicas como de relajación y de respiración.

Fernández, Guzmán y Álvarez (2016) señalan que la asertividad es una de las habilidades que puede desarrollarse a través de un proceso terapéutico, dentro del cual se emplean técnicas cuya finalidad es que las personas defiendan sus derechos y expresiones tomando en cuenta que los demás también poseen los mismos derechos, sin recurrir a comportamientos agresivos o pasivos. A continuación, se mencionan ejemplos de técnicas asertivas:

1. Disco rayado: consiste en la repetición de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona sin enojarse o alzar el tono de voz, al aplicar esta técnica podemos dejar claro lo que deseamos evitando hacer algo que no queremos, se utiliza sobre todo cuando al establecer un diálogo la otra persona se desvía del tema. La frase debe expresarse con un tono de voz firme, con seguridad, mirando a los ojos y cuidando la postura, la cual debe ser con la espalda recta, posición estable y evitar el uso de muletillas o tartamudeos.
2. Asertividad positiva: consiste en identificar los aspectos positivos con los que cuentan los demás y a través de la comunicación expresar dichos aspectos de manera verbal o no verbal, por ejemplo al realizar cumplidos.
3. Asertividad empática: esta técnica se pone en práctica en situaciones en las que hay conflictos; implica una capacidad de abstracción para entender la situación de la otra persona y las razones por las cuales se está comportando de la manera que está generando el conflicto. Dentro del diálogo debe expresar (tomando en cuenta los componentes verbales y no verbales propios de la asertividad mencionados anteriormente) en primer lugar cómo está percibiendo la situación y los sentimientos y emociones que le generan (procurando hablar en primera persona; yo siento...), en

segundo lugar, expresar por qué considera que la persona se está comportando de cierta forma basándose en hechos que haya observado (por ejemplo, entiendo que estás estresado(a) por cuestiones de tu trabajo, además del problema que tienes con tus padres, debe ser muy difícil la situación que estás viviendo...) y finalmente escuchar la versión de la otra persona y plantear una nueva forma de interacción en la que puedan comunicarse ambos asertivamente.

4. Asertividad confortativa: se utiliza cuando se identifican contradicciones en el diálogo y las acciones del interlocutor, a detectar esta situación se emplea la descripción de lo que la otra persona dijo que haría y lo que sucedió realmente para después decir lo que uno desea o necesita, esto se hace empleando los elementos de la conducta no verbal del estilo asertivo.
5. Enunciados en primera persona: se hacen descripciones de la conducta que desagrada de la otra persona, también los sentimientos y emociones que genera ese comportamiento para después explicar la conducta que se desea, las consecuencias que ocurrirían si se diera el cambio y las que pasarían en caso contrario.
6. Banco de niebla: esta técnica se emplea al recibir críticas sobre todo cuando no son constructivas (buscan la mejora de la persona) sino destructivas (buscan menospreciar y se expresan de forma agresiva). El primer paso consiste en escuchar atentamente la crítica para poder identificar de qué tipo es y sobre todo tener la habilidad para identificar qué parte de esa crítica puede ser verdad y es posible corregir, en cuanto a los aspectos que no se consideren ciertos no debe tomarse importancia y evitar alterarse por ellos. Cuando se logran identificar los aspectos de la crítica que pueden tener parte de verdad se reduce la agresividad que puede experimentar la persona que hace la crítica al dar la posibilidad de que esté en lo correcto o no. Se emplean enunciados como “es verdad lo que dice en relación a...”, “puede que tengas razón...”, “es posible...”.
7. Acuerdo viable: se emplea ante la existencia de un conflicto empleando sobre todo las habilidades asertivas y sus componentes (explicados anteriormente), lo primordial en esta técnica es el diálogo mediante el que se procurará establecer un acuerdo viable para ambas partes, es decir, ambos interlocutores deben buscar una alternativa que sea lo más conveniente para los dos, sin embargo, cada quien tendrá que ceder parte de su postura para lograr una posición intermedia y cumplir con ese acuerdo.

8. Aplazamiento asertivo. Ante la presencia de un conflicto, conviene aplazar ésa situación buscando el momento oportuno para ambas personas de manera que puedan dialogar y encontrar una solución a ése problema.

Fernández, et al. (2016) plantean que la asertividad es una de las habilidades que nos prepara para evitar la manipulación de manera que la persona sepa conducirse con seguridad y tenga claridad de sus derechos para poder defenderlos y ante esto desarrollar y mejorar su autoestima, valor y respeto propio y hacia los demás, punto importante sobre todo para las relaciones de los adolescentes, tema que se abordará en el siguiente apartado.

2.2.3 Asertividad en la adolescencia.

Coronel, et al. (2011) plantean que dentro de las habilidades sociales se encuentra la comunicación asertiva, misma que ayuda a formar relaciones sociales estables. El desarrollo social del adolescente está influenciado por la cultura, pues es la que determina los roles de género, es decir, cómo debe o cómo se espera que se comporte un hombre y una mujer de acuerdo a lo que la sociedad dicta como apropiado para cada quien.

Respecto al desarrollo social, Ayvar (2016) señala que es importante que desde edades tempranas se desarrolle la autoestima y la asertividad, reforzando esas habilidades sobre todo en la adolescencia ya que son importantes para el ajuste personal y social, ante la diversidad de cambios que experimentan. Cuando hay baja autoestima, la toma de decisiones puede ser difícil para el adolescente, además de no contar con las herramientas necesarias para recibir críticas o mensajes negativos hacia su persona, lo que ocasiona que puedan manifestar actitudes pasivas y agresivas que aumentan las dificultades en el establecimiento de sus relaciones interpersonales.

Una de las características más importantes de cualquier ser humano tiene que ver con el desarrollo de sus habilidades sociales, ya que si los adolescentes cuentan con ellas tienen más probabilidades para saber cómo solucionar un problema, comunicarse con otras personas de manera satisfactoria y desarrollar su autoestima y bienestar psicológico (Coronel, et al., 2011 y Grández, Salazar, Tucto y Matute, 2012).

Coronel, et al. (2011) señalan que la intervención de la familia y de los pares determinará la forma en la que el adolescente se relacione, aunque ante los nuevos modelos

de interacción como son las redes sociales vía tecnológica, en algunos casos resulta difícil que los padres estén familiarizados con ellas y puedan comprender estos cambios ya que no acceden tan frecuentemente como lo hacen los jóvenes de hoy en día, esto deriva en que sean los pares quienes estén más presentes, por ejemplo, cuando ingresan a la escuela secundaria se enfrentan ante nuevas reglas, nuevas personas, otro tipo de circunstancias, etc.

No obstante, Betina y Contini de González (2011) explican que puede haber jóvenes que no tengan ningún problema para comunicarse o establecer relaciones con sus iguales, son abiertos, amables y muy sociables, pero también está la otra parte, los adolescentes con dificultades para relacionarse con otros, que se caracterizan por ser retraídos, tímidos o inseguros. Uno de los contextos en los que los adolescentes ponen en práctica sus habilidades sociales es en la escuela, en este espacio de convivencia es donde buscan crear relaciones interpersonales, en busca de su identidad y necesidad de sentirse parte de un grupo. Además, de acuerdo a sus ideales, fijan modelos de conducta y buscan actuar de una determinada forma esperando ser recompensados.

Tantaleán (2012) explica que la evaluación, autoevaluación, observación y autoobservación son los procesos que definen cualquier relación social; si una persona es segura de sí misma y aprecia a los demás como individuos amables y no como una amenaza, experimentará comodidad y tranquilidad frente a la gente y el temor a recibir una evaluación negativa disminuirá, pero si ocurre lo contrario, puede haber problemas de ansiedad social que genera por un lado necesitar de los demás pero por otro el miedo a lo que puedan pensar de él/ella. Según este autor, la ansiedad social perjudica las habilidades asertivas ya que los factores que pueden desencadenarla son la vergüenza por sí mismo(a), miedo al creer que se dará una mala impresión a los demás, la necesidad de querer ser aprobados, temor a las figuras de autoridad y a sentirse ansioso (a) ante una situación y con ello a actuar inapropiadamente.

Los adolescentes con un autoconcepto pobre suelen ser rechazados, mientras que los jóvenes que aceptan a otras personas y se valoran desarrollan una autoestima positiva. Por tanto, existe una relación entre la autoaceptación y el ajuste social. Un indicio que puede alertar sobre la existencia de dificultades en la adolescencia es la falta de habilidades para

establecer relaciones de amistad; cuando los jóvenes tienen baja autoestima suelen estar al tanto de su invisibilidad social, generalmente no asumen el papel de líderes y evitan ser parte de actividades sociales, no conocen y no defienden sus derechos, cuando un tema es de su interés o tienen ideas contrarias no lo expresan y optan por aislarse y experimentar soledad; se considera que estos adolescentes no han desarrollado habilidades asertivas (Tantaleán, 2012).

Gutiérrez y López (2015) hacen hincapié en que las habilidades de comunicación reflejan aspectos de nuestra personalidad, puesto que la manera en la que nos relacionamos refleja cómo pensamos, sentimos, nuestros valores y en general nuestra forma de ser, por tanto, si se mejoran las habilidades comunicativas de una persona, se actúa positivamente en su estado emocional general; propone que sería importante que las instituciones educativas se enfocaran en desarrollar programas de entrenamiento en asertividad.

Coronel, et al. (2011) han señalado que las habilidades sociales son necesarias para que el adolescente logre un ajuste social, enfatizando que durante la niñez es preciso desarrollar habilidades sociales ya que son aprendidas por la influencia de la familia y pueden ir desarrollándose a lo largo de su crecimiento; cuando el adolescente se enfrenta a una gran cantidad de cambios, el contar con habilidades que le ayuden a adaptarse a diferentes contextos será beneficioso para reforzar su autoconcepto y autoestima.

Dentro de las habilidades sociales se incluyen conductas, pensamientos y emociones, que en su conjunto benefician que se puedan establecer relaciones interpersonales satisfactorias basadas en una comunicación eficaz, es así como se considera que las habilidades sociales favorecen la expresión adecuada de las emociones en aspectos verbales y no verbales, aprendiendo a identificarlos en otras personas, lograr objetivos y disminuir la aparición de conflictos aprendiendo a resolverlos asertivamente (Gutiérrez y López, 2015).

Muchas de las dificultades que experimentan los adolescentes se atribuyen al rendimiento escolar, sin embargo, Fernández y Ruiz (2008, cit. en: Gutiérrez y López, 2015) difieren, ya que ellos consideran que muchas de las problemáticas tienen que ver con la escasa educación emocional, por lo que es necesario que se enseñe a los niños y adolescentes aspectos emocionales y sociales, beneficiando que conozcan sus emociones,

comprendan los sentimientos de otros y con ello aprendan a ser tolerantes ante cualquier tipo de presión, cuenten con las habilidades para saber actuar en situaciones frustrantes, mejorar su participación en el trabajo en equipo y ser más empáticos, de lo contrario, si existen déficits en las habilidades sociales esto puede repercutir en el desempeño escolar y ocasionar problemas conductuales.

De igual manera, Grández, et al. (2012) plantean que es necesario reforzar en los adolescentes el desarrollo de habilidades socioafectivas y asertivas en beneficio de su salud integral, ya que actúan como un escudo protector ante cualquier tipo de manipulación y al comunicarse asertivamente repercute de forma positiva en su autoestima, valoración y respeto mutuo. Relacionado a lo anterior, Ayvar (2016) realizó una investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre autoestima y asertividad en estudiantes de primero a cuarto año de secundaria de un colegio estatal y uno particular de un sector de Santa Anita. Los objetivos específicos fueron: a) identificar y comparar los niveles de autoestima de los participantes, b) identificar y comparar los niveles de asertividad de los participantes, c) establecer las diferencias (de acuerdo al sexo) de las dimensiones de la autoestima (sí mismo, social, hogar, escuela y autoestima general) de los participantes y d) determinar las diferencias en los niveles de asertividad de acuerdo al sexo.

Participaron 220 alumnos y alumnas. Para la evaluación se aplicaron dos instrumentos, el primero fue el Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI) en su forma escolar que contiene cuatro dimensiones (autoestima de sí mismo, social, hogar-padres y escolar-académica) y el Auto-informe de Conducta Asertiva (ADCA1) de García y Magaz (cit. en: Ayvar, 2016), evalúa la identificación del estilo cognitivo pasivo, agresivo y asertivo que regulan el comportamiento social de las personas.

Los resultados mostraron que el 80% de la población mostró una autoestima adecuada respecto a los niveles promedio de los que tuvieron autoestima alta. Los niveles de asertividad de los estudiantes de ambas escuelas fueron equivalentes, obtuvieron una asertividad adecuada el 36% de la población, un déficit asertivo el 31.8% y estilos pasivo/dependiente y agresivo el 32.3%. En cuanto a los niveles de asertividad (superior, media y estilo pasivo-dependiente) las mujeres obtuvieron porcentajes más altos en asertividad media y los varones tuvieron puntajes elevados en asertividad superior y estilo

pasivo-dependiente, ambos perciben cambios sociales y culturales en cuanto a los estereotipos de género, es decir, ambos géneros manifiestan habilidades asertivas.

En cuanto a las diferencias entre escuelas no hubo contrastes notables, aunque en ambas instituciones apreciaron un déficit de asertividad ya que no percibieron una dinámica positiva en sus relaciones interpersonales. Los hombres presentaron más indicios de conductas pasivo-dependientes, lo cual puede indicar que tengan dificultad para expresarse en su entorno, en relación a sus emociones o sentimientos por la creencia de que no tiene derecho y si lo llega a hacer puede ser mediante conductas agresivas a causa de la represión.

En la misma línea, Tantaleán (2012) investigó sobre los efectos de un programa de asertividad aplicado a adolescentes de 11 a 17 años, con una escolaridad de primer a quinto año de una escuela secundaria privada de Ventanilla-Callao. El programa fue nombrado Hazte cargo de tu vida y se enfoca en medir la asertividad de los adolescentes antes y después de la implementación de las ocho sesiones del programa, que se enfoca en el entrenamiento asertivo y en la reestructuración cognitiva, afrontamiento de discusiones y reducción de la ansiedad. Para su estudio empleó el Inventario de Autoinforme de la Conducta Asertiva ADCA-1.

Los resultados apuntaron que hubo cambios en la asertividad de los participantes después de la aplicación del programa, puesto que sus habilidades asertivas incrementaron en un 69.2%, la heteroasertividad aumentó en un 63.6%. Partiendo de los resultados obtenidos Tantaleán (2012) señala que la ejecución del programa fue efectiva debido a que las habilidades asertivas de los participantes incrementaron al desarrollar aprendizajes para expresarse ante los demás, enfatiza que para su investigación tomó en cuenta varios enfoques como el cognitivo conductual cuando los participantes identificaron sus ideas erróneas, el aprendizaje social con la técnica del modelado y el enfoque conductual con la aplicación de reforzadores y la retroalimentación a los participantes.

Un aspecto que es importante mencionar es que de acuerdo a la comparación pre y post test respecto al grado académico, las habilidades asertivas de los adolescentes de menor grado fueron más significativas, contrario a lo que consideró en un principio Tantaleán (2012) que serían los adolescentes de grado escolar mayor los que presentarían

más ventaja, en éste punto, señala la importancia que tiene la motivación para lograr las metas, ya que los alumnos de primer grado (entre 13 años) mostraron mayor entusiasmo durante las sesiones; deduce que a mayor edad mayor es la dificultad para conseguir un cambio. Concluye que sería considerable reproducir el programa de asertividad con adolescentes en situación de riesgo o en los que se considere que carecen de éstas habilidades, así como incluir a los niños a manera de prevención, padres, profesores y encargados de las instituciones educativas, para buscar que dentro del currículo de la escuela se incluya el desarrollo de las habilidades interpersonales de los alumnos y alumnas.

Otro de los elementos importantes para los procesos de socialización de los adolescentes es la empatía, para Cardozo, et al. (2011) la habilidad puede explicar de mejor manera el desarrollo social de una persona, puesto que implica diferenciar el estado emocional de otra persona respecto al propio, también incluye la habilidad para dar respuesta a los demás considerando aspectos cognitivos y afectivos. De acuerdo con Goleman (1996, cit. en: Cardozo, et al., 2011) la empatía se desarrolla a través de la imitación de conductas que ocurren a lo largo de las diversas interacciones sociales, en la forma en la que es educada una persona y en su autorregulación. Las personas empáticas muestran menos conductas agresivas y son más prosociales, ante su capacidad para entender que las conductas violentas pueden ocasionar consecuencias negativas para sí mismo y para otras personas.

Un punto que es importante mencionar es sobre las relaciones de noviazgo, ya que la asertividad es crucial para iniciar y mantener una relación sana y sobre todo en la que exista comunicación y respeto.

García (2012) menciona que los estudios que se han hecho sobre asertividad en la pareja indican que en las relaciones de noviazgo de los adolescentes existen dos factores: el aversivo y el propensivo a la violencia, mismo que influyen en las decisiones y en el comportamiento de los miembros de la pareja ante un acontecimiento violento. Su estudio se enfocó en investigar cuál es la estructura de la asertividad, para este fin entrevistó a 100 adolescentes (62 mujeres y 38 hombres) de entre 13 y 16 años, provenientes de una secundaria pública. La intención asertiva en el noviazgo es definida como el grado en el

que la pareja expresa sus derechos ante una vida sin violencia; expresándolos de manera aversiva o propensiva.

El instrumento aplicado fue la *Escala de intenciones asertivas en el noviazgo* el cual mide la aversión y propensión de la violencia durante el noviazgo, está compuesto por 32 reactivos con una escala que va de *nunca* hasta *siempre*. Los resultados apuntaron que en las relaciones de noviazgo de los adolescentes se rigen por las creencias, percepciones y valores de la persona, mismas que influyen en la expresión de sus derechos o en sus intenciones asertivas, los efectos de esta influencia se transfieren a los factores de aversión o propensión a la violencia, esto explica lo que el sistema social espera del adolescente en cuanto a las relaciones de noviazgo.

De igual manera, Viejo, et al. (2015) propone que las competencias sociales tienen que ver con un componente interpersonal que incluye habilidades como aprender a pedir y hacer favores, decir no, defender sus derechos y respetar el de otros, así como un componente cognitivo (autoconcepto y expectativas sobre la relación; las personas con pocas habilidades sociales son menos asertivas, tienen dificultad para la empatía y eso provoca la ruptura de la relación) o habilidades para anticiparse a eventos, pensar en diferentes soluciones a un mismo problema. Otro de los componentes es el afectivo o inteligencia intrapersonal; autoconocimiento, empatía, autoestima y autorregulación. El último componente es el moral que hace referencia a las metas y valores que encaminan las conductas sociales de la persona.

Partiendo de los resultados encontrados, Ayvar (2016), Gutiérrez y López (2015) y Grández, et al. (2012) coinciden en que sería favorable que en las instituciones ayudaran a los alumnos y alumnas a desarrollar y fortalecer sus habilidades asertivas y su autoestima mediante la aplicación de talleres, programas, etc., ya que en general, los adolescentes que presentan bajos niveles de asertividad pueden estar expuestos a una falta de atención de sus padres o cuidadores así como de sus profesores, por lo tanto considero importante tomar en cuenta el papel que desempeña la familia en el proceso de socialización y desarrollo de habilidades para el adolescente.

Cuando en una familia hay hijos(as) adolescentes se pone a prueba el funcionamiento y resistencia de la organización familiar ya que debe aprender a adaptarse a

los cambios a través de nuevas formas de relacionarse adecuadamente, por ejemplo, si se vive bajo un entorno violento, es probable que los adolescentes aprendan a vivir con ello, pensando que es algo normal y por ende, su comunicación sea agresiva con las personas, específicamente en el tema de investigación, en sus relaciones de noviazgo, ya que es posible que adopten el papel de víctima o agresor(a); dichas situaciones son ocasionadas por la dinámica familiar específica de cada familia.

A lo largo de este capítulo, se ha explicado en un primer apartado que la comunicación es un proceso heterogéneo debido a que no ocurre de la misma forma y su importancia radica en que es propia del ser humano ya que permite que establezca relaciones interpersonales que son importantes para su desarrollo como persona y le ayuda a comprender el mundo. De la comunicación se desprenden tres tipos que son: el pasivo, el agresivo y el asertivo, este último es en el que se centra esta investigación.

La asertividad es la habilidad que permite comunicar y expresar nuestras emociones, sentimientos y pensamientos, la persona asertiva lo hace de una forma clara y directa, procurando que su discurso respete sus derechos y los del otro, que sea empático y también le da mucha importancia a la comunicación no verbal ya que también proporciona indicios acerca del mensaje que queremos transmitir y deben de acompañarse.

Un punto fundamental de la asertividad es que busca mejorar y facilitar la comunicación entre las personas, para que puedan llegar a acuerdos, negociar, dialogar y saber cómo solucionar de la mejor manera posible un conflicto, sin recurrir a la manipulación, sino respetar los derechos e intereses de la otra persona, pero también los propios; con la asertividad no se busca herir, sino autoafirmarse, señalar cuando algo incomoda o se está inconforme para buscar una manera de cambiar el comportamiento que está afectando los derechos personales sin recurrir a la violencia, debido a esto, en el siguiente capítulo se hablará sobre qué es la violencia y sus tipos, así como los que ocurren con más frecuencia en el noviazgo adolescente; causas, consecuencias y algunos estudios realizados en adolescentes.

3. VIOLENCIA Y SUS TIPOS

De acuerdo con los resultados de la encuesta “*Amor...es sin violencia*” de Castro (2007, cit. en: Olvera, Arias y Amador, 2012) se encontró que en México, al menos cinco de cada 10 mujeres han vivido violencia en su noviazgo; el 30% refirió que prefiere callar ante un conflicto con su pareja para no molestarlo(a), el 16% mencionó que cuando existe un conflicto con la pareja han sufrido agresiones verbales y/o físicas, mientras que el 15% se ha sentido presionada por su pareja para tener relaciones sexuales y en otros casos habían tenido contactos físicos con su cuerpo sin su consentimiento. Ante lo alarmante de estas cifras considero necesario puntualizar sobre los conceptos que se ven involucrados en el tema.

3.1 ¿Qué es la violencia?

Para comenzar a abordar la violencia se hablará brevemente sobre el origen del término y cómo ha sido percibido a lo largo del tiempo, Fernández, Revillo y Domínguez (2015) mencionan que la palabra violencia viene del latín *violentia*, cualidad de *violentus*, que a su vez procede de *vis* (fuerza) y *lentus* (valor continuo), es decir, el que usa la fuerza con continuidad.

Para entender mejor el concepto Fernández et al. (2015) narran una parte del relato griego Prometeo encadenado del trágico griego Esquilo; comentan que Kratos (poder) y Bia (violencia) llevaban a Prometeo a la roca en la que sería encadenado, ahí es entregado a Hefestos y Kratos para que cumpliera con el castigo que le había establecido Zeus, aunque Kratos y Bia estaban al servicio de los mandatos de Zeus, en este relato se comportan diferente, ya que Kratos utiliza las palabras y razonamiento para despejar las dudas de Hefesto al optar por el vínculo de sangre y amistad con Prometeo, mientras que Bia (violencia) permanece en silencio; con esta representación queda clara la ejemplificación de la violencia como el empleo de la fuerza y poder sin el uso de palabras.

Es así como desde la antigua Grecia, la violencia ya estaba implícita en las tragedias, como se alcanza a percibir, se enfocan únicamente en el uso de la fuerza, sin embargo, con el paso del tiempo han aparecido diferentes categorías, para hacer una comparación, tomemos el ejemplo de la violencia verbal, en la cual sí se incluye el discurso para dañar a alguien más.

Fernández, et al. (2015) señala que la violencia ha sido un tema que ha estado presente desde tiempos remotos en la humanidad, también ha sido abordado por diferentes ciencias como la etología, psicología, sociología, política, antropología, genética, historia, criminología, entre otras, aunque ha sido una tarea difícil poder llegar a un consenso en su definición, sin embargo, rescata la idea de que la definición de violencia puede centrarse en tres aspectos; a) psicológico o la explosión de fuerza, b) moral o ataque a los bienes y a la libertad de otros y c) político o empleo de la fuerza para conquistar el poder o dirigirlo hacia fines ilícitos.

Castellano y Castellano (2012) y Martínez (2016) coinciden y explican que puede resultar difícil lograr un consenso respecto a la definición de la violencia debido a que existen muchas perspectivas que la abordan y cada categoría es definida por separado, es decir, por una parte se define a la violencia física y por otra a la psicológica, económica, etc., otro punto que consideran importante a mencionar es que generalmente suele confundirse e incluso emplear como sinónimo con el término agresión.

En la investigación de Castellano y Castellano (2012) retoman definiciones de diccionarios como el de la Real Academia Española (RAE) el cual explica la agresión como un acto cuya finalidad es atacar a alguien para hacerle daño e incluso matarlo, sin embargo, Castellano y Castellano (2012) aclaran que esta es la definición que se emplea en investigaciones relacionadas con la neurobiología y la neuropsiquiatría. Por otra parte, en el Oxford Dictionary (cit. en: Castellano y Castellano, 2012) la violencia y la agresión aparecen como sinónimos y esa puede ser la razón por la que la traducción en la lengua castellana parece confusa, aunque es preciso enfatizar en que son dos conceptos distintos que si pueden relacionarse pero necesitan ser estudiados y comprendidos por separado para evitar confusiones en las investigaciones.

Siguiendo la investigación de Castellano y Castellano (2012) aborda la violencia desde un punto de vista social, la cual incluye actos considerados como delito tal como homicidios, robos, violencia de género, maltrato infantil, crímenes contra alguna persona y/o su propiedad, es así como en la Declaración de Derechos Humanos se establece en el artículo 3 que toda persona tiene derecho a la vida, seguridad y libertad, además en el artículo 5 se menciona que nadie debe ser sometido a torturas o actos humillantes, por tanto, la violencia se entiende como cualquier acto que tenga como fin o medio atentar,

causar daño y matar a una persona. Por otro lado la agresión es planteada como cualquier acción que vulnere la integridad física y moral de una persona, incluyendo agresión verbal, física, maltratos y/o abusos penados por la ley, incluso el homicidio.

Como se puede apreciar, ambas definiciones convergen en el punto de matar a una persona, sin embargo, Anderson y Bushman (2002, cit. en: Castellano y Castellano, 2012) establecen una diferencia, por un lado, explican la agresión como cualquier conducta encaminada hacia otro con la intención inmediata o aproximada a causar daño, mientras que la violencia sería una agresión que tiene como única finalidad causar el nivel máximo de daño, es decir, la muerte. De acuerdo a estos autores la agresión se incluye dentro de los actos considerados como violentos; para aclarar este punto Castellano y Castellano (2012) refieren que en la lengua española se establece que la agresión se refiere a un tipo de conducta mientras que la violencia se refiere a la manera de llevar a cabo una acción.

Arias (2013) coincide en que también es importante diferenciar la violencia de la agresión. Para este autor, la violencia es un comportamiento de agresividad injustificada y cruel, mientras que la agresividad la entiende como una respuesta emocional adaptativa porque actúan componentes biológicos que permiten al ser humano defenderse de los peligros del medio, sin embargo, hace énfasis en que este hecho biológico no debe justificar por ningún motivo algún tipo de conducta violenta.

Por otro lado, Jiménez-Bautista (2012) señala que por naturaleza y bases biológicas el ser humano es conflictivo y de cierta forma su agresión es inevitable, pero por nivel cultural, formativo y educativo aprende a ser violento o pacífico, es decir, la agresividad innata con la que cuentan los seres humanos será impulsada o desarrollada sólo si la cultura y el contexto de desarrollo lo permiten, por tanto, define a la violencia como cualquier acto que buscar causar daño a otro y señala que una característica importante de la violencia es que no es congénita sino aprendida, tal es el caso de los niños que se desarrollan en un ambiente en el que son abusados, humillados y maltratados, mismos que suelen desarrollar y adoptar conductas agresivas.

Balbi et al., (2012) explican con más claridad la distinción entre agresividad y violencia; comentan que de acuerdo a la etología, la agresividad corresponde a un impulso indispensable para la conservación de la especie, en el caso de los seres humanos aparecen dos tipos de conductas agresivas: a) el impulsivo-reactivo-hostil-afectivo; aparecen ataques

impulsivos cuando la persona se encuentra en un estado de alteración que aparece de la nada o ante la mínima provocación y b) el controlado-proactivo-instrumental-depredador, a diferencia del primero, en este si existe una planificación del acto agresivo.

Es necesario mencionar que los comportamientos agresivos aparecen con frecuencia en los adolescentes, debido a que generalmente suelen oponerse a los mandatos del mundo adulto, justamente para sentirse autónomos y buscar su identidad, Balbi, et al. (2012) aclaran que este tipo de comportamientos agresivos son transitorios y no ocasionan consecuencias graves, sin embargo, cuando la agresividad ya no está dentro de los límites evolutivos, se vuelve dañina para la persona y para los que están a su alrededor; se convierte en violencia.

También Martínez (2016) retoma definiciones sobre violencia que según su criterio llegan a un consenso. Chesnais (cit. en: Martínez, 2016) plantea que la violencia es cualquier ataque corporal y directo contra otra persona predominando el uso de la fuerza, mientras que Domenach (cit. en: Martínez, 2016) entiende la violencia como el empleo de la fuerza para obtener algo que una persona o grupo no quiere ofrecer libremente, pero también coincide con Jiménez-Bautista (2012) en que hay una relación entre agresión y violencia; agresión la define bajo un aspecto biológico: como una conducta natural compartida con los animales y que a lo largo de la evolución puede ser modulada, es decir, se considera como un factor biológico, mientras que la violencia se encamina hacia factores culturales y sociales.

De acuerdo a lo anterior y ante la diversidad de clasificaciones de violencia, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) (cit. en: Olvera, et al., 2012) ha informado que la violación de derechos más frecuente corresponde a la violencia contra las mujeres debido a que el delito sólo es perseguido cuando hay presencia de lesiones graves, y cuando ocurren muy pocas veces se interpone una denuncia, constituyendo así un problema de salud pública.

Olvera et al. (2012) y Palazzesi (2015) explican que se ha considerado a México como un país en el que predominan los pensamientos y conductas machistas, ya que en algunas regiones se sigue considerando a la mujer como un objeto que únicamente cumple funciones reproductivas y del hogar, sin tomar en cuenta su opinión en asuntos de interés social, por esta razón se considera que las mujeres son más vulnerables a ser víctimas de

violencia durante su adolescencia en las primeras relaciones de noviazgo y posteriormente en la adultez, sin embargo, la violencia es un problema en el que se transgreden los derechos humanos tanto de hombres como mujeres -según sea el caso- ya que ambos pueden ser objeto de violencia.

Por tanto, Benavides-Delgado (2016) explica que cuando la violencia es dirigida hacia la mujer se le conoce como violencia de género, pero cuando el hombre es quien la experimenta no hay un término al cual referirse, considerando que los hombres no están exentos de ser víctimas de cualquier tipo de violencia, aunque la que más sufren es la psicológica, por ejemplo, las humillaciones, amenazas o indiferencia. Otro punto que Benavides-Delgado (2016) retoma es que los primeros conflictos que surgen ocurren en la familia, debido a que es la primera institución en la que se forman los seres humanos y ante la constante cercanía y convivencia entre los miembros, facilita que puedan agredir o ser agredidos. En el siguiente apartado se explicarán los tipos de violencia con sus respectivas causas.

3.2 Tipos de violencia y sus causas

De acuerdo a las definiciones planteadas en el apartado anterior, Balbi, et al. (2012) consideran que la violencia puede entenderse como cualquier acción ejercida voluntariamente de manera intencional o no para dañar o lesionar a otro (a), sin embargo, ellos plantean que es necesario ir más allá de la violencia física y se enfocan en los tipos de violencia autolesivos deliberados, como en el caso del suicidio y el homicidio, es decir, es violencia que se genera contra sí mismos y contra otros, respecto a estos tipos de violencia considero importante mencionarlos ya que con frecuencia aparecen en los adolescentes, posteriormente se retomarán los tipos de violencia en la pareja.

La violencia autoinfligida ocurre cuando una persona lastima su cuerpo al quemarse o cortarse pero sin una intención suicida. Otro tipo de violencia que ellos consideran es el acoso porque están implícitas conductas de dominación y control.

De manera general, entre los ejemplos de violencia contra los demás se encuentra la participación en un abuso sexual, acoso y homicidio. En cuanto a la violencia contra ellos mismos, se encuentran las conductas de autolesión que tienen una variedad de presentaciones, por ejemplo, quemarse con las colillas de cigarro, encendedores o lápices,

hacerse cortes, heridas, desprenderse pedazos de piel al arañarse fuertemente, picarse con objetos filosos, pellizcarse hasta sangrar, escribirse palabras o símbolos en brazos, piernas o abdomen con la ayuda de navajas, etc., estos actos son considerados como un ataque porque destruyen su propio cuerpo con su consentimiento, pero no hay intención suicida, sólo es un indicador, es decir, el suicida quiere morir pero la persona que se lesiona quiere vivir, porque al dañar su cuerpo produce dolor que le genera placer o actúa como anestésico, incluso, la mayoría de las personas que realizan estas conductas no buscan acabar con su vida sino generar reacciones en determinadas personas.

En cuanto al suicidio, Balbi, et al. (2012) lo explican como una acción planeada con premeditación cuyo final es la muerte, la persona que realiza esta conducta lo hace en pleno uso de conciencia, mientras que el parasuicidio o intento de suicidio es una acción que no termina en la muerte, se hace con plena intención y busca generar un cambio en una situación en particular.

La diversidad de conductas violentas que existen ha propiciado que en el caso de los adolescentes, puedan manifestarlas de diferentes formas, por ejemplo, mediante violencia física y verbal, intimidar a otra persona, actuar de manera hostil y desafiante ante los adultos, mentir, robar, participar en actos de vandalismo, consumir sustancias tóxicas y/o ausentarse de sus obligaciones. Retomando los tipos de violencia en la pareja, Ocampo y Amar (2011) mencionan que puede clasificarse en física, psicológica, económica, sexual y de género, a continuación se explicará cada una.

1. La violencia física es la que puede percibirse de forma más notable ya que se caracteriza por las marcas en el cuerpo de la víctima; siempre deja huellas, aunque no siempre sean visibles, y sus efectos pueden ser a corto o a largo plazo. Los medios utilizados y los tipos de lesiones varían. Los casos de violencia física por omisión involucran, por ejemplo, privar a la persona de alimentos, bebidas, medicinas o ejercer un control sobre la pareja impidiendo que salga de un determinado lugar donde las condiciones no son las más adecuadas.
2. La violencia psicológica involucra un daño que afecta la integridad emocional de la persona porque la víctima experimenta incomodidad o malestar tal como desvalorización de su persona y capacidades, se siente humillada, confundida, además de experimentar incertidumbre, burlas y ofensas de su pareja. Las principales

consecuencias que ocasiona la violencia psicológica son rechazo, desprecio, baja autoestima y ridiculización, además de alteraciones físicas como trastornos en la alimentación, sueño, enfermedades de la piel, úlceras, gastritis, etc., que son una respuesta fisiológica del aspecto emocional.

3. Respecto a la violencia sexual el acto más evidente corresponde a la violación a través del ejercicio de la fuerza física o moral, aunque Ocampo y Amar (2011) señalan que para considerar una violación no necesariamente debe haber penetración, sino también incluye tocamientos forzados, prácticas sexuales no deseadas, acoso sexual, hostigamiento sexual, prostitución forzada, comercio sexual, entre otras.
4. Otro tipo de violencia que existe es la económica, la cual se caracteriza por la infracción a los derechos de la pareja, ya que se dispone de los bienes económicos de manera no consensuada, los cuales pueden ser propios o ajenos.
5. En cuanto a la violencia de género (Donoso, Rubio y Vilá, 2018) plantean que la principal característica de este tipo de violencia es la relación asimétrica, es decir, no hay un equilibrio en la relación, generalmente es el hombre el que asume el papel dominante en el que tiene el poder mientras que la mujer asume la sumisión y obediencia. Una de las causas de esta desigualdad de circunstancias tiene que ver con las formas de conducta establecidas por la sociedad. Cuando ocurre este tipo de violencia, se percibe una preferencia hacia la superioridad masculina sobre las mujeres fundamentada en conductas sexistas y misóginas.

Yugueros-García (2014) argumentan que la violencia de género implica cualquier acto que logre dañar física, sexual o psicológicamente a una mujer por el hecho de serlo, además de incluir amenazas y privación parcial o total de su libertad, de acuerdo a la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer propuesta por la Organización de las Naciones Unidas ONU (1993, cit. en: Yugueros-García, 2014).

Violencia de género y violencia contra las mujeres pueden tomarse como sinónimos debido a que ambas apuntan a violentar a la mujer precisamente por su condición de género y no se enfoca únicamente en el contexto en el que ocurre, debido a esto violencia de género y violencia doméstica no deben equiparse, porque de hacerlo se estaría afirmando que ocurre únicamente en un contexto, que sería el familiar y entonces se encasillaría a

creer que ocurre en familias con determinadas características, es decir, la violencia de género va dirigida a las mujeres sin importar su condición socioeconómica, origen, tipo de familia, etc., únicamente ocurre por ser mujer y esto es resultado de la desigualdad de condiciones entre hombres y mujeres.

Si nos preguntamos por qué se violenta a una mujer por serlo, la respuesta es (por una parte) debido a los estereotipos establecidos en cuanto a cómo debe ser un hombre y una mujer, en los que predomina la idea de que el hombre tiene que ser dominante, controlador y estar por encima de las mujeres en cualquier ámbito. Los estereotipos son creencias generalizadas que se transmiten de generación en generación en las que se establecen ciertas características de un grupo social. El hombre que es violento busca más allá de provocar heridas en la mujer, dejar claro mediante su comportamiento que es él quien domina la relación y poner a la mujer en condición de sumisión y control, que tiene que ser obediente sin pedir explicaciones pero sí darlas, y logrando que sea visto como alguien a quien debe temerse (Yugueros-García, 2014).

Siguiendo a la declaración propuesta por la Organización de las Naciones Unidas ONU (2006, cit. en: Yugueros-García, 2014) establece que las mujeres pueden sufrir los siguientes tipos de violencia: a) física; incluye el uso de fuerza con el cuerpo u objetos con el fin de provocar daño a la mujer, b) psicológica; ejerce control, dominio, aislamiento, etc. y c) sexual; ocurre en situaciones en las que se obliga a la mujer a realizar actos sexuales.

Enfatizando en las causas de la violencia, Martin (2015) considera que en el caso de la violencia de género se debe, por un lado al contexto social que establece cómo deben ser las relaciones de pareja y cómo debe comportarse cada uno de los miembros, a su vez este modelo cambia conforme se va modificando la manera de comunicarse entre las personas. Otra de las causas se debe a las alteraciones que puede haber en la familia, por ejemplo, si no hay unidad, si existe poca o nula comunicación entre los miembros de la familia o si los niños o adolescentes observan modelos poco funcionales para ellos como es el caso de conductas en las que esté implícito cualquier tipo de violencia.

Siguiendo a Martin (2015) explica que en el caso de las mujeres, el hecho de que permanezcan en relaciones violentas puede ser causa de que hayan experimentado violencia, por ejemplo que la hayan presenciado en el hogar o que tengan la creencia de que

los hombres tienen derecho a usar la violencia como símbolo de amor, por tanto, determina que las dimensiones psicológicas identificadas como factores de riesgo en las relaciones violentas son principalmente síntomas depresivos y baja autoestima originada por el descontento con el cuerpo ante el respectivo ideal de belleza que tenga. De acuerdo con Balbi, et al. (2012) los factores que influyen en la aparición de la violencia pueden ser:

1. Individuales. Las personas que tienen más probabilidad para ejercer actos violentos son las que en su infancia vivieron violencia, así como las personas que piensan que estos actos son justificables, también quienes presentan baja autoestima, los que ejercen actitudes negativas hacia las mujeres, consumen alcohol y/o drogas y que iniciaron su vida sexual a temprana edad, etc.
2. Relacionales. Entre estos factores se encuentra el que la mayoría de las relaciones afectivas de una persona haya sido conflictiva por medio de acciones como controlar al otro, presentar altos niveles de estrés y el consumo de drogas y/o alcohol.
3. Contextuales. Estos factores se refieren a que un miembro de la relación tenga amigos que han vivido situaciones de violencia, o por el contrario, que convivan con amigos que ejercen la violencia.

Según Benavides-Delgado, (2016) las teorías que explican la violencia en la relación de pareja son la del aprendizaje social, condicionamiento clásico y la teoría sistémica, a continuación se explicarán. El enfoque del aprendizaje social plantea que el aprendizaje ocurre por la observación e imitación de conductas, en las que además el receptor puede notar que una determinada conducta es recompensada y así reproducirla como ya se ha explicado en párrafos anteriores. En lo referente a la violencia, es posible que desde la niñez, una persona haya sido víctima de violencia y con la constante cotidianidad aprenda a imitar esos comportamientos, o bien, aunque no la experimente, con el sólo hecho de observarla es suficiente para que tenga un aprendizaje, sólo si hay una identificación con el modelo que la ejerce, por ejemplo si es parte de un grupo al que desea pertenecer o si es alguien a quien admira.

El condicionamiento clásico es otra de las teorías que pueden explicar la violencia en las relaciones, ya que el ciclo de la violencia se mantiene y es reforzada por el

sufrimiento de la víctima ya que actúa como estímulo discriminativo para la violencia junto con las otras asociaciones.

La teoría sistémica considera tres elementos determinantes en la aparición de la violencia: dinámica familiar, factores socioculturales y psicoemocionales. Los factores que favorecen la aparición de violencia física son: un estilo autoritario dentro del hogar, consumo de sustancias tóxicas, niveles altos de estrés, historial con antecedentes de violencia y fragilidad ante riesgos emocionales y físicos, es decir, que no cuente con las habilidades para afrontar una situación delicada como puede ser autocontrol, autoestima etc. Otro factor que puede contribuir es el grado de unidad con el que cuenta la pareja, puesto que la literatura ha demostrado que en las relaciones violentas no hay un vínculo emocional fuerte, persiste la desconfianza, hay poca intimidad, miedo, depresión y soledad, además del control ejercido hacia la pareja son factores que inducen a la aparición de violencia en la relación de noviazgo.

Retomando a Benavides-Delgado (2016) plantean que el autoengaño es la principal razón por la que una persona continúa en una relación violenta, ya que suele pensar que la situación no es grave y que es capaz de cambiarla evitando o impidiendo la violencia; en la mayoría de los casos, no piden ayuda terapéutica sino hasta que llegan a un punto extremo, esto puede deberse a problemas familiares, económicos, sociales o por el temor a que los demás se enteren de la situación que está viviendo.

Es importante señalar que la violencia no es un problema específico de los adolescentes, sino que puede aparecer a cualquier edad, pero generalmente los primeros indicios ocurren en las relaciones de noviazgo de algunos adolescentes.

Al momento de realizar la intervención terapéutica, Nicolson y Ayers (2013) indican que para evaluar el comportamiento violento de los adolescentes es necesario un enfoque multimodal que ayude a complementar toda la información posible de distintas fuentes y empleando diversos métodos, así como llevar un historial de la conducta infantil y datos médicos que sean importantes en el caso. Cuando se realiza la entrevista, es necesario saber cómo entiende la violencia el propio adolescente, obtener todos los antecedentes posibles que ayuden a comprender cómo se ha originado la violencia, o si presenta alguna deficiencia que le impida desarrollar habilidades para solucionar problemas.

También se puede pedir al adolescente que lleve un registro de conductas violentas para que identifique qué suceso las desencadena y las consecuencias que trae a su vida, además de una observación directa que consiste en que otra persona observe su comportamiento en diferentes entornos y registre las conductas violentas con su respectiva frecuencia y duración.

Hasta este punto se ha mencionado que el adolescente transita por una serie de cambios, entre los cuales se encuentra el deseo de experimentar las primeras relaciones románticas, caracterizadas por una importante carga de afectividad y de emociones. Benavidez-Delgado (2016) argumenta que los adolescentes consideran que el noviazgo es un estado afectivo de intercambio personal, sin embargo, también es el momento en el que pueden ocurrir los primeros episodios de violencia; aquí es cuando cobra importancia la historia personal del adolescente, ya que la literatura ha demostrado que si en la infancia una persona es víctima de violencia, es probable que repita esos modelos con su pareja, ya sea en el papel de víctima o victimario, pero para abordar más sobre este punto, a continuación se explicarán los tipos de violencia en el noviazgo.

3.3 Tipos de violencia en el noviazgo adolescente

Palazzesi (2015) y Vizcarra, Poo y Donoso (2013) definen a la violencia en el noviazgo como actos sobre todo de violencia física, psicológica y sexual en parejas adolescentes y/o jóvenes adultos que no habitan en el mismo hogar pero han establecido algún tipo de vínculo por la vía legal; explican que una de las razones por las que la violencia en el noviazgo no cuenta con un marco teórico amplio como en el caso de la violencia conyugal es porque la mayoría de los adolescentes no alcanzan a apreciar la violencia en sus relaciones afectivas; consideran los actos violentos como muestras de afecto propias de la relación, es decir, como comportamientos normales que ocurren en una relación.

Una de las razones que explican por qué los (las) adolescentes están en relaciones violentas puede ser justificada en algunos casos por la inmadurez emocional, experimentación de sentimientos intensos, creencias y estereotipos acerca del amor así como el papel del hombre y la mujer, ya que a diferencia de la mujer casada, generalmente en un noviazgo adolescente no existen los hijos y/o no hay una dependencia económica.

De acuerdo a lo anterior, la violencia en el noviazgo es considerada cualquier ataque intencional físico, psicológico o sexual de parte de un miembro de la relación hacia el otro. Vizcarra, et al. (2013) señala que las relaciones de noviazgo violentas tienen en común un abuso de poder, dominación y privación de los derechos del novio (a); esto puede ocurrir por medio de contacto personal o mediante alguna vía tecnológica como en el caso de las redes sociales, produciendo daño a la otra persona, es decir, los primeros indicios de violencia ocurren principalmente en el noviazgo de los adolescentes, debido a que el sometimiento y el control hacia el otro en la mayoría de los casos no son cuestionados, en cambio, si dichos sometimientos no funcionan es cuando se procede al ejercicio de la violencia física o sexual y persiste hasta convertirse en violencia conyugal, siempre y cuando no se atiende con una terapia.

Nicolson y Ayers (2013) comentan que actualmente las relaciones de noviazgo inician a edad temprana y es desde este punto que en algunos casos comienza a haber violencia, que en un principio va de lo verbal y emocional hasta la agresión sexual y lamentablemente en un posible asesinato. Es preciso señalar que la violencia no necesariamente comienza hasta el matrimonio, sino que los indicios de violencia aparecen desde el noviazgo de los adolescentes y va creciendo gradualmente, en un principio, las conductas violentas consideradas leves consisten en empujones, burlas y críticas, quien las recibe no percibe la violencia como tal porque ha aprendido a vivirla como parte de su vida diaria y desconoce las consecuencias que puede tener ante la creencia de que son parte de la relación.

La violencia parece ser normalizada y minimizada, porque la mayoría de los adolescentes viven la violencia como algo cotidiano y con la creencia de que sólo le ocurre a las parejas en matrimonio y que si su novio(a) los(as) ceba es representación del amor que se tienen y el hecho de la normalización de la violencia puede deberse a causa del temor a aceptar que se vive en una relación violenta, a la opinión que tengan otras personas o por miedo a quedarse solo(a) si termina la relación, etc.

Es importante mencionar que la violencia puede ser generada tanto de hombres como mujeres. Los varones pueden ser víctimas de violencia en la calle o en lugares públicos, mientras que las mujeres suelen ser agredidas dentro del hogar o en lugares

privados. De acuerdo a esto, Benavides-Delgado (2016) y Olvera, et al. (2012) coinciden y plantean que si en las relaciones de noviazgo hay violencia y persiste, causará que en un futuro cuando se establezca una relación conyugal se caracterice por presentar violencia que puede resultar más peligrosa, de acuerdo a esto, proponen que es necesario y conveniente intervenir para modificar los comportamientos violentos y que las personas que desean contraer matrimonio no inicien o continúen dentro de una relación dañina cuyos riesgos pueden ser mortales.

Como se ha mencionado, los primeros indicios de violencia ocurren en el noviazgo, momento en el que los miembros de la relación ponen de su parte para que la relación funcione bien, aunque Olvera, et al. (2012) y Palazzesi (2015) concuerdan en que es preciso señalar que no siempre ocurre así, la violencia también puede iniciar en cualquier momento de la vida, sin embargo, en esta investigación se hará énfasis en la violencia en las relaciones de noviazgo de los adolescentes.

En gran parte de los adolescentes predomina la idealización de quien se ama, generalmente hay una escases de habilidades asertivas e inestabilidad en sus cambios emocionales y físicos, este último punto es importante ya que el/la adolescente aprecia que ciertas acciones violentas son parte de la interacción diaria y normal, por tanto, llegan a considerar que la violencia no es un elemento necesario para terminar una relación.

De acuerdo con Palazzesi (2015) la desigualdad entre hombres y mujeres desencadena la violencia en el noviazgo; la desigualdad se consolida con las relaciones sociales (familia, amigos, escuela, medios de comunicación) del día a día que junto a los estereotipos de género permite que se establezca una relación de poder, la cual es decisiva cuando existe violencia en el noviazgo ante el propósito de fijar un dominio sobre el otro. En la adolescencia, los estereotipos del hombre y la mujer crean expectativas de lo que deben ser y junto a los cambios físicos, crean relaciones informales, con poco compromiso y la frecuente actividad sexual, dicha devaluación de las relaciones de noviazgo hace que para el adolescente sea más difícil identificar actos violentos, así como el tipo de comunicación que establecen; gritos, descalificaciones, críticas, burlas, etc.

Benavides-Delgado (2016) considera que el hecho de victimizar a las mujeres tiene que ver con los estereotipos de roles de género establecidos que acompañan a la persona

desde su niñez, en el caso de las mujeres se ha acordado que debe ser tierna, pasiva, sumisa, obediente, dependiente, dedicada al cuidado de toda su familia, creer que con su amor puede cambiar a su pareja, sentir que es su culpa cuando hay algún problema y pensar que si la relación no funciona nunca encontrará a otra pareja y por tanto, prefiere continuar con relaciones destructivas, es decir, la mujer tiene que aguantar y no defenderse, este aspecto daña considerablemente su autoestima al punto en el que acepta que sus intereses, valores y su persona como tal no cuenta; al aceptar este rol, ve al hombre como proveedor del hogar, superior, con autoridad y responsable de tomar las decisiones.

Por otro lado, una parte del sector masculino crece con la idea de que su lugar está en el trabajo y fuera de la familia, que deben mostrarse agresivos, ser competitivos, fuertes, protectores, inteligentes, dominantes y tratar a la mujer como un ser débil que tienen que controlar, estos aspectos ayudan en parte a comprender la violencia de género, aunque no son elementos suficientes para explicar casos en los que el hombre es victimizado (Benavides-Delgado, 2016).

De igual manera, Vizcarra, et al., (2013) argumenta que en el caso del hombre desde tiempo atrás se ha tenido la idea que debe ser fuerte, valiente, incluso agresivo para dominar en lo laboral e incluso en sus relaciones, también se le ha impuesto que su papel es ser sustento del hogar y que si demuestra emociones reflejará vulnerabilidad. En cambio, si el hombre desarrolla habilidades asertivas puede tener el poder de elección de lo que desea hacer; contribuir a tareas del hogar sin que le afecten los comentarios que menosprecian éstas labores, elegir una profesión o actividad laboral no necesariamente considerada como algo masculino, además de mostrar amabilidad y tal cual sus emociones, lo cual contribuiría a incrementar su confianza, respeto a sí mismo y a los demás.

En los adolescentes es común que estereotipos establecidos para el hombre y la mujer sirvan como modelo a seguir, y en una relación de noviazgo toman el respectivo papel que les toca asumiendo conductas y pensamientos que aceptan porque así debe ser. Es preciso que de manera individual el adolescente evalúe su comportamiento en diferentes situaciones, por ejemplo, que aprenda a detectar si hay ocasiones en las que se deja manipular por otros, si es tímido (a), si hay situaciones en las que actúe de una forma para complacer los intereses de alguien más, en otros casos, si cuando algo le causa molestia reacciona gritando y lastimando a las personas a su alrededor, etc. Es más probable que los

estilos de comunicación pasivo y agresivo sean más frecuentes en los adolescentes y con éstos son con los que se van relacionando a lo largo de sus interacciones, si continúan en este camino pueden tener dificultades tanto en el ámbito familiar, laboral, profesional e incluso afectivo.

Respecto al componente del amor, a lo largo de la historia, se ha considerado como un sentimiento, una emoción y otras veces confundido con el enamoramiento, ante esto, Peck (1986, cit. en: Benavides-Delgado, 2016) establece que la diferencia está en que el amor corresponde a una construcción y el enamoramiento es una experiencia inmediata y rápida en la que hay una idealización de la pareja. En lo referente al amor romántico, Johnson (1983, cit. en: Benavides-Delgado, 2016) considera que es una combinación de ideas, actitudes, creencias y expectativas en torno a la relación de pareja en la que predomina la idealización como elemento esencial del enamoramiento.

En cuanto a los tipos de amor, Fromm (cit. en: Benavides-Delgado, 2016) establece cinco tipos: amor materno, fraternal, a sí mismo, a Dios y el amor erótico. Mientras que Sternberg (cit. en: Benavides-Delgado, 2016) propone la teoría triangular del amor de acuerdo a los siguientes componentes: pasión (atracción física, satisfacción sexual y pertenencia), intimidad (respeto, apoyo, entendimiento, cercanía, comunicación y valoración del otro) y compromiso (compartir metas, dar y conservar el amor); cuando los tres componentes están presentes en ambos miembros de la relación en cantidades similares, resulta en una armonía que se conoce como amor consumado.

Este mismo autor señala que cuando predomina la pasión y la intimidad pero no hay compromiso se habla de amor romántico. En cambio, en el amor jactancioso hay compromiso y pasión pero no intimidad. El amor sociable carece de pasión, mientras que el amor caprichoso solo tiene pasión a diferencia del amor vacío en el que únicamente hay compromiso y finalmente en el amor de cariño sólo hay intimidad.

Otro de los aspectos que es importante analizar en una relación es la forma en la que resuelven los conflictos, ya que puede ser de dos formas; negociando y llegando a un arreglo o de manera restrictiva; es importante saber cómo los adolescentes resuelven los conflictos, ya que son inevitables en toda relación que se establezca y su importancia está en que cuando ocurren se abre la posibilidad de escuchar el punto de vista de la otra

persona, respetar a los demás y llegar a una solución sin recurrir a la violencia. En cambio, cuando en una relación hay ausencia de conflictos se considera que la pareja se ha vuelto uno sólo, apartándose de su punto de vista y libertad de actuar de manera distinta a la de su pareja.

Benavides-Delgado (2016) y Palazzesi (2015) coinciden en que la violencia puede presentarse en muchas formas que van desde la indiferencia, gritos, amenazas, humillaciones, burlas, empujones, intimidar, castigar, patear, criticar negativamente, golpear con objetos o armas, entre otras. Cuando la relación persiste en el tiempo se crea un compromiso, aparentemente es estable, ya que continúa la violencia, lo que diferencia a la violencia conyugal de la que ocurre en el noviazgo es el tipo de convivencia y los gastos, ya que la formalización de la relación propicia una especie de adueñamiento de la mujer y se reafirma aún más la violencia en la pareja. Dichos autores señalan que los tipos de violencia en el noviazgo adolescente que ocurren con más frecuencia son:

1. Violencia física. Ocurre cuando se ejerce fuerza física mediante golpes que provocan lesiones, éste tipo de violencia se acompaña de momentos en los que la relación parece estar bien y tranquila pero un detonante acaba por iniciar de nuevo episodios violentos que en el peor de los casos finalizan con la muerte. Este tipo de violencia puede ser detectado al notar señales como son heridas, moretones, quemaduras, fracturas, dislocaciones, cortes, pinchazos, lesiones internas, asfixia, ahogamientos, patadas o palizas.
2. Violencia psicológica. En éste tipo de violencia participan factores emocionales, sociales y cognitivos, puesto que de acuerdo a los estereotipos, principalmente la mujer es la que es sometida por su pareja ante las constantes humillaciones en el plano íntimo y público, comienza con críticas hacia la forma de relacionarse, se der, vestir y pensar con los demás, prohibiendo que realice conductas que a su pareja no le agradan. También resulta complicado identificar aunque con el paso del tiempo las secuelas psicológicas salen a la luz. Ejemplos de abuso psicológico son: insultos, indiferencia, vejaciones, control excesivo, desvalorizaciones, críticas, gritos, desprecio, intolerancia, humillación en público, castigos o amenazas de abandono, lo cual genera depresión y por ende el suicidio.

3. Violencia sexual. Constituye el tipo de violencia más difícil de percibir a menos que vaya acompañado de abuso físico, se presenta cuando una persona obliga a su pareja a mantener relaciones sexuales o bien, a ejecutar conductas sexuales que no desea hacer. Ejemplos de éste tipo de violencia son: violaciones vaginales, anales y bucales, tocamientos, vejaciones y penetración anal y vaginal con la mano, puño u objetos.

Una relación violenta sigue un ciclo que comienza con un amor incondicional; el hombre controla a la mujer y ésta cree que su comportamiento se debe al amor; la relación se va transformando y poco a poco va evidenciando lo que cada uno cree y piensa. Yugueros-García (2014) y Palazzesi (2015) consideran que es necesario detectar las señales de violencia para prevenir dichos actos, por tanto, el ciclo de la violencia ocurre bajo los siguientes mecanismos:

Fase 1. Acumulación de tensión. Se caracteriza por el maltrato psicológico; en estas situaciones el hombre ignora la presencia de la mujer, se burla de sus opiniones, critica su cuerpo, etc. dichas acciones debilitan las defensas psicológicas de la mujer. Posteriormente se da el episodio agudo de violencia, aunque en algunas situaciones no se llega a éste.

Fase 2. Episodio agudo de violencia. Explota el malestar acumulado y ocurre la agresión física y/o verbal, incluso puede haber violencia de tipo sexual.

Fase 3. Luna de miel. Hay un arrepentimiento de parte del agresor, se disculpa prometiendo que jamás volverá a violentar a su pareja, incluso, se muestra amoroso para convencer de su aparente cambio, la mujer, piensa en los momentos en los que no es violento y se reconcilian, al poco tiempo, el ciclo vuelve a ocurrir.

Benavides-Delgado (2016) comentan que las características de los hombres y mujeres que están dentro de una relación violenta, son principalmente: baja autoestima, poca asertividad y actitudes sumisas. En el caso de las mujeres, suelen creer en el amor romántico basado en las idealizaciones que tienen que ver con lo que se les ha establecido desde pequeñas.

Entre las consecuencias de ser víctimas de violencia se encuentra la depresión, sentimiento de culpabilidad al pensar que sus actos son los que desencadenan esos episodios de violencia, apatía, ausencia de autocontrol y falta de habilidades para

defenderse. También puede ocurrir que la persona empiece a aislarse al sentir vergüenza y temor a que se sepa la situación de violencia que está viviendo, para abordar más sobre las consecuencias de la violencia, a continuación se explicará con más detalle.

3.4 Consecuencias de la violencia en el noviazgo adolescente

La violencia genera consecuencias negativas en la salud, un 20% de la población femenina en la mayoría de los países se ve afectada. Es importante prevenir la violencia en el noviazgo, pues es en esta etapa en la que se comienza a formar la estructura de una familia a futuro, además, es cuando se muestran los indicios de comportamientos violentos por esta razón el noviazgo es pieza clave para implementar prevención de la violencia. Palazzesi (2015) considera que los talleres para adolescentes deben enfocarse en que conozcan sus derechos, aprendan a solucionar problemas y se fomente la igualdad de género; recalca la importancia de considerar las relaciones de noviazgo como el momento oportuno para implementar tareas de prevención.

Generalmente cuando existe un tipo de violencia siempre va acompañado de otro y las consecuencias pueden ser muy graves, por ejemplo, la violencia física puede implicar la pérdida de capacidades como la audición o la vista, sin embargo, las consecuencias psicológicas suelen ser más silenciosas, con el paso del tiempo, la víctima cambia su comportamiento respecto a las necesidades de su pareja, hasta el punto en el que no es capaz de tomar decisiones propias. Las principales consecuencias de la violencia en el noviazgo son: depresión, aislamiento, fracaso escolar, bajo rendimiento laboral, entre otras (Martin, 2015).

Si la relación perdura y llega al matrimonio es probable que esté inmerso de conductas violentas y con ello los hijos aprendan los roles que observan de sus padres; esto constituye un problema que requiere educar a los adolescentes para evitar que repitan el ambiente de violencia en el que están creciendo -si es el caso- y evitar que el ciclo se haga más grande.

Palazzesi (2015) enlista los principales signos de alerta de una relación violenta con sus respectivas consecuencias:

1. Violencia física: hay golpes o daño a la persona con cualquier tipo de instrumento; pellizcos y empujones. Las señales que indican maltrato físico son: lesiones, alteraciones funcionales, síntomas físicos, discapacidad permanente, obesidad severa. etc.
2. Violencia emocional o psicológica: la persona se siente intimidada ante las descalificaciones de su pareja, mediante el tono de voz, miradas, gestos, etc. Las señales de alerta son: estrés postraumático, depresión, angustia, estados de pánico, trastornos alimenticios, disfunción sexual, poca autoestima, consumo de sustancias, etc.
3. Violencia sexual: implica que la persona acepte tener relaciones sexuales obligadas, no es necesario que se consuma la relación sino que también se considera violencia sexual cualquier tipo de hostigamiento. Las consecuencias son graves para la salud emocional de las víctimas. Los signos de alerta son: enfermedades de transmisión sexual, abortos, partos prematuros, recién nacido de bajo peso al nacer, lesiones fetales, evitar proporcionar información acerca de su situación, etc.

La violencia en las relaciones amorosas ocurre cuando una de las partes de la pareja ejerce abuso físico, emocional o sexual con el fin de someter o controlar a su pareja, así, el noviazgo es el momento en el que se origina la violencia ya que al ser parte de las primeras experiencias de los adolescentes muestran los estereotipos y roles que han aprendido, sin embargo, no es tarea fácil detectar la violencia en el noviazgo porque se atribuye o se piensa que únicamente ocurre en los matrimonios con o sin hijos dejando a un lado lo que ocurre con los adolescentes minimizando sus relaciones, esto constituye un problema serio ya que las consecuencias pueden ser muy graves, pueden ir desde el fracaso escolar hasta la depresión e intento de suicidio (Olvera et al., 2012).

Martin (2015) propone que en la intervención terapéutica debe haber un trabajo en conjunto con la familia, escuela y profesionales del estudio de la infancia para que ayuden a desarrollar desde temprana edad en los niños y niñas la educación afectiva, también para que aprendan a aceptar su cuerpo, reflexionen sobre las causas y consecuencias que conllevan las relaciones violentas y puedan crear un amor inteligente, de acuerdo a esto, en el siguiente apartado se mencionarán algunas de las estrategias que se han empleado para tratar con los adolescentes.

3.5 Estrategias de intervención en adolescentes

Inchaurrondo (2013) explica que los conflictos representan una oposición de intereses, ya sea entre dos personas que no pueden llegar a un acuerdo e incluso puede ocurrir con uno mismo, por ejemplo, cuando se tiene que tomar una decisión pero resulta complicado para la persona generando malestar, estrés y otros padecimientos, pero es necesario tomar en cuenta que los conflictos ocurren y son inevitables, cuando se resuelven de manera asertiva contribuye a la maduración y bienestar general de la persona, en cambio, en los casos en los que no se recurre a la asertividad, los conflictos se resuelven con violencia porque precisamente hay un desequilibrio de poder en el que el agresor saca provecho de la parte indefensa.

Nicolson y Ayers (2013) proponen dos enfoques de intervención en los adolescentes; conductual y cognitiva. En la intervención conductual se emplean diversos métodos, por ejemplo, el refuerzo positivo fortalece las conductas positivas al ser atentos con el adolescente, proporcionarle una recompensa material o un reforzamiento social. Otro método es la retirada temporal que consiste en que el adolescente no reciba recompensas cuando actúa de forma violenta, procurando que los reforzadores estén fuera de su alcance o bien, retirándolo del contexto que actúa como reforzador de la violencia, mientras que la economía de fichas o contrato conductual procura que por cada comportamiento no agresivo, el adolescente reciba fichas que puede cambiar por una recompensa.

El entrenamiento en asertividad es otro método que busca que los adolescentes aprendan a relacionarse de forma no violenta haciendo valer sus derechos. Nicolson y Ayers (2013) proponen que es recomendable que el proceso de intervención también se enseñe a los padres o cuidadores y que procuren aplicarlas en casa para llevar un seguimiento y que el resultado sea más eficaz.

Por otro lado, la intervención cognitiva retoma métodos como el modelado en el cual un adulto debe modelar conductas asertivas, ante diversas situaciones para conseguir sus objetivos. Otro de los métodos es el entrenamiento autoinstructivo que consiste en que una persona adulta ayude al adolescente para identificar los pensamientos que desencadenan conductas violentas y aprenda a modificar esos pensamientos por otros que sean positivos. El siguiente método es la resolución de problemas, en el que se enseña al

adolescente a definir e identificar el problema, detectar los pensamientos negativos que contribuyen a éste comportamiento, enlistar las posibles alternativas para solucionar ese problema con sus respectivas consecuencias positivas y negativas, posteriormente el adolescente tendrá que elegir una de ellas y ponerla en práctica para evaluar los resultados que ha obtenido.

Enfatizando sobre la asertividad, este procedimiento requiere aprender a escuchar y entender otros puntos de vista, no hacer suposiciones y tener la voluntad para llegar a un acuerdo, pero además resultan esenciales las habilidades sociales y de comunicación. De acuerdo con Gottman y Silver (1999, cit. en: Inchaurredo, 2013) los principios de una relación sana son: reforzar el conocimiento mutuo; fomentar el cariño y la admiración; mantener la comunicación en todo momento, no sólo en ciertas ocasiones; resolver las problemáticas que pueden solucionarse; aprender a vivir con los conflictos (no violencia) que no se pueden solucionar y buscar un significado a la vida.

Pacheco-Bedregal y Huarsaya-Sevillano (2014) explican que el noviazgo es un estado de afecto e intercambio personal, aunque también se considera como un tipo de relación que en algunos casos puede derivar en la aparición de actos violentos. Los primeros estudios en torno a la violencia en el noviazgo se atribuyen a Romkens y Mastenbroek (1998, cit. en.: Pacheco-Bedregal y Huarsaya-Sevillano, 2014) con una población de 1016 mujeres solteras de entre 20 y 60 años de las cuales el 23% de las mujeres de más de 24 años habían vivido violencia; este estudio excluyó población masculina lo cual impidió explorar su situación ante la violencia de pareja, posteriormente se realizaron estudios con hombres y mujeres en los que encontraron que el 80% de la población fue agredida verbalmente y el 21% había actuado con violencia física, por tanto, concluyeron que la violencia en el noviazgo es bidireccional.

González y Santana (2001, cit. en: Vizcarra, et al., 2013) informan que el éxito de un programa radica en poner atención a las potencialidades más que a los peligros, es decir, se deben enfocar en motivar a los participantes a tener conocimiento sobre relaciones saludables, por ejemplo, trabajar para que desarrollen habilidades para escuchar y ser empáticos, informar sobre las consecuencias que puede traer el minimizar los actos violentos y que sepan sobre fuentes formales en las que se pueden apoyar, además de

plantear la importancia de incluir a los hombres en la prevención de la violencia evitando los mensajes que culpen y que provoquen actitudes defensivas en los varones, puesto que el objetivo es hacer saber que la violencia afecta tanto a los hombres como a las mujeres.

El programa desarrollado por Vizcarra, et al. (2013) “Construyendo una relación de pareja saludable” plantea cambiar la concepción de los roles de género, desarrollar habilidades de solución de problemas para evitar la violencia. Su programa se divide en cinco módulos; a) bases teóricas de la violencia, b) relaciones de pareja saludables, c) autoconocimiento y expresión emocional, d) resolviendo los conflictos en forma no violenta e e) integración.

Sus resultados apuntaron que los conocimientos sobre violencia en la pareja incrementaron así como el rechazo a la violencia. Consideraron que las relaciones sanas deben ser respetuosas, que el amor es sinónimo de protección y que la confianza es importante y para que exista en la relación debe haber honestidad, dejando fuera cualquier tipo de violencia. También señalaron que las redes de apoyo, principalmente la familia son necesarias así como la búsqueda de ayuda profesional cuando es requerida (Vizcarra, et. al., 2013).

Los programas encaminados a disminuir la violencia en la pareja buscan que se establezcan relaciones sanas y respetuosas, ayudando a la persona a que aprenda a solucionar problemas, desarrolle habilidades, además de que entienda lo que implica la violencia, qué factores la desencadenan, qué hacer en caso de estar en esta situación y donde acudir para solicitar ayuda, también es importante que los adolescentes entiendan que nada justifica un acto de violencia y por tanto no es algo que deba percibirse como normal dentro de una sociedad, es decir, se deben erradicar las creencias y mitos falsos en torno al amor. Generalmente tras un acto de violencia es la víctima quien se siente culpable ante los comentarios del agresor que buscan minimizarla y culparla por sus actos, se disculpa y todo vuelve a comenzar (Vizcarra, et al., 2013).

Viejo, et al. (2015) también plantearon una propuesta de investigación que buscó la construcción de relaciones saludables, satisfactorias y eficaces en la adolescencia, a través del desarrollo de competencias sociales en el ámbito individual, social y moral. Los objetivos del programa Parejas con Competencia Socioemocional, Interactiva y Moral

(Parejas CoSIM) fueron: mejorar competencias individuales para beneficio de la relación de pareja; autoestima, el autoconcepto positivo, intimidad y motivación; impulsar la interacción con otros, apoyo, cuidado mutuo, cooperación y negociación, y, el último objetivo es que los adolescentes tomen conciencia de los aspectos culturales que están relacionados con las ideas, creencias y mitos con los que conciben al amor.

El programa estuvo dirigido a adolescentes de 13 a 16 años, consta de nueve sesiones divididas en tres áreas: cognitivo socioemocional, interpersonal y moral, con este programa buscan incrementar habilidades sociales, autoestima, solución de problemas, entre otros elementos dentro de la competencia social, ya que los programas existentes no han mostrado efectividad.

Para fines de esta investigación, se retomará el instrumento diseñado por Escoto, et al. (2007) los cuales mencionan que la violencia en el noviazgo es un tema serio que puede afectar a cualquier persona no respetando edad, cultura, raza o nivel socioeconómico, además mencionan que la violencia no implica únicamente el aspecto físico, sino también el verbal que se caracteriza por insultar o amenazar a la pareja y la que los autores consideran la más perjudicial es la psicológica, ya que ante las constantes humillaciones, la persona va perdiendo su capacidad para tomar sus decisiones. Su estudio fue aplicado en dos instituciones educativas de Tijuana, Baja California; en la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Baja California cuyas participantes fueron alumnas de la carrera de psicología. La segunda escuela fue la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas.

Las definiciones operacionales de sus variables fueron: variable independiente (noviazgo; tiempo en el que dos personas establecen una relación amorosa con o sin intención de llegar al matrimonio) y variable dependiente (violencia; conducta que provoca daños físicos o psicológicos a otros). El instrumento que aplicaron Escoto, et al. (2007) busca determinar si hay violencia en el noviazgo adolescente mediante dos opciones de respuesta sí (equivale a dos puntos) y no (equivale a un punto). La puntuación final se obtiene sumando el total de puntos de los reactivos. La máxima puntuación corresponde a cincuenta y ocho puntos y la mínima es de veintinueve puntos. El cuestionario consta de veintinueve reactivos.

Los resultados mostraron que se obtuvieron porcentajes altos en las adolescentes que se habían alejado de familiares, compañeros o amigos para que su pareja no se molestara (60 %) y el 70% de las participantes ha sido criticada por su forma de ser ante un 30%. Respecto a la violencia física se obtuvo un porcentaje menor ya que el 16.7% manifestó haber recibido golpes ante un 83.3% que no ha experimentado violencia física.

Se obtuvo un porcentaje mayor de las participantes que no habían sido obligadas a mantener relaciones sexuales (86.7%) mientras que el 13.3% si ha sufrido violencia sexual. De igual manera se obtuvieron porcentajes altos respecto a las participantes que habían sido celadas y por tanto con prohibiciones (66.7%), que sentían que sus parejas no respetaban sus hábitos (76.7%) y mujeres que expresan que su pareja no toma en cuenta sus opiniones (53.3%). Concluyeron que la violencia psicológica es una de las más perjudiciales sobre todo para los adolescentes debido a que se encuentran en una etapa en la que resulta esencial ser aprobado por los demás y en una relación de noviazgo, ser querido y aceptado por la pareja, esto puede llevarlos a pensar que el amor es complacer a la pareja y hacer todo por ella aunque se vea obligado (a) a hacer cosas que no desea, ya que los resultados que encontraron mostraron que el respeto no es un valor predominante en las relaciones adolescentes (Escoto, et. al., 2007).

De igual manera, la investigación de Olvera, et al. (2012) tuvo por objetivo identificar si existe violencia dentro de las relaciones de noviazgo de los estudiantes del Centro Universitario UAEM Zumpango, de la Universidad Autónoma del Estado de México. Los objetivos específicos fueron: a) identificar si las mujeres estudiantes viven violencia en sus relaciones de pareja, b) identificar qué tipo de violencia (económica, física, psicológica y sexual) es más predominante y c) determinar en qué programa educativo se presenta con mayor frecuencia la violencia y explicar si hay una correlación significativa entre la duración del noviazgo y la presencia de la violencia.

Participaron 100 mujeres estudiantes del Centro Universitario UAEM de Zumpango de las carreras de derecho, enfermería, turismo y psicología. Se aplicó la *Prueba de Violencia de Pareja en Mujeres Heterosexuales* validada por Delgadillo (2005, cit. en: Olvera, et. al., 2012) para la población femenil del Estado de México. La prueba incluye cuatro áreas: violencia económica, psicológica, física y sexual.

- a) Violencia económica. Es una forma de controlar a la pareja haciéndola dependiente, ocurre cuando se controla y maneja el dinero, propiedades y todos los recursos de la familia.
- b) Violencia psicológica. Ocurre cuando hay presencia de gritos, amenazas de daño, aislamiento social y físico, es decir, cuando se prohíbe a la pareja salir o hablar con otros, los celos también entran en ésta categoría, intimidación, degradación, humillación, insultos, críticas, acusaciones sin fundamento, culpar por todo lo que pasa, ignorar o minimizar las necesidades de la pareja, mentir y no cumplir las promesas.
- c) Violencia física. Incluyen acciones como pegar, empujar y/o dar una bofetada, las situaciones pueden iniciar con pellizcos y continuar con empujones, puñetazos, patadas, torceduras, en algunos casos ocasionar abortos, lesiones graves internas, desfiguraciones e incluso el asesinato.
- d) Violencia sexual. Aparece cuando hay presiones físicas o psicológicas que obligan a tener relaciones sexuales no deseadas mediante coacción, intimidación o indefensión.

Los resultados mostraron que el 92% de las participantes reconoció indicios de violencia psicológica en sus relaciones pasadas y en la que mantenían actualmente, sobre todo en las estudiantes de enfermería, psicología, turismo y derecho. También encontraron que la violencia psicológica estuvo acompañada de otros tipos de violencia como la económica, física y sexual (34%). El 12% identificó en su relación los cuatro tipos de violencia, ante un 2% que no encontró ningún tipo de violencia en la relación con su pareja. Los celos en las relaciones reflejan reacciones de inseguridad que pueden originar discusiones regresivas, es decir, discuten por un determinado problema y a lo largo de la discusión terminan hablando de conflictos del pasado.

El uso de la tecnología también representa un problema debido a que con ella se puede llegar a invadir la privacidad de la pareja, por ejemplo, cuando revisan su celular, mensajes, correos. El 30% de las mujeres refirió que en ocasiones se han sentido humilladas o avergonzadas por sus novios, y en otros casos ignoradas. Por otra parte, encontraron que el 20% de las mujeres ha sido vigilada y recibido prohibiciones. Por otra parte, más del 70% de la población ha sido víctima de violencia económica, sus diferentes manifestaciones son: la disipación de dinero por parte del hombre sin dar explicación sobre la distribución de los gastos, cuando el hombre dice que si contraen matrimonio es él quien

será sustento del hogar, pedir préstamos y no pagar, criticar la forma en la que la pareja (que depende económicamente) dispone del dinero y disponer sin permiso de los recursos de la pareja.

Las manifestaciones leves de la violencia física se refieren a las que son consideradas como algo *normal* dentro de la relación, por ejemplo, empujones, dar golpecitos en alguna parte del cuerpo, besar sin previo consentimiento, recibir mordidas o *chupetones*, entre los niveles más altos de violencia se encuentran los jalones de cabello, rasguños y ser alcanzadas por un objeto que es lanzado con el fin de lastimarlas.

En cuanto a la violencia sexual, las manifestaciones más frecuentes fueron: experimentar caricias desagradables que generan incomodidad, ser comparadas con otras parejas, forzamiento para tener relaciones sexuales, culpar a la mujer por los problemas sexuales de su pareja, tomar fotografías íntimas, obligar a abortar o no permitir la realización de exámenes para descartar enfermedades de transmisión sexual. Respecto a la duración de la relación, se encontró que cualquiera de los tipos de violencia puede presentarse en cualquier momento. Finalmente, Olvera, et al. (2012) enfatizan que la violencia implica violar u obligar, sobre todo en las situaciones en las que el poder lo tiene una persona, en éste caso un miembro de la pareja, es decir, no hay un equilibrio en la toma de decisiones.

A modo de resumen de este capítulo dedicado a la violencia, sobre todo a la violencia en el noviazgo, se explicó que resulta de cierta forma difícil proporcionar una definición de violencia debido a que cuenta con varias clasificaciones o tipos y llega a confundirse o emplear como sinónimo con el término de agresión, esto se debe en parte a las traducciones de diccionarios que no son del todo correctas y al no modificarse o al mal entendimiento se hacen investigaciones confundiendo términos. Como acuerdo se establece que la violencia no es congénita, no nacemos siendo violentos, sino que es parte del proceso de aprendizaje, en la familia en un primer momento y también de los medios de comunicación y otros contextos, además se puede entender como cualquier ataque contra otra persona que busca obtener algo de otro que no quiere ofrecer de su voluntad.

Los tipos de violencia que se explican son la física, psicológica, sexual, económica y de género, pero para fines de esta investigación nos centramos en la física, psicológica y

sexual ya que la literatura ha revelado que son los tipos que predominan y se encuentran con más frecuencia en casos de violencia en el noviazgo adolescente.

Al final del capítulo se mencionan investigaciones que proponen estrategias de intervención con adolescentes que viven noviazgos violentos, por ejemplo, participaciones en talleres para padres, profesores y por supuesto para el mismo adolescente, incluso llegan a mencionar la importancia de que se desarrollen de manera efectiva su autoestima, autoconcepto y sus habilidades sociales, entre las que se encuentra la asertividad. A continuación se presentará la propuesta de investigación con sus respectivos objetivos y metodología.

4. METODOLOGÍA

4.1 Objetivos.

Objetivo general.

Desarrollar habilidades asertivas en los adolescentes para prevenir situaciones de violencia en sus relaciones de noviazgo.

Objetivos específicos.

1. Organizar y aplicar un taller que evalúe los conocimientos sobre asertividad y violencia en el noviazgo de los (as) adolescentes.
2. Desarrollar habilidades asertivas y conductas de prevención de la violencia en las relaciones de noviazgo de los (as) adolescentes.
3. Evaluar el cambio de perspectiva sobre la asertividad de los (as) adolescentes a través de la aplicación del Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas al finalizar el taller.
4. Evaluar el conocimiento posterior sobre los tipos de violencia en el noviazgo de los adolescentes a través de la aplicación del Instrumento Violencia en el Noviazgo de Escoto, et al. (2007) al finalizar el taller.

4.2 Justificación.

Cuando existe violencia en el noviazgo puede manifestarse en diferentes formas, ya sea física, psicológica y/o sexual, en las que generalmente una precede a la otra. De acuerdo con datos proporcionados por la *Organización Mundial de la Salud* OMS reporta que entre el 10% y el 69% de las mujeres han sufrido maltrato físico en algún momento de su vida (Viñas, Águila y Preciado, 2013).

Específicamente en México, Fernández y González (2015) indican que los datos obtenidos a través de la *Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo* ENVINOV implementada en un 73% de los mexicanos con un rango de edad de 15 a 24 años apunta a que un 75.8% de la población había experimentado violencia psicológica, el 16.5% había sufrido violencia sexual y el 15.5% víctima de violencia física.

Viñas et al. (2013) explican que el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal encontró que el 60% de las mujeres había sufrido violencia. En la misma línea de investigación, el *Instituto de la Juventud* encontró que un 9 por ciento de la población de entre 12 y 24 años de edad habían sido víctimas de violencia física en su hogar y que, como consecuencia de haber experimentado violencia en la familia, replicaban estos actos al momento de formar una relación de pareja. También dicha encuesta reveló que en Tijuana, el 15% de los (las) adolescentes han recibido violencia física en su noviazgo, y entre las diferencias que encontraron fue que en la zona urbana se han detectado más denuncias; un 16.4% en comparación con la zona rural con un 13.2%.

Vizcarra, Poo y Donoso (2013) señalan que para lograr un cambio conductual es importante incluir el desarrollo de habilidades de comunicación para que los adolescentes aprendan a negociar y contribuir a la resolución de problemas. Así mismo enfatizan que los programas de prevención secundaria tendrían que tomar en cuenta la información sobre las consecuencias negativas que trae la violencia tanto para la víctima como para el agresor, debido a que para los que ejercen la violencia es difícil percibir las consecuencias de sus actos a largo plazo.

Algunas estrategias de intervención propuestas para prevenir la violencia en el noviazgo se han enfocado en trabajar con muestras de adolescentes de secundaria que han sido víctimas de violencia, los cuales mantienen éstas situaciones en secreto, pero cuando son descubiertos buscan apoyo en mayor medida de sus amigos y con menor frecuencia en sus familias al creer que los primeros son los que los entenderán de mejor manera. Para los adolescentes puede ser difícil percibir las consecuencias de la violencia, ya que la mayoría conciben la violencia como muestras de afecto, o también puede existir temor para tomar acciones legales porque creen que su anonimato puede estar en peligro, temen que no se les crea y porque al denunciar necesitarían del consentimiento de sus padres o tutores.

La mayoría de los programas de intervención primaria para la violencia en el noviazgo se enfocan en evitar que aparezca la violencia informando sobre sus tipos, características y sus consecuencias, mientras que los programas de prevención secundaria trabajan con población vulnerable con el fin de reducir los factores de riesgo, es decir, estos programas buscan tratar la violencia cuando ya existe en una relación para que la víctima

abandone esa situación y el agresor no actúe de forma agresiva, mediante la difusión de información sobre cómo inicia y prevalece la violencia en el noviazgo, mitos sobre la relación, estereotipos de género e información sobre los servicios a los que pueden acudir las víctimas y los agresores (Vizcarra, et al., 2013).

De igual manera, Pick, Leenen, Givaudan y Prado (2010) enfatizan que es necesario que la prevención de la violencia en la pareja comience desde la adolescencia, porque generalmente es la etapa en la que aparecen las primeras relaciones afectivas; si se interviene desde ese momento, consideran que la prevención tendría que enfocarse en la equidad de género y en eliminar los aspectos que limitan a las personas hablar sobre la violencia en el noviazgo y pedir ayuda.

Según lo reportado en la literatura, considero que el campo de estudio de la violencia sobre todo en el noviazgo no ha sido explorado ampliamente ya que una de las principales dificultades a las que se han enfrentado los investigadores es que existen diversas aproximaciones a la definición de la violencia en el noviazgo, así como de las metodologías, tipo de muestras, etc., el punto en el que sí han coincidido es al plantear que en la violencia en el noviazgo se presentan actos de violencia física, psicológica y sexual, en las que generalmente una precede a la otra.

Peña, Zamorano, Hernández, Vargas y Parra (2013) identifican una serie de desventajas en cuanto al tema de violencia en el noviazgo adolescente, ya que mencionan que falta hacer más investigación en México debido a que la población adolescente carece de instrumentos validados y estandarizados, es decir, el principal problema consiste en definir a la violencia en el noviazgo adolescente y sus tipos, esto dificulta poder evaluarla, además de agregar la falta de instrumentos sobre el tema y las dudas sobre la efectividad de los autoinformes, pues son los medios más comunes para evaluar la violencia en el noviazgo.

De acuerdo a la revisión teórica considero que si los adolescentes aprenden a desarrollar habilidades asertivas en sus primeras relaciones de noviazgo, se esperaría que las aplicaran para propiciar una mejor comunicación con su novio(a) con la finalidad de que experimenten una relación sana, en la que ambas partes tengan claros sus derechos y no pretendan sobrepasar los del otro, así mismo, cuando exista un conflicto puedan llegar a

acuerdos para solucionar el problema de la forma más conveniente para ambos, que no existan presiones de ningún tipo ni de una parte hacia la otra, evitando así llegar a actos de violencia o bien, si se vive uno de ellos que sepan cómo actuar, es decir, que sus relaciones de noviazgo estén basadas en el respeto mutuo, confianza y empatía, por tanto, los beneficios que conlleva desarrollar habilidades asertivas es que la persona podrá controlar sus emociones, responder de la mejor manera ante situaciones que le generen estrés o ansiedad, conocer sus derechos e incrementar su autoestima; esto es lo que busca dicha propuesta de investigación.

4.3 Método.

Participantes: dos grupos de primer grado de dos escuelas secundarias; el primer grupo provino de la escuela Secundaria Diurna “Ermilo Abreu Gómez” Núm. 143 ubicada en calle Manuel Salazar s/n, col. Providencia, delegación Azcapotzalco. Los participantes del segundo grupo fueron alumnos de la escuela Secundaria Diurna “Manuel M. Ponce” Núm. 142 ubicada en Doroteo Arango s/n, delegación Azcapotzalco. El presente taller tiene fines preventivos así que participaron hombres y mujeres que habían o no tenido alguna relación de noviazgo (anterior o actualmente al momento de participar en el taller).

Variable independiente: habilidades asertivas de los adolescentes

Variable dependiente: violencia en el noviazgo adolescente

Lugar de aplicación: aula disponible proporcionada por los(as) responsables de cada escuela; los espacios contaron con ventilación e iluminación adecuada.

Diseño de investigación: este estudio es pre experimental.

Materiales: bancas o pupitres que permitan contestar los inventarios de forma adecuada, bolígrafos y lápices.

Sistema de evaluación: al inicio y al finalizar el taller se aplicaron dos instrumentos encaminados hacia la población adolescente, el primero evalúa conocimientos y habilidades asertivas, el segundo se enfoca en la detección de violencia en las relaciones de noviazgo con la finalidad de conocer el cambio de perspectiva de los adolescentes acerca de éstas dos variables mediante los aprendizajes desarrollados en el taller.

Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas. Este cuestionario tuvo la finalidad de saber el nivel de conocimientos sobre asertividad de los adolescentes, así como la práctica de habilidades asertivas. En la primera columna llamada reactivos, se enlistaron 25 afirmaciones que los alumnos tenían que leer con mucha atención y contestar marcando con una X la frecuencia con la que practicaban lo que dice el reactivo de acuerdo con una escala con cuatro opciones de respuesta (siempre, la mayoría de las veces, pocas veces/en alguna ocasión y nunca). Se enfatizó a los participantes que sus respuestas eran confidenciales y no había respuestas correctas o incorrectas, también tenían que responder con sinceridad y si tenían dudas preguntar únicamente a la persona que estaba al frente de la aplicación de este cuestionario.

Dicho cuestionario fue diseñado por la tesista, debido a que no se niega la existencia de instrumentos, sobre todo de cuestionarios y autoinformes que evalúen las habilidades asertivas, pero específicamente para la población mexicana adolescente hay escaso material, sin embargo, en varias investigaciones se emplearon instrumentos que pudieron servir para esta investigación pero no se encontró la escala, por estas razones se recurrió a plantear un cuestionario que permitiera evaluar los conocimientos y habilidades asertivas de los adolescentes de esta investigación.

Instrumento Violencia en el Noviazgo de Escoto, González, Muñoz y Salomon (2007).

El objetivo de este cuestionario es conocer la existencia de violencia en el noviazgo adolescente. Está formado por veintinueve reactivos organizados en tres categorías: del reactivo 1-23 se refiere a violencia en el noviazgo, el reactivo 24 habla sobre los roles y de la pregunta 25-29 sobre valores-noviazgo. Las respuestas únicamente pueden ser sí (equivale a dos puntos) o no (equivale a un punto).

Para obtener la puntuación final, se suman todos los puntos de los reactivos, la máxima puntuación equivale a 58 puntos y la mínima a 29 puntos. Inicialmente este cuestionario está diseñado para implementarlo hacia una población femenina que tenga una relación de noviazgo, debido a su contenido se consideró ideal para los fines de esta investigación, la cual cuenta con una población femenina y masculina, por lo que únicamente se añadió un lenguaje inclusivo.

4.3.1 Procedimiento.

1. Como primer paso se solicitó el permiso a las Instituciones Educativas para la autorización para aplicar el taller; se informó de manera general sobre los objetivos del taller, el procedimiento y los logros que se espera obtener al finalizar la aplicación, así mismo se solicitó apoyo para que los profesores fueran informados.
2. Se reunieron a todos los participantes de cada grupo para informarles sobre el taller; se explicaron a grandes rasgos las actividades que realizaríamos y los beneficios que obtendrían. Se aclaró la importancia de su asistencia a las sesiones con el fin de darle continuidad.
3. Posteriormente se acordó un horario para trabajar; el taller contó con un total de 11 sesiones, se trabajaron dos sesiones por día con una duración de 2 horas. En total el taller tuvo una duración de 6 semanas. Participaron dos grupos de primer grado de 25 alumnos de dos escuelas secundarias. El taller contó con fines preventivos, es decir, participaron adolescentes, hombres y mujeres que tuvieran o no una relación de noviazgo (anterior o actualmente al momento de asistir al taller).
4. Una vez establecidos los horarios, se llevó a cabo la primera sesión de 11 que se plantearon, la cual estuvo encaminada a conocernos y posteriormente se realizó la aplicación del cuestionario sociodemográfico (anexo 1) y de los instrumentos (anexo 2 y 3).
5. Al finalizar el taller, nuevamente se aplicó el cuestionario sobre asertividad (anexo 2), el instrumento de violencia en el noviazgo (ver anexo 3) y un cuestionario de conocimientos (anexo 27); para cada uno se dieron las instrucciones para responderlos, una vez finalizada la explicación se abrió un espacio para dudas o preguntas, se pidió que respondieran con honestidad ya que sus respuestas no serían correctas o incorrectas, esto con la finalidad de evaluar los aprendizajes obtenidos a través de las actividades realizadas dentro del taller.
6. Al terminar con las actividades se llevó a cabo una sesión de cierre en la que los alumnos realizarían una evaluación al taller.
7. Posteriormente se analizaron las respuestas de los instrumentos para determinar la efectividad del taller y la medida en la que cambió la perspectiva inicial y al finalizar el taller sobre asertividad y violencia.

4.4 Resultados.

Debido a que la presente investigación y el respectivo taller fueron implementados en dos grupos de dos escuelas secundarias, a continuación se presentarán sus resultados de manera separada, posteriormente al final del apartado sobre la evaluación final se presentará una comparación de resultados. Primero se explicarán los datos obtenidos de la Escuela Secundaria Manuel M. Ponce Núm. 142 y posteriormente de la Escuela Secundaria Ermilo Abreu Gómez Núm. 143. En cada apartado se presenta de manera inicial los resultados de la primera evaluación, posteriormente los datos obtenidos dentro del taller y finalmente los resultados de la evaluación final.

4.4.1 Resultados de la Secundaria Manuel M. Ponce No. 142.

Evaluación inicial.

El objetivo del taller “Me quiero para quererte” fue desarrollar habilidades asertivas en los adolescentes para prevenir situaciones de violencia en sus relaciones de noviazgo. Los resultados a continuación descritos corresponden a la evaluación inicial y se muestran en tres áreas:

- a) Clasificación de datos generales: se recolectaron datos como la edad, sexo, escuela de procedencia y si han tenido o no una relación de noviazgo.
- b) Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas: se analizaron las respuestas de los(as) participantes a partir de la implementación del cuestionario, el cual a su vez se divide en tres bloques correspondientes a los estilos de comunicación: asertivo, pasivo y agresivo; las respuestas tanto de hombres como mujeres se graficaron por separado para identificar las diferencias existentes.
- c) Cuestionario para detectar violencia en el noviazgo adolescente: se analizaron las respuestas de los adolescentes de acuerdo a los reactivos más relevantes para los fines de la investigación. Los resultados también se graficaron por separado de acuerdo a la población femenina y masculina.

A continuación se describirán los resultados de la primera área.

Área I.

Clasificación de datos Generales.

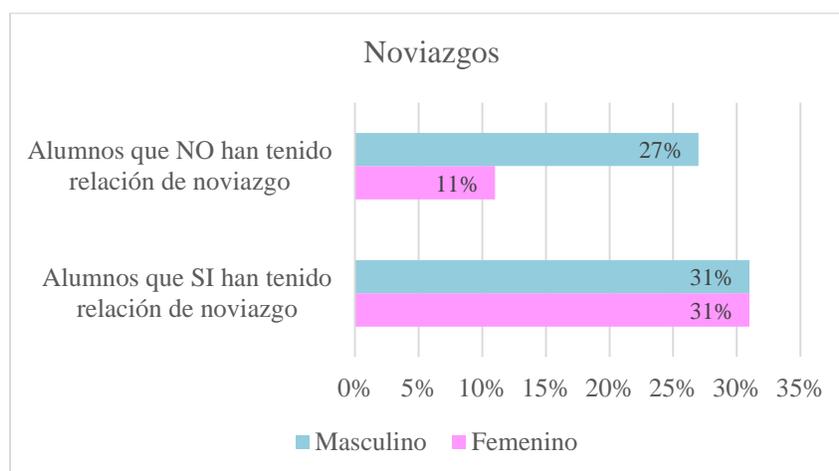
Figura 2. Porcentaje de participantes de la secundaria Manuel M. Ponce.

Secundaria Manuel M. Ponce No. 142 Evaluación inicial



La muestra estuvo conformada por un grupo de 26 alumnos, en la figura 2 se observa que predominaron los hombres con un 58%, mientras que el porcentaje de mujeres fue de 42%, es decir, la población contó con 15 hombres y 11 mujeres cuyas edades se encuentran entre los 12 y los 13 años. A continuación, se muestra la figura 3 en la cual se indica el porcentaje de alumnos que han tenido relaciones de noviazgo.

Figura 3. Porcentaje de participantes que SÍ y NO han tenido relaciones de noviazgos de acuerdo al sexo.



En la figura 3 se observa que el porcentaje de alumnos(as) que tienen o habían tenido una relación de noviazgo fue alto con un 31% tanto para hombres como para

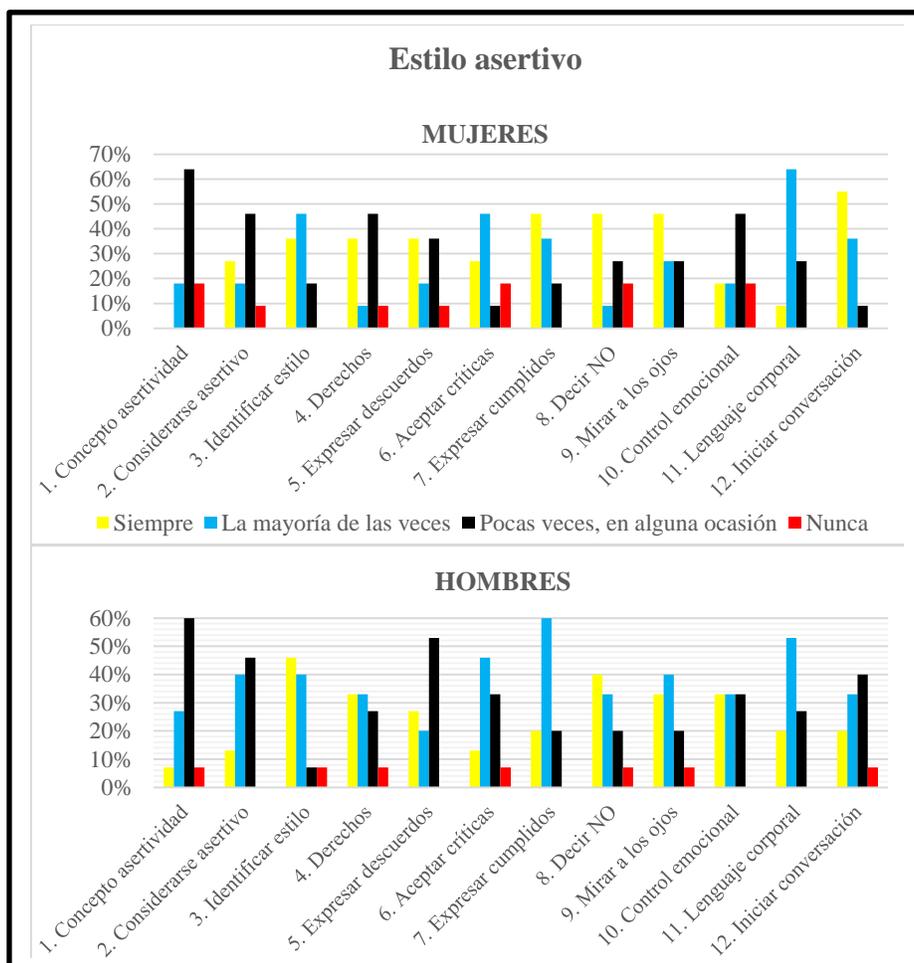
mujeres. Se encontraron diferencias respecto a la duración de sus noviazgos; para las mujeres fue de 2 a 3 semanas y de 1 a 6 meses, mientras que en los hombres abarcó un periodo de 3 semanas y de 1 a 3 meses. En el siguiente apartado se darán a conocer los resultados de la evaluación del cuestionario sobre asertividad correspondiente al área 2.

Área II.

Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas.

Las gráficas de los resultados del cuestionario sobre conocimientos y habilidades asertivas se dividieron de acuerdo con el porcentaje de respuestas de los hombres y de las mujeres para identificar si hay diferencias entre ellas. Los reactivos del 1 al 12 corresponden al perfil del estilo de comunicación asertivo, que consiste en expresar opiniones, emociones y desacuerdos de manera directa respetando los derechos propios y los de los demás. Los porcentajes del estilo asertivo se muestran en la figura 4.

Figura 4. Porcentaje de respuestas de hombres y mujeres en los reactivos del estilo asertivo.



En las puntuaciones de los hombres el porcentaje más alto fue del 60% que pocas veces ha escuchado sobre asertividad y un 46% en alguna ocasión se ha considerado asertivo, no obstante, un 40% indicó la opción de respuesta siempre. Tomando en cuenta dichos puntajes, el 46% reportó que siempre puede identificar su estilo de comunicación, partiendo de que el 60% mencionó que hay poca familiaridad con el tema sobre asertividad, esto puede reflejar cierta confusión y desconocimiento del tema, lo cual se apoya en el 53% que pocas veces expresa desacuerdos de manera directa y amable sin lastimar a otros. Por otro lado, se encontraron puntuaciones altas favorables como el 60% de los adolescentes que la mayoría de las veces reporta tener la habilidad para hacer cumplidos y un 40% que siempre dice no sin sentir culpa o miedo.

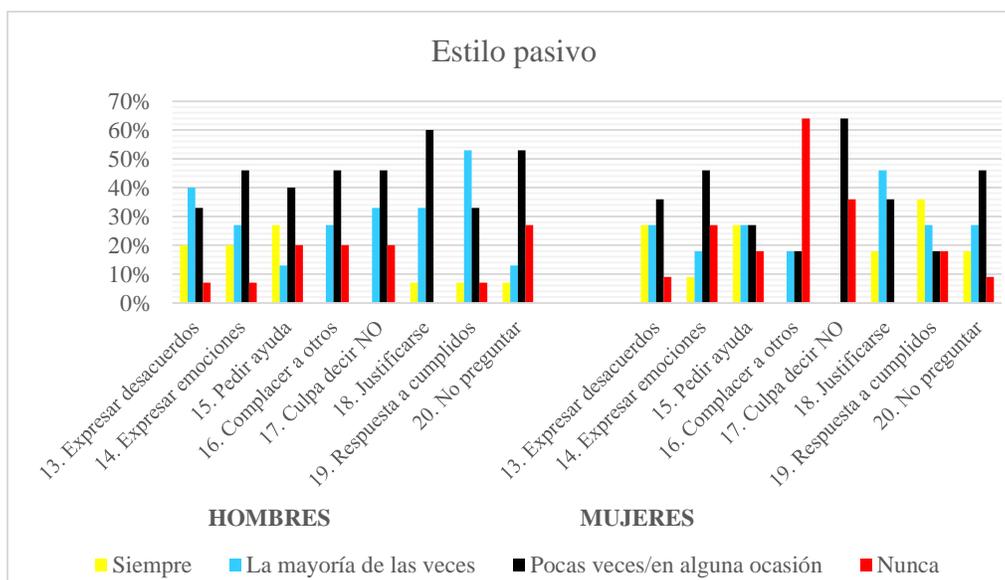
En el caso de las mujeres, se observa que al igual que los hombres, el porcentaje más alto fue del 64% que pocas veces ha escuchado sobre asertividad. También se puede observar que el 46% fue la puntuación que se mantuvo estable en la mayoría de los reactivos, pero con diferente opción de respuesta; de este porcentaje, las adolescentes indicaron que pocas veces se consideran asertivas, conocen y defienden sus derechos y son capaces de controlar sus emociones. También se encontraron puntuaciones favorables respecto al estilo asertivo al indicar que la mayoría de las veces pueden identificar su estilo de comunicación, poner atención a su lenguaje corporal, aceptar críticas cuando consideran que son ciertas, además de resultarles agradable y fácil dar cumplidos a otras personas, decir no sin sentir culpa y mirar a los ojos de la persona con la que hablan.

De acuerdo a las puntuaciones se deduce que a pesar de que los(as) adolescentes indican que pocas veces han escuchado hablar sobre asertividad, algunos se consideran asertivos, incluso afirman poder identificar su estilo de comunicación, lo cual puede deberse a un desconocimiento o confusión sobre el tema, sin embargo, de acuerdo a los porcentajes altos sobre todo en las opciones de respuesta siempre y la mayoría de las veces se puede rescatar que tanto hombres como mujeres indicaron actuar de manera asertiva en situaciones como hacer cumplidos, decir no, recibir críticas y mirar a los ojos cuando hablan con otros.

A continuación, se analiza el segundo bloque de reactivos (del 13 al 20) correspondiente al estilo pasivo que consiste en no expresar ideas, emociones y pensamientos, así como no defender los derechos personales considerando que importan

más los de otras personas. En la figura 5 se muestra la comparación de los porcentajes de los(as) adolescentes.

Figura 5. Porcentajes de las respuestas del estilo pasivo de los hombres y las mujeres.



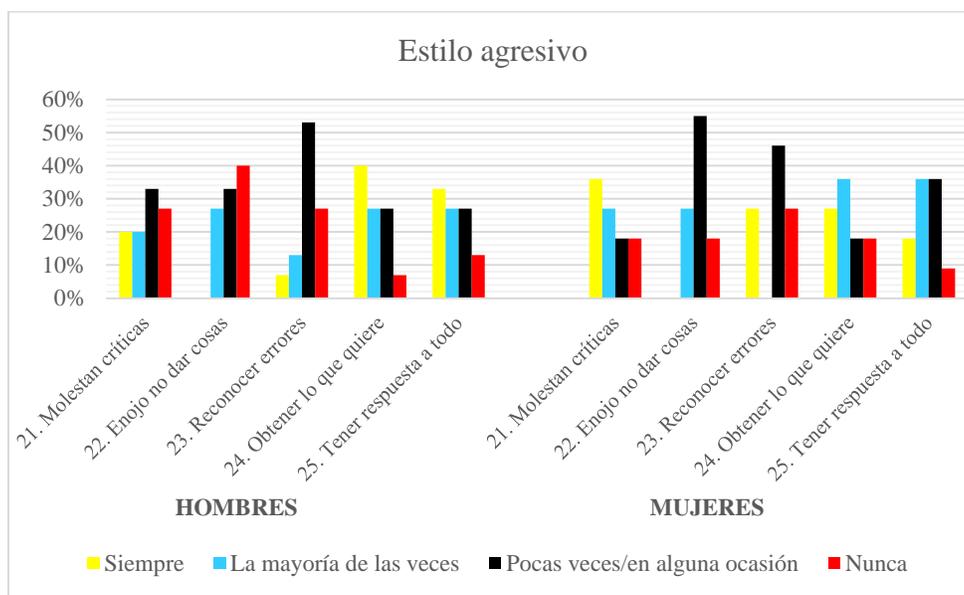
En las puntuaciones de los hombres predominó la opción de respuesta *pocas veces/en alguna ocasión* con diferentes porcentajes, a continuación se muestran los reactivos en los que respondieron con dicha opción de respuesta. El 33% señaló que en alguna ocasión se ha sentido preocupado al expresar desacuerdos y considera no saber responder a cumplidos, al 46% pocas veces le ha costado expresar sus emociones y pensamientos, también han dejado de hacer actividades de su agrado para complacer a otros y han sentido culpa al decir no y el 40% pocas veces ha sentido nerviosismo al tener que pedir ayuda. Estas puntuaciones podrían indicar que la presencia de conductas pasivas en una parte de la muestra de los hombres es poco frecuente. Cabe resaltar que el 40% se ha sentido preocupado al tener que expresar desacuerdos, coincide con el 53% obtenido en el estilo asertivo donde los hombres indicaron que pocas veces han expresado desacuerdos de manera asertiva.

En las puntuaciones de las mujeres el porcentaje más alto fue del 64% que nunca ha dejado de hacer sus actividades para complacer a otros, mientras que la opción de respuesta pocas veces también fue frecuente con diferentes porcentajes; el 64% en alguna ocasión ha

sentido culpa cuando tiene que decir no y al 46% le ha costado expresar sus emociones y pensamientos. De acuerdo con las puntuaciones también se deduce que las conductas pasivas tienen baja frecuencia en las mujeres participantes, sin embargo, se encontraron situaciones en las que se consideran pasivas tales como sentirse siempre y la mayoría de las veces preocupadas al tener que expresar desacuerdos y pedir ayuda (27%), expresar emociones (9%) y no saber responder ante un cumplido (36%).

El siguiente bloque corresponde a los reactivos 21 al 25 referentes al estilo agresivo que consiste en defender sus derechos personales sin importar si sobrepasa los de otros. A continuación se muestra la figura 6 que incluye las puntuaciones de los hombres y las mujeres respectivamente.

Figura 6. Porcentajes de las respuestas del estilo agresivo de los hombres y las mujeres.



El porcentaje más alto de los hombres correspondió al 55% que pocas veces/en alguna ocasión ha sentido molestia al tener que reconocerse sus errores, frente a un 27% que nunca se ha molestado por esa situación. De acuerdo a las puntuaciones de los hombres se puede observar que la opción de respuesta *siempre* fue poco frecuente, sin embargo, tuvo un 40% que indicó que siempre busca obtener lo que quiere sin importarle los medios para conseguirlo.

También se puede deducir que las conductas agresivas a diferencia de las pasivas, tienen más frecuencia en una parte de los adolescentes al indicar que la mayoría de las veces les molestan las críticas expresadas asertivamente (20%) y sienten molestia al no obtener lo que quieren (27%).

En las mujeres se obtuvo que los porcentajes más altos correspondieron a la opción de respuesta *pocas veces/en alguna ocasión* con un 65% que se ha frustrado cuando no obtiene lo que pide y el 46% en alguna ocasión le ha molestado reconocer sus errores frente a un 27% que indicó la opción *siempre*. Las situaciones del bloque del estilo agresivo en las que respondieron *la mayoría de las veces* fueron al indicar que no les importan los medios con tal de conseguir lo que quieren y consideran que deben tener una respuesta a todo. En el siguiente apartado se muestran los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario para detectar violencia en el noviazgo correspondiente al área 3.

Área III.

Cuestionario Violencia en el noviazgo adolescente.

Para el análisis de resultados del cuestionario sobre violencia en el noviazgo adolescente se tomó en cuenta a los participantes que tienen o habían tenido un noviazgo, del cual resultaron 8 mujeres (73%) y 8 hombres (53%), sin embargo, para las actividades del taller se tomó en cuenta a toda la población, ya que dicho taller es con fines preventivos. Es necesario mencionar que al analizar los resultados se observó que el 14% de los hombres y el 5% de las mujeres respondieron NO a todos los reactivos del cuestionario.

De los reactivos que componen el cuestionario el 3, 11, 18, 19 y 24 corresponden a situaciones que los(as) adolescentes han hecho y sentido como consecuencia de la violencia, mientras que los reactivos restantes hacen referencia a situaciones de violencia que han identificado que hace su respectivo novio(a). A continuación, se muestran las tablas y gráficas de los reactivos que se consideran importantes para el análisis de resultados.

Tabla 3. Respuestas afirmativas de las mujeres sobre situaciones de violencia de parte de sus novios y acciones que ellas han hecho como consecuencia de la violencia.

Respuestas afirmativas de las mujeres	
Violencia de sus novios	
9. Es violento con otros(as)	5%
14. Te ha forzado a relación sexual	5%
16. Ha utilizado drogas	5%
27. Ignoras tus opiniones	5%
2. Te acusa de infiel	10%
12. Te ha jaloneado	10%
1. Te controla	16%
29. Él no te valora	16%
20. Es celoso	21%
28. Te ha sido infiel	21%
25. No te corresponde sentimentalmente	26%
Acciones como consecuencia de la violencia	
3. Has perdido contacto con otros(as)	16%
19. Has cambiado tu conducta por él	16%

En la tabla 3 se muestran los porcentajes de las respuestas afirmativas de las mujeres sobre situaciones de violencia que han experimentado en sus noviazgos y algunos reactivos preguntan cómo se han sentido a partir de la violencia. Los datos señalan que el 21% dice que sus novios son celosos y las han privado de salir o hablar con otras personas, además de vivir infidelidad. Por otro lado, el 10% expresó que sus novios las han acusado de infidelidad y en alguna ocasión las han jaloneado, sin embargo, dentro del cuestionario aclararon que estos jaloneos han ocurrido en forma de juego; ellas no los perciben como violencia.

La puntuación menor fue del 5% que considera que su novio ha sido violento con otras personas, incluso ha consumido algún tipo de droga y ha ignorado sus opiniones. En cuanto a las acciones que ellas han hecho a partir de la violencia en su noviazgo se encuentra que el 16% afirmó que han perdido contacto con familiares, amigos y/o compañeros para evitar que él se moleste y también han cambiado su comportamiento para evitar conflictos.

De acuerdo con estos resultados podemos observar que la violencia física y sexual sí ha sido experimentada por las adolescentes de la secundaria 142, a pesar de tener un porcentaje bajo del 5% que mencionó haber sido forzada a tener relaciones sexuales y ser jaloneada. Sin embargo, de acuerdo con sus respuestas se puede inferir que ha sido más frecuente la violencia psicológica, cabe resaltar que sólo una participante con una relación de noviazgo actual al desarrollo del taller respondió negativamente a todo el cuestionario. A continuación se presenta el análisis correspondiente a las respuestas afirmativas de los hombres.

Tabla 4. Respuestas afirmativas de los hombres sobre situaciones de violencia de parte de sus novias y las acciones que ellos han hecho como consecuencia de la violencia.

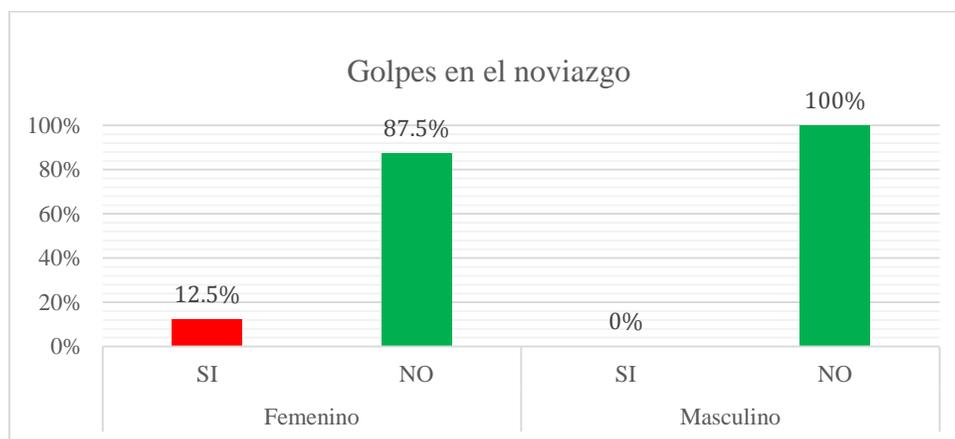
Respuestas afirmativas de los hombres			
Violencia de su novia		Acciones consecuencia de la violencia	
1. Te controla	7%	11. Te sientes acechado(a)	7%
4. Critica tu forma de ser	7%	18. Te sientes inseguro(a)	7%
6. Él/ella está en tensión	7%	19. Has cambiado por él/ella	14%
25. No te corresponde sentimentalmente	7%	24. Te consideras sumiso(a)	14%
2. Te acusa de infiel	14%		
5. Él/ella tiene cambios de humor	14%		
12. Te jalonea	14%		
26. Él/ella no te respeta	14%		
27. Ignora tus opiniones	14%		
29. No te valora	14%		

En la tabla 4 se muestra que el 14% fue la puntuación más frecuente con respuesta afirmativa de los hombres en situaciones de violencia de parte de su novia como el haber vivido infidelidad, considerar que ellas tienen cambios bruscos de humor y que no los valoran. Por otro lado, el 7% indicó que son controlados y en ocasiones sus novias han criticado su forma de ser. En cuanto a las acciones que han hecho a consecuencia de la violencia se encuentra que el 7% se ha sentido acechado y menos seguro de sí mismo

cuando está con su novia, mientras que el 14% se considera sumiso ante las peticiones de ellas y han llegado a cambiar su comportamiento con tal de evitar peleas.

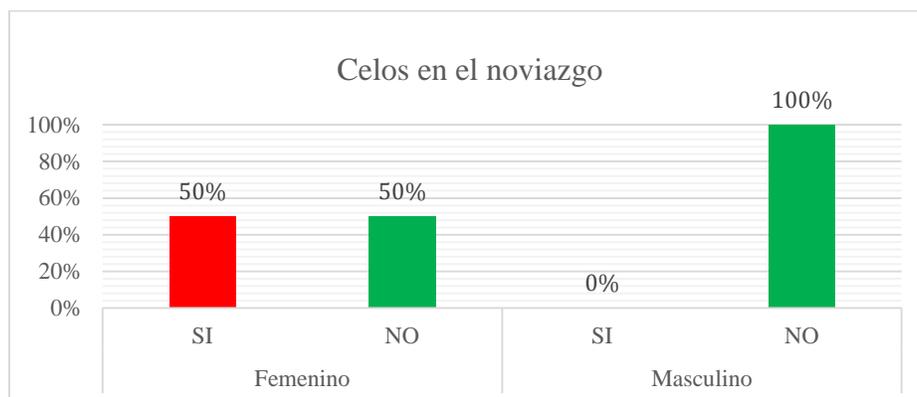
De acuerdo a los resultados obtenidos y a diferencia de las mujeres, en los hombres de la secundaria 142 y de acuerdo a los datos recabados del Cuestionario de Violencia en el Noviazgo no se reportó violencia sexual, la violencia física sí la han experimentado, pero en menor medida, mientras que al igual que las mujeres, prevaleció la aparición de violencia psicológica. Únicamente dos participantes hombres con noviazgo respondieron negativamente a todo el cuestionario. A continuación se muestran tres gráficas de tres reactivos elegidos aleatoriamente para hacer más visible la comparación entre hombres y mujeres.

Figura 7. Porcentaje de la población femenina y masculina que ha sido golpeada por su novio(a).



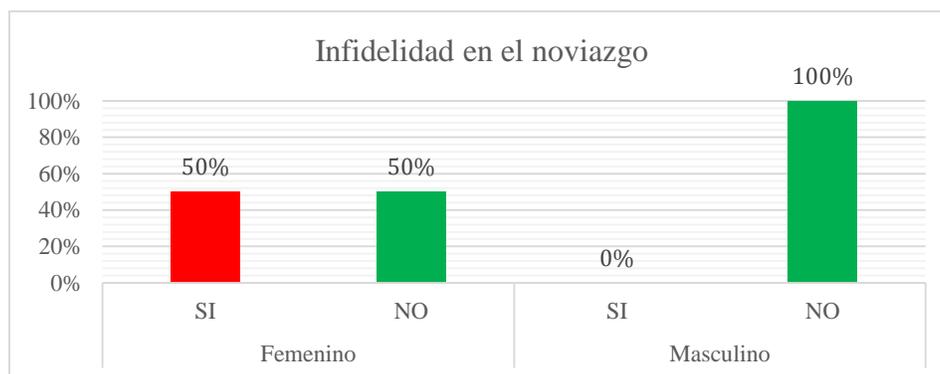
En la figura 7 se indica la frecuencia con la que los(as) adolescentes han sido golpeados(as) por su novio(a). Los resultados indicaron que la población masculina no ha sufrido golpes de parte de su novia, mientras que las mujeres sí, mostrando un porcentaje que corresponde al 12.5%, sin embargo, es necesario mencionar que una participante agregó una nota en la que explicaba que su novio lo hacía jugando.

Figura 8. Porcentaje de la población femenina y masculina que describe que su novio(a) es celoso(a) prohibiendo salir o hablar con otros.



Otro reactivo que se consideró relevante para el análisis fue el número 20 que habla sobre los celos del novio(a) que llegan al grado de prohibir salir o hablar con otras personas como forma de control. En la figura 8 se puede apreciar que la muestra masculina reporta que no ha sufrido situaciones de celos, mientras que las mujeres sí, presentando un 50% de respuestas afirmativas y negativas respectivamente.

Figura 9. Porcentajes de la población femenina y masculina que indica que su novio(a) le ha sido infiel.



En la figura 9 se observa que, en cuestiones de infidelidad en sus relaciones de noviazgo, el 100% de los hombres respondió que sus novias nunca les han sido infieles, sin embargo, en el caso de las mujeres se obtuvo un 50% tanto de respuestas afirmativas como negativas.

De acuerdo a los resultados de la muestra de la secundaria Manuel M. Ponce se observa que el porcentaje de los alumnos que han tenido noviazgos fue superior al de

los(as) adolescentes que no han tenido una relación de noviazgo, aunque la mayoría de ellos (as) han experimentado con poca frecuencia situaciones de violencia en sus noviazgos, sobre todo los hombres ya que en la mayoría de los reactivos respondieron negativamente a situaciones de violencia dentro de su relación. Respecto a las habilidades asertivas se encontró que las mujeres se identificaron como mayormente asertivas ya que en los reactivos correspondientes a éste estilo de comunicación respondieron con más frecuencia la opción de respuesta *siempre*, sin embargo, las respuestas de los hombres tuvieron más frecuencia en las opciones de respuesta *la mayoría de las veces* y *pocas veces/en alguna ocasión*.

Por otro lado, los hombres tuvieron una tendencia estable en sus respuestas del estilo agresivo ya que no variaron significativamente, aunque se mostraron más agresivos al responder que siempre buscan obtener lo que quieren sin importarles los medios, al considerar que siempre deben tener una respuesta a todo y les molestan las críticas aunque se las hagan de forma amable. En el caso de las mujeres, se identificaron como agresivas cuando les molestan las críticas, quieren obtener todo lo que desean y consideran que deben tener una respuesta a todo. A continuación se presentarán los resultados de cada sesión del taller, el cuál fue aplicado una vez a la semana con dos horas de duración, con un total de 11 sesiones.

Sesión 1 (1ª hora). ¿Qué tanto sabes de asertividad y violencia?

El primer día de la sesión, la facilitadora se presentó con los alumnos. Lo primero que hicimos fue acordar un reglamento, se comentó a los alumnos la importancia de contar con reglas para mantener un ambiente de trabajo cordial, participativo y de confianza. La mayoría del grupo se mostró amable y sonriente, la mayoría tuvo buena disposición para trabajar, sin embargo, se detectaron aproximadamente 7 alumnos (as) que tenían dificultad para seguir las instrucciones e indicaciones, por lo que se tenían que repetir de nuevo las instrucciones. De esos 7 alumnos, fueron cuatro los que hablaban la mayor parte del tiempo en un tono de voz alto con poca atención a las instrucciones, la facilitadora optó por recordar los lineamientos del reglamento y caminar alrededor de las mesas mientras se explicaba el tema.

Figura 10. Imagen del aula en la secundaria Manuel M. Ponce No. 142.



En la figura 10 se muestra la distribución del espacio correspondiente a la biblioteca en la cual se llevó a cabo el taller, la cual contó con una iluminación y ventilación necesaria, en cuanto al espacio se pudo trabajar en él, sin embargo al ser un grupo grande había actividades en las que se necesitaba un lugar más amplio, no obstante se pudieron acoplar las dinámicas.

Posteriormente se realizó la aplicación de los cuestionarios, la mayoría de los alumnos siguió las instrucciones para responder cada uno de los cuestionarios, sin embargo, había momentos en los que las voces de los cuatro alumnos que se mencionaban ejercían cierta distracción en los demás y algunos solicitaban de nuevo las instrucciones, o si no entendían alguna palabra alzaban su mano y la facilitadora acudía a su lugar para explicarles.

La actividad “Yo soy” la realizaron con entusiasmo ya que les agradó dibujar y en sus cualidades se reflejó que casi la mayoría pudo identificarlas, hubo un alumno que se acercó y mencionó ¿qué hago si no me conozco?, se explicó de nuevo que una cualidad es lo que te hace diferente a los demás, cómo es tu manera de ser, se pidió que tratara de recordar situaciones en las que consideraba que actuó en beneficio de sí mismo o para alguien más. Al menos tres ejemplos de cualidades de las mujeres fueron: “soy romántica, divertida, amable, carismática, feliz, buena onda, amigable y enojona”, “soy alegre, inteligente, desastrosa, enamorada y peleonera” y “soy buena amiga, confiable, bonita, loca enamorada y sensible”. Las cualidades de las mujeres participantes en el taller se enlistan en la tabla 5 que se muestra a continuación.

Tabla 5. Cualidades que las mujeres de la secundaria 142 se atribuyen a sí mismas.

Cualidades de las mujeres de la secundaria 142	
Participantes	Cualidades
1	Es divertida, amable, buena amiga, con sentimientos buenos y sentimental.
2	Es buena amiga, confiable, bonita, loca enamorada y sensible.
3	Se considera sensible, buena amiga, creativa, loca enamorada y positiva.
4	Es confiable, positiva, bonita, amable, creativa e inteligente.
5	Es inteligente, creativa, deportista, divertida y buena amiga.
6	Es creativa, buena amiga, honesta, divertida e inteligente.
7	Se considera romántica, divertida, amable, carismática, feliz, buena onda, amigable y enojona.
8	Es inteligente, entregada, deportista, positiva y bonita.
9	Es creativa, amable, deportiva, sensible, carismática, feliz, buena onda, romántica y danzante aérea.
10	Inteligente, alegre, buena onda, amigable, enojona y bipolar.
11	Alegre, inteligente, desastrosa, enamorada y peleonera.

En el caso de los hombres, se observó que a la mayoría le agradan los deportes y en el caso de los alumnos que se han detectado como los más platicadores, resultó interesante que sus cualidades fueran: “chistoso, amigable y me gusta jugar”, “buena onda, feliz, amable, amistoso, buen jugador de Xbox y juego pesado”, “jugar en el teléfono, básquetbol, hacer amigos, salir a la calle a hacer despapaye y cómo tratar a una mujer”, “jugar en el teléfono, fútbol, hacer amigos y tratar bien a una mujer” e “inteligente, alegre, loco, bipolar y desastroso”.

La profesora de la clase de dibujo es la que ha estado en estas sesiones y menciona el caso específico de uno de estos alumnos, al que llamaremos C, menciona que es un chico muy coqueto que se le insinúa en la mayoría de las ocasiones a las niñas de su salón, incluso a niñas de tercero, considera que es un chico que piensa que todo en la vida lo conseguirá por su aspecto físico y haciéndose el chistoso, conducta que considera es

reforzada por sus compañeros(as) ya que se ríen de él cuando no obedece y no hace las actividades.

También refirió que es un joven que necesita afecto ya que vivió una situación de divorcio de sus padres, ahora vive con su abuelito el cual vende flores cerca del mercado, pero lo curioso es que C ha llevado a la escuela cosas que a simple vista parecen ser de un costo alto como gorras y tenis, además menciona, que de cierta forma se ha llegado a avergonzar de su abuelito.

En general, la profesora ha mostrado su preocupación por la condición de la generación de hoy en día, mencionó que en uno de sus grupos vivió una situación de violencia entre dos compañeros que fue alentada por el mismo grupo en vez de mostrarse empáticos, también refiere que los padres también tienen dificultades ya que en la mayoría de las veces se preocupan por cosas banales como su apariencia y preferencia a su trabajo, y al compararlos con la situación de su hijo(a) nota que es una situación que refleja la despreocupación y falta de atención de la mayoría de los padres. A continuación, en la tabla 6 se muestran las cualidades de todos los participantes hombres.

Tabla 6. Cualidades que los hombres de la secundaria 142 se atribuyen a sí mismos.

Cualidades de los hombres se la secundaria 142	
Participantes	Cualidades
1	Es confiable, participativo, amable, creativo, sensible e inteligente.
2	Le gustan los videojuegos, es alto, confiable, sociable y gracioso.
3	Buena onda, amable y amistoso.
4	Es chistoso, amigable y le gusta jugar.
5	Es inteligente, le gusta leer y jugar voleibol.
6	Es bueno en el frontón, le gusta hacer amigos, es buen amigo, buena onda, carismático.
7	Es buena onda, feliz, amable, amistoso, buen jugador de Xbox y juega pesado.
8	Le gusta jugar frontón, Xbox, voleibol, es bueno dominando el balón y andando en bici.
9	Le gusta jugar en el teléfono, básquetbol, hacer amigos, salir a la calle a hacer despapaye y sabe cómo tratar a una mujer.

10	Le gusta jugar en el teléfono <i>Force fire</i> , Xbox y fútbol, le gusta hacer amigos y tratar bien a una mujer.
11	Es buen amigo, divertido, creativo, de confianza e inteligente.
12	Es inteligente, rápido, divertido, flaco y de pelo corto.
13	Es buen jugador de videojuegos, es amistoso, divertido, carismático, feliz y se deja llevar un poco.
14	Es feliz, bromista, desastroso y le gusta jugar básquetbol.
15	Es inteligente, alegre, loco, bipolar y desastroso.

Al concluir con el tiempo para ésta sesión, procedimos a la segunda hora para conocer los tipos de violencia en el noviazgo.

Sesión 2 (2ª hora) ¿La violencia existe en el noviazgo?

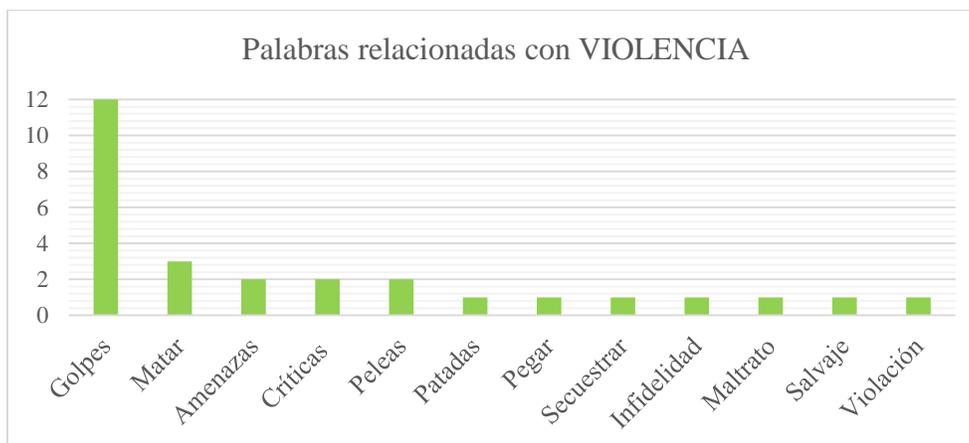
La actividad de ésta sesión consistió en que tenían que escribir en un pos-it verde de la palabra(s) que relacionaran con violencia, y hacer los mismo pero en un post-it azul sobre la palabra noviazgo.

Figura 11. Actividad que realizaron los adolescentes para relacionar palabras con los términos violencia y noviazgo.



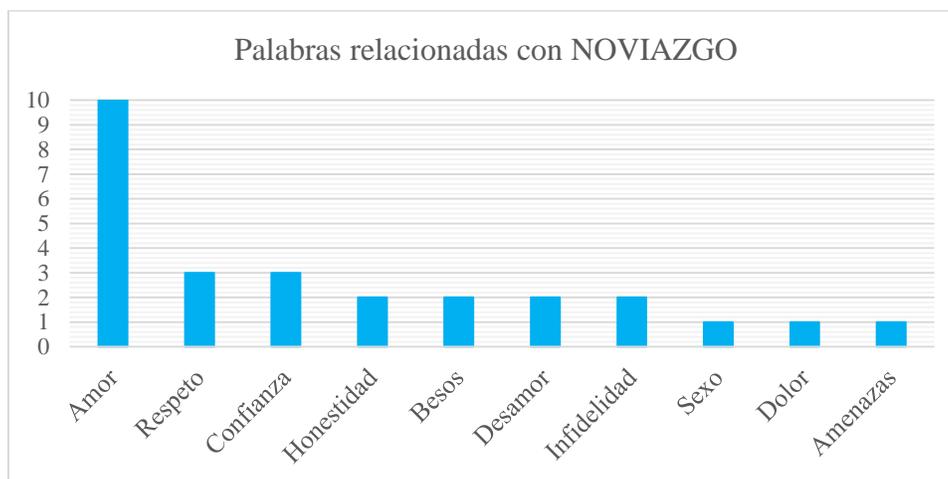
En la figura 11 se muestra el ejercicio que realizaron, en el cual la palabra golpes fue la que emplearon con mayor frecuencia, es decir, asocian la palabra violencia sobre todo en el aspecto físico, enseguida el psicológico y al final el aspecto sexual.

Figura 12. Frecuencia de cada palabra que los adolescentes asociaron con violencia.



En la figura 12 se muestra la frecuencia de las palabras que los adolescentes asociaron con el concepto de violencia, como se aprecia en la gráfica, la palabra golpes fue la que se usó con más frecuencia en 12 ocasiones, seguida de matar (3 veces), mientras que las palabras amenazas, críticas y peleas tuvieron una frecuencia de 2 veces, mientras que las palabras que sólo se mencionaron una vez fueron: patadas, pegar, secuestrar, infidelidad, maltrato, salvaje y violación.

Figura 13. Frecuencia de cada palabra que los adolescentes asociaron con noviazgo.



La dinámica se repitió pero en esta ocasión con la palabra noviazgo, en la figura 13 se muestra la frecuencia de las palabras que los adolescentes emplearon para definir el noviazgo. En la gráfica se puede observar que amor se mencionó con más frecuencia (10

veces), seguida de respeto y confianza (2 veces), posteriormente se encuentran con una frecuencia de 3 veces las palabras honestidad, besos, desamor e infidelidad, mientras que las palabras que se mencionaron una vez fueron sexo, dolor y amenazas.

Posteriormente durante la explicación del tema sobre tipos de violencia en el noviazgo, una alumna expresó la duda de porqué una mujer que sufre violencia sigue sufriendola, explicó que es el caso de su madre ya que su pareja la golpea pero ella considera que sigue aguantando por sus hijos, para explicar su duda se retomó la explicación del ciclo de la violencia, específicamente hacia la fase de luna de miel, ya que una vez que ocurren las acciones violentas, el victimario aparenta un supuesto arrepentimiento, es perdonado pero el ciclo se vuelve a repetir incluso acortando fases y la violencia puede ser más fuerte.

También se retomaron temas como la indefensión aprendida y se pusieron ejemplos, resaltando que siempre se puede encontrar una solución, lo importante es hablarlo y no permitir violencia hacia su persona. Después de la explicación se preguntó si querían modificar o agregar palabras al ejercicio de los post-it, pero el grupo dijo que no, que habían entendido. A continuación en la figura 14 se muestra un formato con respuesta empleado para el análisis del video sobre violencia en el noviazgo.

Figura 14. Formato del cuestionario “Análisis del Spot violencia en el noviazgo” (anexo 5).

 Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala 	
Análisis video Spot violencia en el noviazgo	
1. ¿Cuáles son los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo?	Cuando la castiga, le manda a dormir y castigarla a las 10 y tener relaciones
2. ¿Cuál es la finalidad de ejercer violencia en el noviazgo?	Cuando lo toma del brazo bruscamente
3. ¿En qué momento del video pudimos observar violencia psicológica?	Sí, para no causar daños no físicos
4. Si identificaste violencia sexual, ¿en qué momento fue?	Independientemente si uno hombre o mujer ¿qué harías si te encontraras en el lugar de la joven? ¡lo haría!

Para finalizar la sesión del día se proyectó el video “Spot violencia en el noviazgo”, entre los comentarios de los alumnos estuvieron los que les agradó el video porque estuvo llamativo y pudieron ver la violencia que la joven del video estaba experimentando. Los resultados del cuestionario referente al video apuntan que la mayoría de los alumnos logró identificar los tipos de violencia presentes en el cortometraje.

Sesión 3 (1ª hora) Víctima o victimario... o ¿ambos?

En la actividad de ésta sesión el grupo se dividió en dos equipos, el primero tenía que realizar un dibujo sobre la víctima de violencia en el noviazgo e identificar al menos cinco características, la misma instrucción fue para el otro equipo, pero ellos tenían que hacer el dibujo del victimario. El dibujo del equipo número 1 correspondió al victimario el cual se muestra en la figura 15, ellos(as) decidieron que su dibujo fuera un hombre porque consideran que es más común que sea el hombre quien ejerza la violencia, sin embargo, están de acuerdo en que en las relaciones de noviazgo puede haber casos en los que la mujer sea la victimaria.

Figura 15. Dibujo que representa al victimario realizado por los(as) adolescentes.



El equipo decidió llamar a su personaje Sebastián porque les gustó el nombre, pero además de identificar las características que se solicitaron, plantearon una historia alrededor de su personaje; Sebastián es un niño de clase social alta, lo describen como engreído con cierta popularidad entre las chicas; el típico chico inalcanzable que violenta a su novia, le

dice que ella no lo merece, además, con las características que identificaron se refleja cierto estereotipo, las características fueron: a) es doble cara (el equipo mencionó que se refiere a que primero trata mal a su novia y después actúa como si no hubiera pasado nada, le pide perdón pero vuelve a ser violento, b) trauma psicológico (consideran que en su infancia sufrió algún tipo de trauma sobre alguna situación de violencia que al vivirla pasó de ser víctima a victimario, c) posesivo, d) celoso, e) popular, f) presumido, g) infiel, h) egocéntrico (lo definieron coloquialmente como: se cree el centro del universo), i) niño rico e j) ilusionista (cree que nadie lo merece, entonces las chicas se ilusionan con él). Su dibujo mostró una expresión de enojo, cuya imagen puede consultarse en la figura 15.

Por otro lado, el equipo 2 se encargó de dibujar a la víctima, cuyo dibujo se muestra en la figura 16. El equipo decidió que su dibujo fuera hombre y mujer a la vez, así que decidieron dibujar a una persona con preferencias sexuales hacia su mismo sexo porque consideran que la violencia puede ocurrir en ambos, tanto el hombre como la mujer pueden ser las víctimas. El equipo consideró que una víctima se caracteriza por ser tímida porque no se defiende, es controlada(o) por su novio(a), se intimida, y sufre maltrato verbal, violencia física y abuso sexual que ocasiona depresión en la cual puede llegar a suicidarse o lastimarse.

Figura 16. Se muestra el dibujo del victimario realizado por los(as) adolescentes.



Siguiendo con el equipo dos, dentro de él estuvo nuestro participante C del cual se habló al inicio de este apartado; retomando su caso, se pidió que explicará con otros dos

integrantes de su equipo la lámina que habían hecho, al principio no quería pasar, pero de igual manera se animó a que participara ya que si se equivocaba o se le olvidaba la información, entre todos le ayudaríamos. Al pasar a exponer, lo hizo muy bien, ya que explicó el por qué habían decidido que su dibujo fuera una persona con su misma preferencia sexual, detallando que no tiene por qué haber discriminación ya que seamos hombres o mujeres todos somos iguales y tenemos los mismos derechos, así mismo, comentó que la depresión es una enfermedad que puede afectar mucho a una persona incluso provocarle la muerte, ante su exposición, se reforzó, diciéndole que lo había hecho muy bien y se dio la oportunidad de hacerlo más seguido y se dio su aplauso para ambos equipos.

Por otra parte, para la realización de la mini obra por cuestiones de tiempo todo el grupo no participó. Primero se explicó la actividad que consistió en representar una situación de violencia en la que estuvieran implícitos los conocimientos aprendidos hasta ese momento, posteriormente se solicitaron 10 voluntarios a los cuales se les pidió que se juntaran al frente, los alumnos que no participarían debían aportar ideas sobre la historia que representarían así como de los personajes que representarían, con la finalidad de agilizar la actividad lo cual realizaron con la guía de la facilitadora.

Los(as) adolescentes representaron la historia de una familia conformada por el papá, la mamá y 5 hijos, la situación es que la mujer humilla constantemente a su esposo, pero él no se defiende porque le quiere dar un buen ejemplo a sus hijos permitiendo que sea menospreciado sobre todo mediante violencia psicológica, ya que la esposa e incluso los hijos le dicen que es un inútil que debería trabajar más para darles más dinero, la representación termina con la esposa pegando a su esposo. En los comentarios finales los adolescentes comentaron que decidieron que fuera el hombre la víctima ya que también ellos sufren violencia.

Sesión 4 (2ª. hora) Asumiendo las consecuencias.

Durante las semanas que se llevó a cabo el taller se observó que cuatro mujeres mostraban más interés en el tema, en una de ellas se notó que durante toda la sesión (desde la primera hora) se mostraba triste y pensativa, incluso en varios momentos miraba hacia un punto fijo y se quedaba ahí por unos minutos; la facilitadora se acercó y preguntó si le

ocurría algo ya que había notado que estaba un poco distraída, la alumna dijo que nada, sólo estaba pensando, se le hizo la invitación de que si necesitaba hablar con alguien o compartir algo podría hacerlo y dijo que sí. Al momento de explicar las consecuencias, recordaron las fases del ciclo de la violencia y una participante las mencionó para dar su ejemplo y también participaron los alumnos que le gusta hablar mucho en clase, con ejemplos acertados y se reforzó su participación. Se ha observado que a lo largo de estas dos sesiones prestan mayor atención al taller, ya que la facilitadora opta por hacer preguntas al azar y en las ocasiones en las que les ha tocado responden acertadamente pero con su estilo peculiar; bromeando y con cierto tono de burla/sarcasmo.

Por otra parte, la alumna que había estado distraída y pensativa a pesar de su estado de ánimo es muy participativa y parece estar informada del tema ya que la mayoría de las veces acierta en sus respuestas, expresó la duda de cómo decirle a alguien que se está sufriendo violencia sexual, la facilitadora pidió si podía ser más descriptiva y narró que se estaba refiriendo a un ejemplo, no porque a ella le estuviera pasando esa situación, explicó que la mamá de la joven tiene una pareja que viene siendo el padrastro de la niña pero cuando no está su madre, se siente incómoda porque el padrastro la toca y le dice cosas que no le hacen sentir bien, pero teme que si se lo dice a su madre ella se ponga triste ya que la niña ha observado que cuando su mamá está con su pareja la ve muy feliz y no quiere que por su culpa su mamá ya no lo sea, tomó como referencia el libro *Los dragones no existen* que habían leído en la primaria.

Otra alumna quiso participar para exponer el caso de una de sus amigas, expresó la duda de cómo pueden ayudar a su amiga que está sufriendo abuso sexual de parte de su padrino, la joven no vive con sus padres ya que se encuentran en otro estado, vive con sus padrinos pero tiene miedo de decirle a su madrina porque piensa que no le va a creer, incluso menciona estar preocupada porque su amiga ha empezado a lastimarse cortándose en los brazos y piernas.

Otra participante mencionó que en su casa ocurren muchas peleas pero a ella no le importa, no le interesa y no quiere saber nada de sus discusiones; su mamá tiene una pareja que es tres años menor que ella, pero cuando su mamá tenía relación con el padre de la chica observó que en una ocasión su mamá le estaba pegando a su papá.

La actividad “Escribo y expreso mi enojo/pintando lo que me hace enojar” tuvo como objetivo que los adolescentes pudieran expresar y canalizar sus emociones sobre todo de ira que en determinadas situaciones no han podido hacer. Antes de escribir sus cartas, algunos alumnos expresaron que no querían hacer el ejercicio porque no querían llorar, ante esto se indicó que la situación que quisieran compartir en su carta sería de libre elección y sólo la facilitadora la leería. En la mayoría de las cartas predominó la emoción de ira sobre todo en situaciones dentro del círculo familiar ya que mencionaron molestarse cuando sus hermanos pequeños hacen travesuras, les echan la culpa y sus papás les creen mientras que a ellos los regañan y castigan sin preguntarles cómo pasaron las cosas, también comentaron sentir molestia cuando sus papás no los respetan ya que les hacen comentarios que los lastiman.

Hubo otros casos que mencionaron situaciones de violencia doméstica, de conflictos con sus amigos(as) y con sus novios, del cual sobresalió el caso de una participante que refirió tener un amigo con derechos, pero ella lo quería más que como amigo así que decidió contarse de su relación a la novia del joven, éste se enteró y por venganza circuló dentro de la escuela unas fotos que anteriormente la adolescente participante en el taller le había mandado; se trataba de unas fotos íntimas. A pesar de éste hecho, la adolescente expresó que lo amaba demasiado y que estaba dispuesta a perdonarlo pero no sabía si era lo correcto así que solicitaba ayuda.

Para no evidenciar su caso dentro del grupo, se optó por hacer énfasis en los tipos de violencia mencionando ejemplos parecidos a su caso, afortunadamente la alumna logró entender que su situación se trataba de violencia y que también tenía que ver con cuestiones personales como su autoconocimiento, autoestima, valoración, seguridad y cuidado de su cuerpo, lo cual fue mencionado por ella misma durante un ejercicio y en el que decidió compartir su experiencia a sus compañeros(as) para que no pasaran por lo mismo.

Sesión 5 (1ª hora) Los estereotipos de género.

Al principio de la dinámica, se dificultó a los(as) participantes entender lo que son los estereotipos de género, con el apoyo de ejemplos los(as) adolescentes comprendieron. Después de la explicación se realizó el ejercicio, se hicieron dos equipos; el de las mujeres y de los hombres y entre ellos tenían que mencionar los estereotipos del otro equipo. Las

mujeres señalaron que los estereotipos del son: debe ser fuerte, valiente, no llorar, que le guste el color azul y el deporte. Mientras que el equipo de los hombres mencionó que los estereotipos de la mujer son: debe ser tierna, sentimental, usar color rosa, vestidos, ama de casa y no jugar fútbol.

En la figura 17 se muestra un formato con respuesta del ejercicio sobre estereotipos en el noviazgo; de acuerdo a las respuestas del cuestionario se encontró que las mujeres respondieron que un estereotipo es la idea que tenemos sobre algo, como creen que se tiene que comportar alguien o cómo piensan que debe ser una persona, también coincidieron en que aprendemos a comportarnos mediante reglas, controlando nuestras emociones y sobre todo dentro del entorno familiar. Consideran que los estereotipos afectan una relación de noviazgo cuando se lastima los sentimientos de la pareja, cuando hay desacuerdos llegando a situaciones de violencia y también mencionaron que los estereotipos provocan que haya desigualdad entre hombres y mujeres.

Figura 17. Formatos del cuestionario “Estereotipos en el noviazgo” (anexo 8).

The image shows two pages of a questionnaire titled "Estereotipos en el noviazgo" (Stereotypes in Dating). The questionnaire is from the Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. The respondent is a female, born on 21 May 2001. The questions and answers are as follows:

¿Qué es un estereotipo?
 "Comodidad de ser una persona"

¿Cómo aprendemos a comportarnos?
 "De la familia y amigos"

Menciona al menos tres comportamientos del hombre y uno de la mujer
 "No juegas Fútbol, bristete con fútbol, suegas con miembros"
 "Juega Fútbol, no suegas con miembros, no muestras que odias"

¿Cómo afectan los estereotipos en una relación de noviazgo?
 "que crees que puedes ser hombre y machistas"

¿Cómo se afectan en los estereotipos machistas para el hombre y la mujer, según sea la zona. Escríbe si es o porque
 "no porque cada quien dice que color le gusta que quisiera saber"

¿Qué es un estereotipo?
 "las ideas de tener un concepto"

¿Cómo aprendemos a comportarnos?
 "Res... cosas de la vida misma (no)"

Menciona al menos tres comportamientos del hombre y uno de la mujer
 "No llorar, viciado, fuerte, no llora" (Mujer: mucho, débil, llora mucho, no llora)
 "No llora"

¿Cómo afectan los estereotipos en una relación de noviazgo?
 "Como machistas, de que creas que odias"

¿Cómo se afectan en los estereotipos machistas para el hombre y la mujer, según sea la zona. Escríbe si es o porque
 "NO, porque hombre y mujer son iguales"

Por otra parte los hombres explicaron que un estereotipo es la forma en cómo debe ser una persona, cuando te dicen qué hacer o cuando se juzga a una persona sin conocerla,

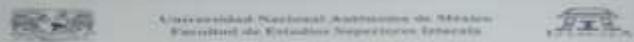
también consideran que aprendemos a comportarnos desde casa y que los estereotipos sí pueden afectar una relación de noviazgo al llegar a situaciones de violencia porque hay una dominación y prohibición de cosas.

Sesión 6 (2ª. hora) Los derechos asertivos.

En ésta sesión se vió una participación activa de todos los(as) participantes ya que les agradó poder regalar derechos a sus compañeros, incluso quisieron pasar más de dos veces, ya que al regalar los derechos se percibió que lo hacían con una intención positiva, es decir, con cierto altruismo hacia los compañeros que consideraban que necesitaban ése derecho, por ejemplo, a los compañeros introvertidos que suelen participar pocas veces les regalaron el derecho a ser felices, a expresar sus emociones y a ser escuchados, mientras que otros(as) participantes regalaban derechos de acuerdo a situaciones que habían vivido entre ellos.

También se observó que varios compañeros regalaban el derecho que menciona que merecemos ser tratados con dignidad y respeto y el derecho a cuidar y hacer lo que decida con su cuerpo a la participante que expresó su caso relacionado con las fotos divulgadas. Posteriormente llenaron un cuestionario en el que tenían que identificar qué derechos defendían y cuáles no de sí mismo y cuáles no respetaban de otras personas.

Figura 18. Formato con respuesta del cuestionario “Derechos asertivos básicos” (anexo 9).

Sexo	MASCULINO	FEMENINO
 DERECHOS HUMANOS BÁSICOS		
Los derechos que te definen son:	¿En qué situación?	
Ser independiente	Cuando uno de mis compañeros nos dice que no nos debe hablar y decir más cosas que él	
Los derechos que NO te definen son:	¿En qué situación?	
A ser responsable de ellos	Cuando estaba con mis amigos y tomamos un partido y me gustó y me divertí	
Los derechos de otros que te respetan:	¿En qué situación?	
A ser sola	Cuando me llamaban por celular y no quería hablar	
Los derechos de otros que NO te respetan son:	¿En qué situación?	
Comer a otros	Cuando le dije que quería comer a otros	

En la figura 18 se muestra un formato con respuesta del ejercicio sobre identificación de derechos, en el que la mayoría pudo identificar sobre todo los derechos que no había defendido y los que sí principalmente en situaciones familiares. El ejemplo que se muestra en la figura 27 corresponde a un participante hombre que ha defendido su derecho a ser independiente y respetado el derecho de otros a estar solo(a), mientras que el derecho que no ha defendido ha sido el de cometer errores y ser responsable de ellos, por otra parte considera que no ha respetado el de otros a cambiar de opinión.

Sesión 7 (1ª hora) Los tipos de comunicación

Uno de los ejercicios realizados consistió en formar parejas; eligieron al azar una situación y una vez que terminaron su ejercicio todos pasaron al frente a explicar su ejemplo y a compartir con sus compañeros la respuesta asertiva que habían planeado para esa situación, la cual se muestra en la tabla 7.

Todas las parejas formularon correctamente su respuesta, sin embargo, se observó que su lenguaje y postura corporal no iban acorde con su respuesta, es decir, algunos hablaban con un tono de voz muy bajo, no miraban a los ojos de la facilitadora o de sus compañeros(as), algunos se encorvaban y mientras decían su respuesta entrelazaban los dedos de las manos como una especie de juego que denotó cierto nerviosismo.

En la tabla 7 se puede observar que las parejas 1, 3 y 7 emplearon los elementos para el discurso asertivo como el hablar en primera persona y expresar sus necesidades. A cada pareja se dio retroalimentación, y hubo buena disposición de todos los(as) participantes.

Tabla 7. Respuestas asertivas del ejercicio realizado en parejas con ejemplos de situaciones.

Diálogo asertivo	
Ejemplos	Respuesta de los alumnos(as)
Pareja 1. En tus clases de natación, un compañero(a) te molesta con comentarios ofensivos hacia tu físico ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería....	“Yo pienso que realmente no me veo mal, si tú piensas eso es tu opinión y la tomaré en cuenta”.
Pareja 2. Haz tenido una semana con muchos	“Hermano, he tenido una semana muy difícil por

<p>exámenes y quieres descansar. Tu hermano (a) llega a casa y te pide que lo (la) acompañes a comprar unas cosas, pero no quieres ¿Qué harías?</p>	<p>favor ahora no”.</p>
<p>Pareja 3. Tu mamá te pide que vayas a comprar las tortillas, te formas y esperas mucho tiempo, una persona se mete en la fila justo delante de ti ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...</p>	<p>“Yo pienso que deberías llegar más temprano y así respetar el lugar de los demás”.</p>
<p>Pareja 4. Es sábado y tienes una fiesta en la casa de un amigo (a), te da la dirección pero terminas perdiéndote, intentas llamarle a tu amigo pero no responde. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...</p>	<p>“Preguntaríamos en qué lugar estamos y preguntarle la dirección si la conoce para que nos pueda guiar”.</p>
<p>Pareja 5. Tus amigos (as) te invitan a comer tacos pero cuando se los entregan te los dan equivocados. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...</p>	<p>“Le hablaría al mesero y le preguntaría tranquilamente que me dio la orden equivocada y que me la cambie por favor”.</p>
<p>Pareja 6. Tus papás te piden que ayudes con la limpieza de la casa así que limpias todo, más tarde llega tu primo (a) y ensucia y desordena la casa. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...</p>	<p>“Nosotras le diríamos al primo(a) que tratara de ser más ordenado, ya que se esforzaron en limpiar la casa”.</p>
<p>Pareja 7. En clase de español haces un trabajo en equipo, pero una persona no coopera y al final también saca una nota muy buena en el proyecto. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...</p>	<p>“Yo pienso que no es justo que les haya puesto 10 a los que no trabajaron porque no cooperaron para nada”.</p>
<p>Pareja 8. Tiene una fiesta y ya escogiste la ropa que te pondrás pero tu hermano te pide que le prestes esa camisa.</p>	<p>“Decirle que la vas a ocupar y que si quiere agarre otra”.</p>
<p>Pareja 9. En la entrega de boletas notas que el profesor de ciencias te ha puesto un 8 cuando en realidad habías sacado un 9, esas decimas afectan tu promedio final. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...</p>	<p>“Sr. Director por favor revise los exámenes por favor”.</p>

Pareja 10. En clase de matemáticas estás viendo un tema que te cuesta entender, por más que pones atención te surgen dudas, pero ninguno de tus compañeros alza la mano. ¿Qué harías?	“Levantaríamos la mano voluntariamente sin ninguna pena y timidez para preguntar”.
Pareja 11. Es fin de semana y quieres escuchar música, subes un poco el volúmen, llega tu familia a visitarte y se sorprenden al escuchar tu música criticando tus gustos. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...	“Diríamos que no se tienen que burlar de nuestra música porque ellas no lo hacen. Después bajarían el volúmen y se pondrían audífonos”.

Otro de los ejercicios que realizaron fue un cuestionario en el que debían escribir con cuál estilo de comunicación se identificaban y escribir un ejemplo de una situación en la que consideraran que se habían comportado de acuerdo a cada estilo de comunicación.

Figura 19. Formatos con respuesta de la actividad “Tipos de comunicación” (anexo 11).

Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala	
Tipo de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo)	
El tipo de comunicación con el que me identifico es: <u>asertivo</u>	
Porque: <u>no recuerdo el sujeto de la...</u>	
Estilo de comunicación	Escribe un ejemplo de una situación en la que consideras que actuaste de acuerdo a cada tipo de comunicación, trata de describir cómo te comportaste.
PASIVO	<u>Después de un día que yo hice todo el trabajo y no reclamé mi calificación y a todos nos sacaron 10.00</u>
ASERTIVO	<u>Una vez que en un grupo de amigos no estuve de acuerdo y lo expresé tranquilamente</u>
AGRESIVO	<u>Una vez por algo que hizo mi ex yo le pegué :)</u>

Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala	
Tipo de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo)	
El tipo de comunicación con el que me identifico es: <u>Pasivo y asertivo</u>	
Porque: <u>Pasivo y asertivo</u>	
Estilo de comunicación	Escribe un ejemplo de una situación en la que consideras que actuaste de acuerdo a cada tipo de comunicación, trata de describir cómo te comportaste.
PASIVO	<u>cuando me quedé callado cuando me preguntaron y al punto no le contesté</u>
ASERTIVO	<u>Después de las cosas muy tranquilamente: mis compañeros le dije que no a lo que se le estaban... más tranquilo y mente. Al fin de cuentas y no acepté nada, pero después de eso...</u>
AGRESIVO	<u>Cuando no recibía mi opinión me pegaba</u>

En la figura 19 se muestran dos ejemplos de formatos con respuesta del ejercicio para identificar el estilo de comunicación de cada participante. Se encontró que al menos dos participantes se consideraron asertivos sobre todo en situaciones escolares en las que los compañeros los molestan, les esconden su material de trabajo o cuando no están de

acuerdo con alguna situación, sin embargo, la mayoría se identificó con el estilo pasivo sobre todo cuando tienen dudas y no preguntan por pena, de igual manera no les gusta pasar al frente a exponer y cuando algo les molesta se quedan callados.

Figura 20. Formato con respuesta del ejercicio “Identificar tipos de comunicación” (anexo 13).

Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala		
Identificar tipos de comunicación		
Situación: Tienes una reunión para hacer un trabajo en equipo, pero tus compañeros están muy distraídos. Tienes un compañero que está generalmente en línea a la hora acordada, incluso llega a demorar un media hora o más.		
De acuerdo con el ejemplo de la situación, identifica el estilo de comunicación a cada respuesta y anótalo sobre la línea.		
<p><u>Pasivo</u></p> <p>Respuesta: Confiamos con la situación, esperar al compañero que se ha demorado y no pedir con explícita por el motivo de su tardanza.</p>	<p><u>Activo</u></p> <p>Respuesta: Te enfocas por la situación, esperas una reunión la que al compañero llegas para explicarle y esperar a verlo, antes de que llegas al compañero. La reunión adelantada que no te importa explicarle sus tardanzas y eso te gusta que te tengan paciencia al tiempo.</p>	<p><u>Directivo</u></p> <p>Respuesta: Espero que antes de comunicarte, cuando llegas la presentación con un compañero y amable. Pero cuando de su comunicación, antes de que voy a salir y lo pido que la presentación sea como de tiempo a la hora indicada, ya que tu tiempo también cuenta.</p>
Situación: Estás en un restaurante comiendo con tu familia. Los platos para tu día están que tu comida está muy fría...		
<p><u>Pasivo</u></p> <p>Respuesta: Aceptas. Incomoda al comer de la hora llevada, procuras que nadie se dé cuenta y te lo comes sin decir nada aceptando la ineficiencia del mesero (a).</p>	<p><u>Activo</u></p> <p>Respuesta: Te enfocas y con voz tranquila llamas al mesero (a) para decirle que en un momento que no puede ofrecer un buen servicio, golpea la mesa y gritas que no pagarán por un pésimo servicio.</p>	<p><u>Directivo</u></p> <p>Respuesta: Solicitas cordialmente y de manera amable al mesero si es posible calentar un poco la comida, tienes la comunicación con calma pero no de conformidad con la situación. Te expresas directamente pero de forma amable y respetando a los demás.</p>

Otro ejercicio que realizaron se muestra en la figura 20 el cual consistió en identificar el tipo de respuesta a dos ejemplos de situaciones; todos los alumnos respondieron correctamente a la actividad.

Sesión 8 (2ª. hora) Comunicación no verbal.

Una vez que se dio la explicación de las emociones, se solicitó la participación de 10 alumnos para que realizaran el ejercicio de la modulación de la microexpresión de la emoción que les tocara a partir de la elección de un papelito. Al principio no querían participar porque les daba pena, pero se animaron al escuchar que en el siguiente ejercicio todos participarían. Cada emoción la modularon correctamente y los demás acertaron al adivinar de qué emoción se trataba. En el siguiente ejercicio que consistió en expresar una frase sin palabras a sus compañeros hubo una participación activa de todos los adolescentes. Al finalizar reflexionaron sobre la importancia de la comunicación no verbal para comunicarse con los demás.

Sesión 9 (1ª hora). Practicando comunicación asertiva

A diferencia del ejercicio de la sesión 7, en éste se presentaron a los alumnos situaciones que pueden ocurrir dentro de una relación con violencia en el noviazgo, la cual fue realizada de manera individual. Una vez que eligieron un papelito al azar que contenía el ejemplo de una situación, se dio tiempo a que prepararan su respuesta y posteriormente pasaría cada uno(a) empleando los conocimientos sobre asertividad, cada respuesta de los alumnos se muestra en la tabla 8.

Tabla 8. Respuesta asertiva de los(as) participantes en situaciones de violencia en el noviazgo.

Situaciones de diálogo asertivo	
1.	Tu novio (a) te prohíbe hablar con tus amigos que son del mismo sexo que tú porque se pone celoso. R: “Le diría que no tiene porqué ponerse celoso porque sólo son mis amigos”.
2.	Cuando están a solas, tu novio (a) te toca de una forma que te hace sentir incómodo (a), incluso te besa a la fuerza. R: “No me toques por favor, yo no quiero que me hagas eso”.
3.	Constantemente tu novio (a) ignora tus comentarios, parece que no te escucha y sólo habla acerca de él/ella. R: “Le preguntaría de quién está hablando”.
4.	Cuando discuten, tu novio (a) suele estallar fácilmente, te grita, golpea las paredes e incluso llega a empujarte, pero se disculpa y te promete que no volverá a pasar. R: “Le diría que cortamos y que no me vuelva a buscar”.
5.	Tu novio (a) te observa a lo lejos platicando con un amigo (a), llega hasta donde estás y te dice que lo acompañes, te toma del brazo y te lleva a la fuerza disimulando su enojo mientras te pellizca los brazos. R: “Yo reaccionaría asertivamente hablando en primera persona y le diría-¡basta!, dejame en paz”.
6.	Tu novio (a) te dice que deberías dejar de usar cierta ropa porque te ves muy mal e incluso otras personas pueden fijarse en ti y eso sería traicionar su confianza y ser infiel. R: “Yo le diría que confíe en mí y que pues es mi decisión pero que no sea celosa”.
7.	Invitaste a tu novio (a) a tu casa a ver una película, pero vas al baño y dejas tu celular en el sillón. Cuando regresas tu novio (a) está muy furioso (a) y te pregunta porqué platicas con chicos (as) y que te ha borrado sus números y conversaciones. R: “Habría muy seriamente con él de forma tranquila”.

8. Necesitas hacer un trabajo en equipo, así que te reúnes con tus compañeros en el parque, como es una tarea, no le comentas de tu reunión al novio (a), pero te encuentra en el parque. Cuando están a solas te reclama el porqué no le dijiste en dónde y con quiénes estarías y te abofetea.

R: “Le diría que no tiene derecho a golpearme y terminaría la relación”

9. Tu novio (a) están en el parque, parece un día con muy poca gente en la calle y tu novio (a) te pide que dejes que te toque tus partes íntimas pero tú no quieres.

R: “Le diría que me respete, porque yo también lo hago y le diría que no”.

10. Tu novio (a) constantemente te dice que has descuidado tu arreglo, que eres feo (a) y tienes suerte de que él/ella esté contigo.

R: “A mi no me gusta que no me valoren y pues si sientes que no me arreglo aquí terminamos, yo pienso que los dos nos deberíamos valorar”.

11. Es fin de semana y decides ir a pasear y dejas tu celular, cuando llegas a casa ves más de 20 mensajes y 15 llamadas perdidas de tu novio (a), está muy enojado (a), te cuestiona porqué no le contestaste y te amenaza exigiéndote que no lo vuelvas a hacer mientras trata de ahorcarte.

R: “Termino con él porque una relación con celos es mala”.

12. Tu novio (a) y tú deciden ir a pasear, no te fijas que en la calle hay piedras y te tropiezas, tu novio (a) se ríe de ti y te grita que eres un tonto (a).

R: “Yo pienso que si no me valora no debo continuar con la relación”.

13. Tu novio (a) te exige que le des tu contraseña de redes sociales para que esté más tranquilo (a) de que serás fiel.

R: “Le diría que no se puede porque tengo mi privacidad y ella no me deja ver el suyo yo no puedo”.

14. Estás mensajeándote con tu novio (a), te dice que si en realidad lo(a) quieres mucho debes demostrarlo mandándole una foto tuya sin ropa.

R: “Yo pienso que esa no es una forma de demostrar mi cariño, hay muchísimas más formas pero creo que esa opción ya no es la correcta para demostrar que te quiero, tan sólo con mis acciones yo creo que te lo estoy demostrando”.

15. Es un día cualquiera, no vas a salir pero decides arreglarte para estar en casa. Llega tu novio (a) sin avisar y se enoja porque te arreglaste.

R: “Amor sé que no tenías planes de salir y decidí ir a visitarte sin avisarte, perdona por favor”.

16. Tu novio (a) y tú van a cumplir un mes de relación, deciden ir a festejar, en medio de la celebración te dice que ya es hora de que den el siguiente paso, es decir, quiere tener relaciones sexuales contigo en ese momento, te dice que si no lo haces hasta ahí llega la relación.

R: "Terminaría la relación"

17. Tu novio (a) y tú están platicando con amigos, te piden tu opinión sobre un tema y comienzas, pero notas que se burla de ti diciéndote comentarios ofensivos.

R: "La corto y la dejo que sea feliz con mi amigo".

18. Tu novio (a) te demuestra su cariño haciéndote marcas en tu cuerpo, las cuales te duelen y no te gustan, por ejemplo, te muerde o deja marcas en el cuello y te dice que es para que vean que ya tienes dueño (a).

R: "Le diría que no haga eso que me duele y luego podamos pensarlo mejor".

19. Tu novio (a) están sentados platicando en la plaza, de pronto llega una chica o chico (según sea el caso) y notas que es evidente el coqueteo de ambos.

R: "Preguntaría asertivamente quién es esa persona y que no me dé la espalda".

20. Estás muy feliz y divirtiéndote, cuando de pronto sientes una mirada y es la de tu novio (a), sabes que esa mirada significa que debes dejar de divertirte porque lo tienes prohibido y debes ir inmediatamente con tu novio (a).

R: "Tu novio no te puede prohibir cosas porque tu decides".

21. Tu novio (a) te compara con otras personas, te reclama que si fuéras como tal persona su relación sería mejor.

R: "Le diría que soy así y no porque el quiere sería como tal persona".

22. Tu novio (a) te hace un escándalo en público, te reclama que en el tiempo que no demuestras que lo quieres, porque no lo respetas.

R: "Yo opino que todas las personas valen para mí igual".

23. Es un fin de semana en el que has decidido no salir de casa. Recibes una llamada de tu novio (a), te dice que ese día se verán a las cuatro de la tarde en el cine, pero no te pregunta, sólo decide.

R: "Le diría que no puedo, que mejor vaya a mi casa".

De acuerdo a las respuestas de los adolescentes se observó una diferencia tanto en la formulación de sus respuestas como en una mejora de la práctica de su postura corporal, a todos se dio retroalimentación y durante el ejercicio se observó buena disposición del grupo para hacer las actividades, se notaban animados y atentos a la participación de sus compañeros, incluso muchas de las participantes mencionaron identificarse con las situaciones que les tocaron.

Sesión 10 (2ª. hora) Estrategias asertivas

Durante ésta sesión también se observó que los alumnos iban con buena disposición para hacer las actividades, se percibió que sentían más confianza de pasar al frente a realizar los ejercicios ya que era menos la negación de algunos alumnos a pasar al ver que todos sus compañeros harían lo mismo. De igual manera sus ejemplos de técnicas asertivas fueron correctos, sin embargo, aún les costaba poner en práctica su lenguaje y postura corporal.

Figura 21. Formato con respuesta del ejercicio “Técnicas asertivas” (anexo 16).

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Ejemplificando las técnicas

Instrucción: elegirás al menos 3 técnicas asertivas, colocaras su nombre en el lugar correspondiente y debajo escribirás e inventarás un ejemplo de cómo la podrías aplicar y en qué situación.

Fecha: 2/10/14
Sem: 1-B

1. Nombre de la técnica: Acuerdo viable
Ejemplo: Cuando mi compañero y yo tenemos un problema y al día siguiente se opone a mi el trabajo para llegar a un

2. Nombre de la técnica: Oposición asertiva
Ejemplo: el novio quiere tener relaciones sexuales y la novia no

3. Nombre de la técnica: Aserción negativa
Ejemplo: es cuando una persona que no es adecuada a la vida o sea estabilidad

Al realizar su ejercicio escrito sobre las técnicas, se optó porque lo realizaran en equipos de tres, todos los equipos eligieron al menos dos técnicas y entre ellos formularon un ejemplo, uno de ellos se muestra en la figura 21 en el cual optaron por elegir la técnica de acuerdo viable, oposición asertiva y aserción negativa.

Cada equipo pasó al frente a explicar a sus compañeros. Se observó que todos los ejemplos fueron formulados correctamente. Otra de las actividades que realizaron fue la de hacer cumplidos, la cual le agradó a todo el grupo ya que es algo que nunca habían hecho como grupo; expresar cosas positivas a sus compañeros y amigos, incluso para los alumnos considerados como problemáticos resultó gratificante que sus amigos y compañeros les dijeran aspectos positivos, ya que para ellos suele acostumbrarse decirles o hacerles ver que son un “problema”.

La dinámica terminó en abrazos y llanto de la mayoría de los(as) participantes porque recordaron situaciones en las que sintieron apoyo como grupo, también una alumna aprovechó para despedirse de sus compañeros al anunciar que para el próximo ciclo escolar ya no estaría con ellos ya que se cambiaría de casa. También fueron muchos los(as) adolescentes que aprovecharon para expresar agradecimiento a su tutora que se encontraba en el salón, a otra profesora y a la facilitadora, agradecieron el apoyo que han tenido y mencionaron que comprendían que el hecho de haberles llevado el presente taller, de que su tutora estuviera pendiente no sólo de su rendimiento académico sino de situaciones de su vida personal para ayudarlos significaba que los quería y se preocupaba por ellos.

En general dentro de ésta dinámica se observaron varios elementos de la comunicación asertiva mientras se dirigían a sus compañeros y profesores para hacerles cumplidos. Hubo un alumno considerado como “travieso” que fue el primero en acercarse a su profesora y le expresó mirándola a los ojos, una postura relajada pero con una voz entrecortada por la emoción que reconocía y aceptaba los errores que ha tenido como alumno, pero agradecía a su tutora que estuviera presente y que les diera su apoyo al escucharlos, regañarlos cuando es necesario y preocuparse por ellos.

Al finalizar la dinámica, se observó que una alumna continuaba llorando así que la facilitadora se acercó a preguntarle qué sucedía; la adolescente comentó que estaba pasando por una situación difícil en su casa, ya que cuando ella tenía 5 años su hermano había abusado sexualmente de ella, por ésta razón estaba familiarizada con los temas del taller ya que fue una de las alumnas que participó activa y correctamente en todas las sesiones.

También mencionó que a raíz de ésta situación la llevaron a terapia junto con su hermano, pero al poco tiempo sus padres se divorciaron, ella supone que fue por su culpa, pero hace unos días se enteró que su papá intentó suicidarse y ella no sabía cómo ayudarlo.

Se explicó a la alumna que de las situaciones que ha vivido ella no es la culpable o la responsable de éstos actos y es algo que debe tener presente ya que cada quien es responsable de sus acciones y la mejor forma de ayudar a su padre era que ella se cuidara y procurara su seguridad, acercarse a sus familiares, continuar con su terapia y se proporcionó a la alumna el número telefónico del Call Center de la UNAM en caso de que quisieran canalizar a su papá, pero se hizo énfasis en que no dejara de ir a sus terapias, ella aceptó y mencionó que debía estar bien para poder ayudar a su padre.

Sesión 11 (1ª y 2ª. hora) Evaluación final

En el siguiente apartado se muestran los resultados correspondientes a la evaluación final que se realizó una vez concluido el taller. En la primera gráfica se muestra el total de alumnos(as) presentes en esta fase. Posteriormente se muestran las gráficas de los datos correspondientes a cada cuestionario que fue aplicado.

Área 1. Datos generales

Figura 22. Porcentaje de hombres y mujeres de la secundaria Manuel M. Ponce durante la evaluación final.

**Secundaria Manuel M. Ponce. No. 142
Evaluación final**

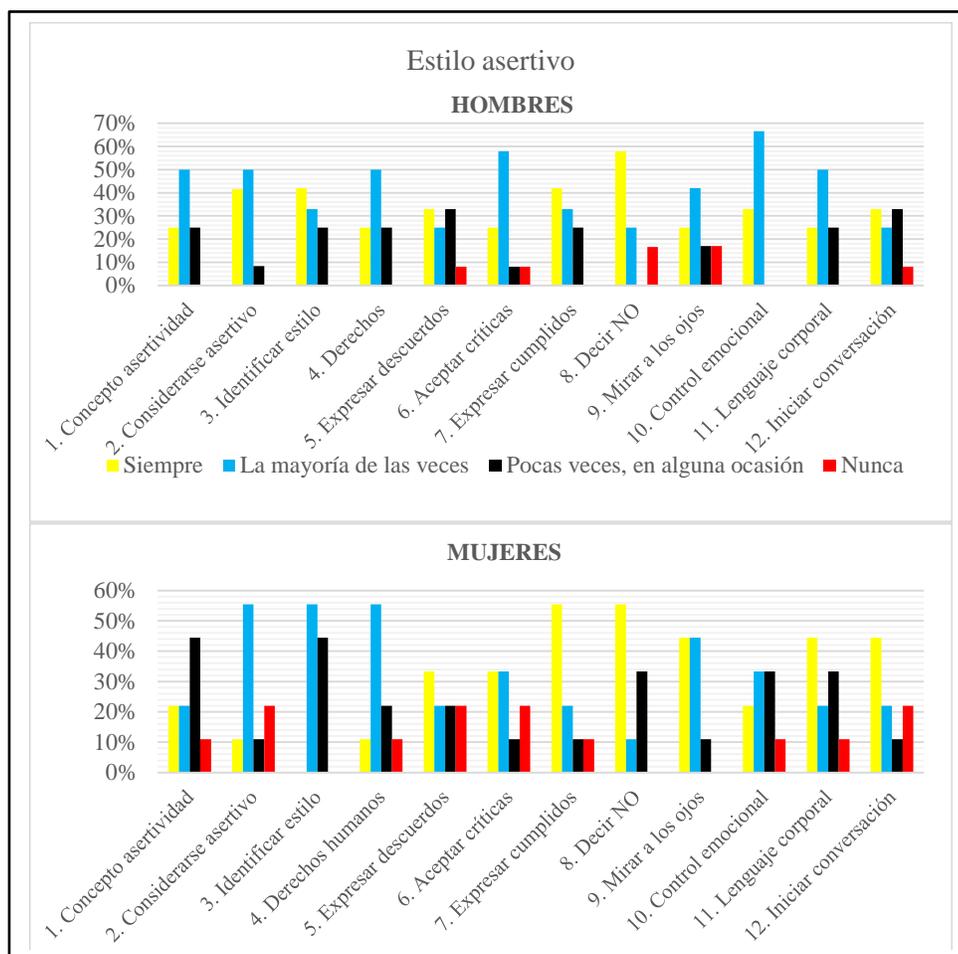


Al momento de realizar la evaluación final, en la figura 22 se observa que los porcentajes de alumnos variaron en comparación a la evaluación inicial. El porcentaje de participantes hombres fue de 57% y un 43% de mujeres. A continuación, se abordarán los resultados encontrados en el cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas.

Área II. Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas

En este apartado se presentan los datos obtenidos a partir de la aplicación posterior al taller del Cuestionario de Evaluación de Conocimientos y Habilidades Asertivas. A continuación, se muestran los porcentajes de las respuestas de los reactivos del estilo asertivo, posteriormente del estilo pasivo y finalmente del estilo agresivo tanto de hombres como mujeres.

Figura 23. Porcentaje de respuestas de los reactivos del estilo asertivo de hombres y mujeres en la evaluación final.



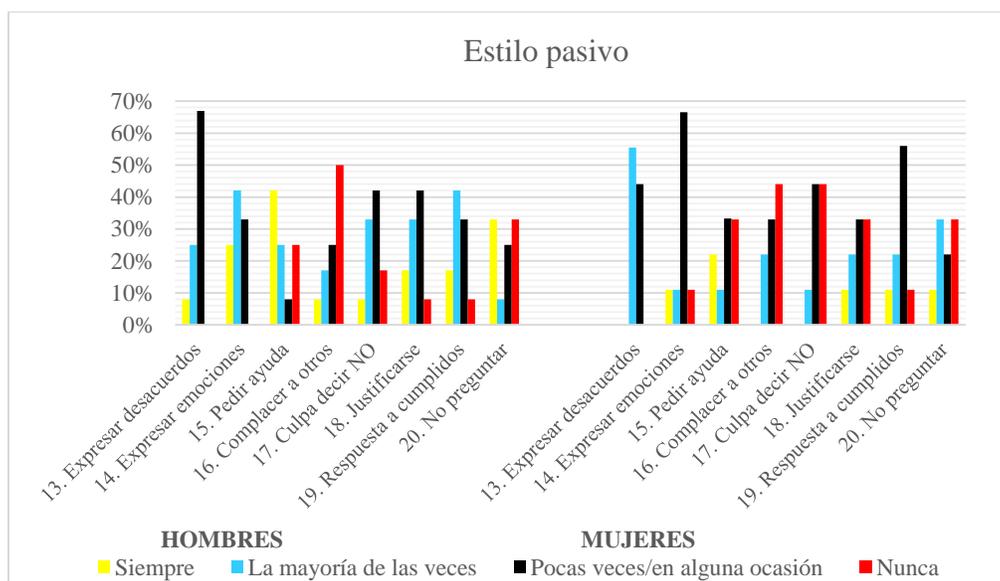
En la figura 23 se observa que las puntuaciones de los hombres indican una frecuencia en la opción de respuesta *la mayoría de las veces* los cuales se describirán a continuación; el 67% considera que la mayoría de las veces es capaz de controlar sus emociones, al recibir una crítica pueden aceptar sólo la parte que les corresponde, es decir, hacer un análisis de la crítica (58%), además el 50% refirió que ha escuchado hablar sobre asertividad, se consideran asertivos, practican y defienden sus derechos y ponen atención a su lenguaje corporal al dirigirse a las personas. Un dato interesante es que en los porcentajes del estilo asertivo disminuyó considerablemente la opción de respuesta *nunca*, con un 0% que indicó que nunca puede identificar su estilo de comunicación, dar cumplidos, expresar desacuerdos de manera amable y directa (8%).

En comparación con la evaluación inicial se aprecia una notable diferencia en la frecuencia de los porcentajes y en la opción de respuesta ya que en la primera evaluación prevaleció la opción de respuesta pocas veces/en alguna ocasión, por lo que se infiere que sí hubo un aprendizaje y práctica de habilidades asertivas.

En el caso de las mujeres también se observa la frecuencia de las opciones de respuesta *siempre* y *la mayoría de las veces*; la puntuación más alta fue del 56% que indicó que la mayoría de las veces se consideran asertivas, pueden identificar su estilo de comunicación y practican y defienden sus derechos, además *siempre* pueden decir no sin sentir miedo y les resulta agradable expresar cumplidos a otras personas. El 44% comentó que la mayoría de las veces mira a los ojos de la persona con la que está hablando, presta atención a su lenguaje corporal cuando se dirige a otras personas y le resulta fácil iniciar una conversación con personas que acaba de conocer.

En comparación con los porcentajes de la evaluación inicial se puede apreciar una notable diferencia, ya que las puntuaciones aumentaron significativamente sobre todo en las opciones de respuesta siempre y la mayoría de las veces, mientras que en la evaluación inicial el porcentaje más alto fue del 62% de las mujeres que pocas veces/en alguna ocasión habían escuchado hablar sobre asertividad.

Figura 24. Porcentaje de respuestas del estilo pasivo de los hombres y mujeres en la evaluación final.



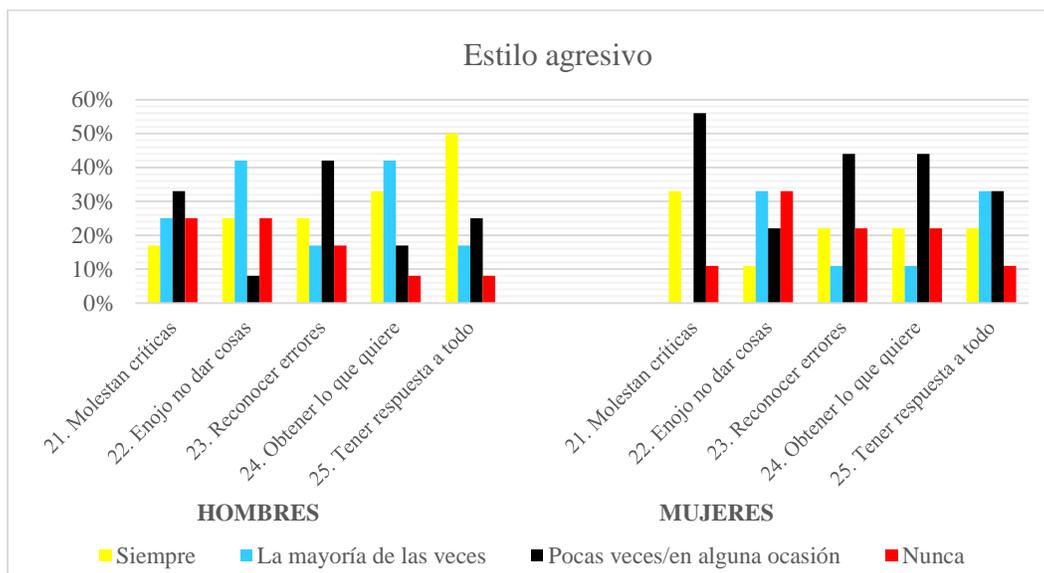
En la figura 24 se observan los porcentajes de hombres y mujeres que obtuvieron en los reactivos del estilo pasivo, para el caso de los hombres se observa que predominó la opción de respuesta *pocas veces/en alguna ocasión*. La puntuación más alta fue del 67% que pocas veces se han sentido preocupados al tener que expresar desacuerdos, el 33% en alguna ocasión le ha costado expresar sus emociones y pensamientos, buscan justificar su comportamiento y no saben qué decir o hacer ante un cumplido, seguido de un 50% que nunca ha dejado de hacer actividades que le agradan por complacer a otras personas.

Respecto a las puntuaciones más bajas, se puede observar que corresponde al 8% con diferentes opciones de respuesta; a un 8% siempre le cuesta expresar desacuerdos, ha dejado de hacer sus actividades por complacer a otros y ha sentido nerviosismo y culpa al tener que decir no y otro 8% respondió que pocas veces/en alguna ocasión siente nerviosismo al tener que pedir ayuda.

En el caso de las mujeres también hubo frecuencia en las respuestas con la opción *pocas veces/en alguna ocasión* por lo que se deduce que las mujeres de la secundaria 142 presentaron una disminución de la frecuencia de conductas pasivas al finalizar el taller, contando con el porcentaje más alto que fue del 67% que pocas veces le cuesta expresar sus emociones y lo que piensan de algo o alguien, el 56% alguna vez no ha sabido cómo responder cuando le hacen un cumplido.

De igual manera, un 33% respondió que nunca ha sentido nervios al pedir ayuda, no busca justificar su comportamiento ante los demás y nunca han preferido quedarse con la duda antes que preguntar. A continuación, se muestran los resultados de los reactivos del estilo agresivo.

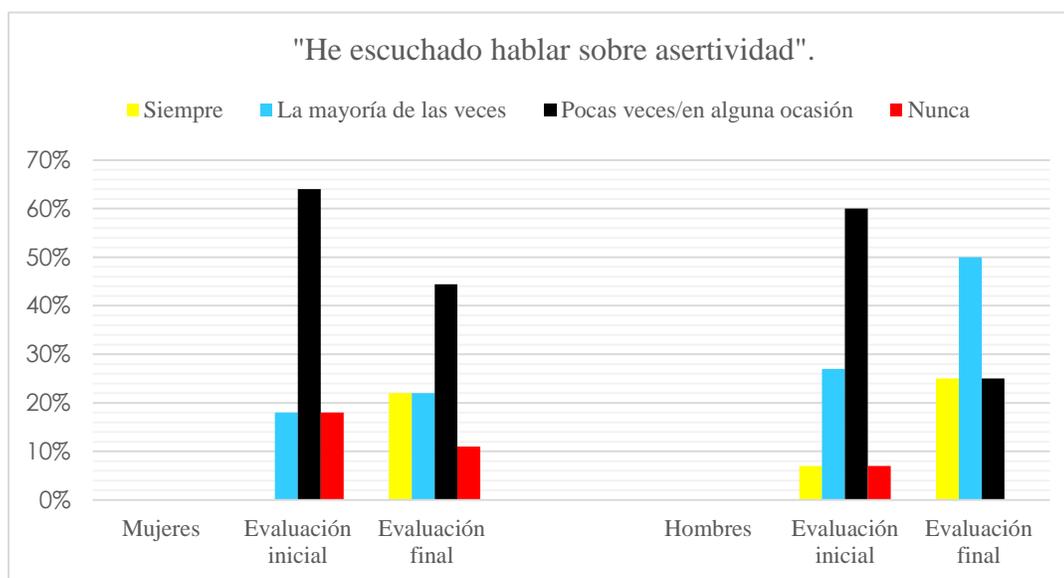
Figura 25. Porcentaje de respuestas de los hombres en los reactivos del estilo agresivo.



En la figura 25 se observan los porcentajes de las respuestas de los reactivos del estilo agresivo, en el caso de los hombres la puntuación más alta fue del 50% que indicó que *siempre* considera que debe tener una respuesta a todo, sin embargo, es necesario aclarar que gran parte de los alumnos entendió el reactivo número 25 en el sentido de tener la habilidad para preguntar, no quedarse con la duda y así tener una respuesta ante todo lo que se pregunten y no en el sentido de forzar a los demás a que nos den una respuesta sino lo desean. El 42% expresó que la mayoría de las veces se ha sentido frustrado cuando pide algo y no se lo dan o no lo consigue, también la mayoría de las veces no les importan los medios siempre y cuando logren lo que se proponen coincidiendo con un 33% que respondió a este reactivo con la opción de respuesta siempre, por otro lado, un 42% indicó que pocas veces le causa enojo reconocer sus errores.

Respecto a los datos de las mujeres las puntuaciones más frecuentes y altas correspondieron a la opción de respuesta *pocas veces/en alguna ocasión* con un 56% que les molesta que les hagan críticas, aunque sean de forma amable y con respeto, de igual manera el 44% también indicó que pocas veces le causa enojo reconocer sus errores. A continuación se presentan una serie de gráficas en las que se hace una comparación de resultados de la evaluación inicial y final tanto de hombres como mujeres para poder establecer de manera más clara las diferencias entre ellas.

Figura 26. Comparación de porcentajes en evaluación inicial y final de mujeres y hombres que han escuchado sobre asertividad.

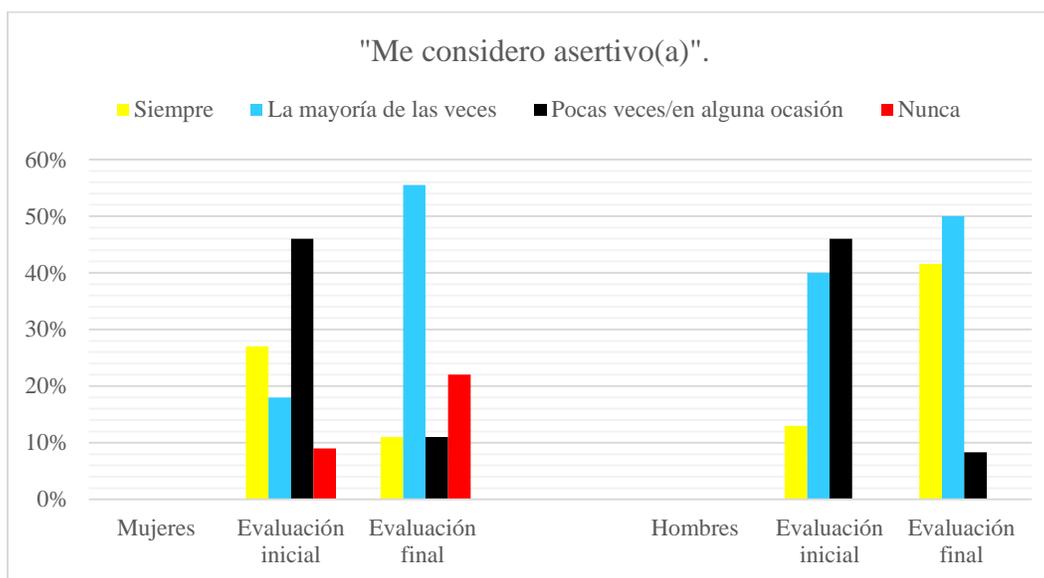


En la figura 26 se muestran los porcentajes comparativos de la evaluación inicial y final de los hombres y las mujeres sobre el reactivo 1 que les pregunta si han escuchado hablar sobre asertividad. En las mujeres se observa que en la primera evaluación un 64% de las adolescentes en alguna ocasión había escuchado hablar sobre asertividad, siendo el puntaje más alto, mientras que el 18% nunca y la mayoría de las veces, sin embargo, a la hora de abordar el término dentro del taller ellos desconocían en qué consistía, mencionaban que era “hacer lo correcto”. En los porcentajes de la evaluación final se observa una diferencia notable, ya que el 22% indicó que siempre y la mayoría de las veces ha escuchado hablar sobre asertividad, el 44% pocas y veces y el 11% nunca.

En la muestra masculina durante la evaluación inicial se encontró un 60% de adolescentes que *pocas veces/en alguna ocasión* habían escuchado hablar sobre asertividad, el 7% indicó que nunca y otro 7% respondió que siempre. En la evaluación final se observa un aumento en los porcentajes en los que se indica que, a partir de la implementación del taller, los adolescentes aprendieron qué es asertividad y de qué manera pueden desarrollar dichas habilidades; el 50% indicó que la mayoría de las veces siendo la puntuación más alta, mientras que las opciones de respuesta siempre y pocas veces/en alguna ocasión

tuvieron un 25%. A continuación, se muestra la figura 27 que indica los datos de otro de los reactivos del cuestionario.

Figura 27. Comparación de porcentajes en evaluación inicial y final de hombres y mujeres que se consideran asertivos(as).



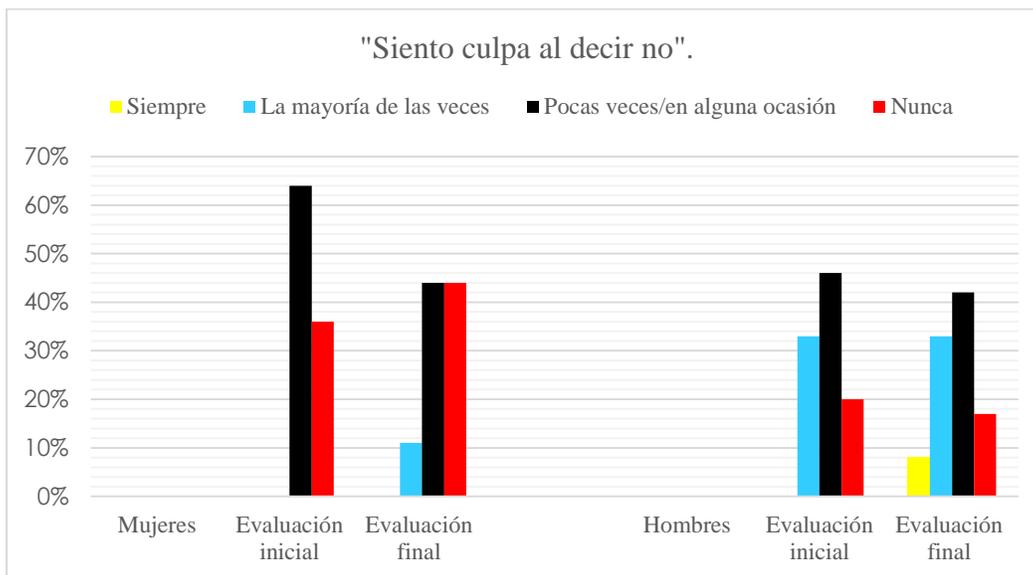
La figura 27 muestra las respuestas del reactivo 2 que les pregunta si se consideran asertivos(as); en las mujeres se aprecia una variación los porcentajes debido a que en la evaluación inicial el 27% indicó que siempre se considera asertiva, sin embargo, retomando la figura 15 se observa que el 0% no respondió con la opción de respuesta *siempre*, y retomando las observaciones y participaciones de las alumnas se pudo apreciar que desconocían lo que implica desarrollar habilidades asertivas.

De acuerdo con los resultados se deduce que las adolescentes respondieron el cuestionario en un inicio de acuerdo a lo que ellas entendían o habían escuchado sobre asertividad, ya que en los porcentajes de la evaluación final se indica un porcentaje menor en la opción de respuesta *siempre* en comparación con la evaluación inicial

Los datos de los hombres indican que en la primera evaluación el 46% indicó que pocas veces se consideraban asertivos y el porcentaje menor correspondió al 13% que respondió que siempre, mientras que en la evaluación final hubo un aumento de los adolescentes que se consideraron asertivos después de finalizar el taller, el 50% respondió que la mayoría de las veces, seguido de un 42% que respondió siempre considerarse

asertivo y un 8% pocas veces. A continuación se muestra la figura 28 con los resultados de un reactivo correspondiente al estilo pasivo.

Figura 28. Comparación de porcentajes en evaluación inicial y final de hombres y mujeres que sienten culpa al decir no.



De acuerdo a la comparación de la figura 28 del estilo pasivo, se observa que en las mujeres hubo un ligero aumento de los porcentajes en la evaluación final. En la primera evaluación el 64% de las mujeres indicó que pocas veces han sentido culpa al tener que decir no y un 36% respondió que nunca, pero en la evaluación final el 11% dijo que la mayoría de las veces, el 44% pocas veces y el 44% nunca; éstos aumentos de porcentajes indican que al menos en la situación planteada en el reactivo 17 las adolescentes se consideran pasivas, esto puede deberse a que dentro del taller realizaron ejercicios en los que tuvieron que practicar sus habilidades asertivas, identificaron situaciones similares en su vida cotidiana y se percataron de que les costaba y se les hacía algo nuevo aprender a ser asertivas, esto podría explicar el aumento de las puntuaciones pero siendo conscientes de la dificultad que tiene el aprender a decir no sobre todo cuando no se está familiarizado con dicha conducta.

Por otra parte, en la evaluación inicial de los hombres el 46% reportó que pocas veces ha sentido culpa y miedo en situaciones en las que debe decir no, mientras que ninguno de los participantes respondió bajo la opción de respuesta *siempre*, sin embargo, en

las puntuaciones de la evaluación final se encontró que el 8% indicó que siempre se siente culpable y temeroso al tener que decir No, el 42% pocas veces y el 17% nunca. A continuación, en la figura 29 se muestran los datos de un reactivo del estilo agresivo.

Figura 29. Comparación de porcentajes en evaluación inicial y final de hombres y mujeres que les molestan las críticas.



En la figura 29 se observa que de acuerdo a los resultados de la evaluación inicial de las mujeres se observa una ligera tendencia al estilo agresivo ya que prevalecieron los porcentajes más altos en la opción de respuesta siempre 36% y la mayoría de las veces 27%, sin embargo, durante la evaluación final sólo un 33% respondió que siempre les molestan las críticas y el puntaje más alto fue de 56% en la opción de respuesta pocas veces y también disminuyó el porcentaje en la opción de respuesta nunca con un 11%. De acuerdo a estos resultados se puede decir que hubo una disminución en la frecuencia de los porcentajes de las mujeres que les molestan las críticas.

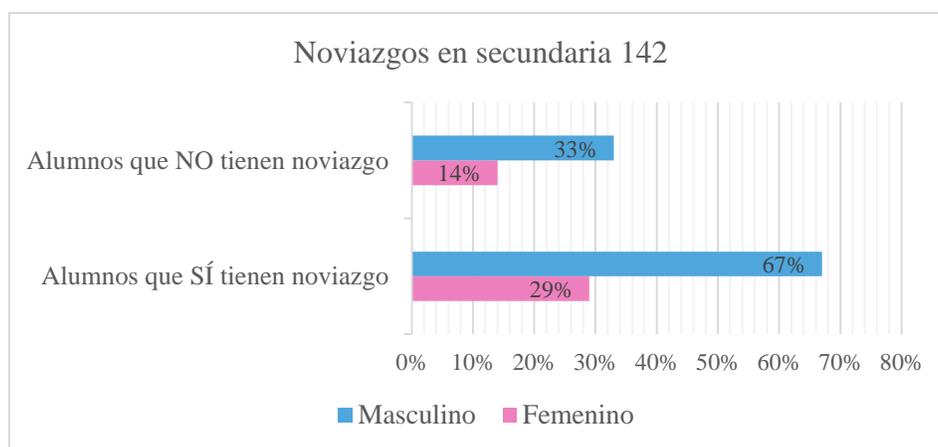
En el caso de los hombres, tanto en la evaluación inicial como en la final se mantuvo un 33% de los hombres que respondieron sentirse molestos pocas veces ante las críticas, también hubo una ligera disminución en la opción de respuesta siempre y nunca, mientras que el 25% de los adolescentes durante la evaluación final indicó molestarlos la mayoría de las veces ante las críticas. De acuerdo a los resultados se puede inferir que hubo una ligera disminución en los porcentajes, sin embargo, es preciso aclarar que el reactivo sólo indica responder si hay molestia ante estas situaciones y no la forma en la que

responden o exteriorizan dicha molestia. A continuación se analizarán las respuestas de los adolescentes en el cuestionario sobre violencia en el noviazgo.

Área III. Cuestionario Violencia en el noviazgo adolescente

En el siguiente apartado se presentan las gráficas de los resultados que obtuvieron los(as) adolescentes de la secundaria 142 en el Cuestionario de Violencia en el Noviazgo Adolescente durante la evaluación final.

Figura 30. Porcentaje de los participantes que SÍ y NO tuvieron una relación de noviazgo al momento de realizar la evaluación final y sí habían tenido anteriormente.



En la figura 30 se muestran los porcentajes de adolescentes que indicaron tener o no una relación de noviazgo al momento de finalizar el taller, un 67% respondió que sí ha tenido novio, sin embargo, todas las mujeres respondieron el cuestionario en relación a su ex novio, ya que durante el taller y los cuestionarios mencionaron haber terminado sus relaciones porque percibieron violencia dentro de su relación, para explicar dicha situación se mencionaran dos casos.

El caso de la alumna T., presentó violencia física, psicológica y sexual; al finalizar la sesión 9 la alumna T., se acercó a la facilitadora para comentarle la situación que estaba viviendo con su novio, comentó que llevaban 8 meses de relación y en una ocasión su novio le propuso que tuvieran relaciones sexuales, ella dijo que no y no accedió a pesar de que él se molestó, en ocasiones le decía que no servía para nada y que sin él ella no podría vivir, pero a partir de dos infidelidades, ella ya no confiaba en él y decidió terminar la relación. A partir de éste suceso el joven la molestaba y acosaba en el recreo; la seguía, le

mandaba mensajes pidiéndole que volvieran a ser novios y que nunca más la volvería a engañar, ella no accedió y en una ocasión él la empujó y la amenazó diciéndole que si no volvían la iba a matar y la estaría vigilando, por lo que la facilitadora optó por hacer énfasis en que estaba viviendo una relación violenta, retomamos varios puntos del taller como los tipos de violencia, el ciclo de la violencia, medidas de prevención y sobre todo que ante el acoso y amenazas se acercara a su tutora para platicarle la situación y la institución educativa tomara medidas de seguridad con la alumna, ella accedió e incluso mencionó que ya le había platicado a su mamá y a sus compañeros, de echo a casi todo el salón, ya que la mayoría estaba enterado de la situación de T., y mencionaron que la cuidaban y la felicitaban por haber terminado con una relación violenta ahora que ya sabían en lo que consistía.

Otro de los casos que salieron a luz fue el de la alumna R., quien decidió contarlo en un primer momento de manera anónima al realizar el ejercicio de canalización de emociones; comentó que la relación con el joven era de “amigos con derechos”, es decir, no hay una formalidad para considerar un noviazgo, pero ocasionalmente actúan como tal, ella mencionó que él le pidió que le mandara fotos de su “pack” o de sus partes íntimas, R., las envió porque lo amaba como a nadie, pero por venganza él las circuló entre la escuela.

Un profesor se enteró de esta situación y habló con R. y sus papás pero ella estaba dispuesta perdonarlo por amor. Con el transcurso de las sesiones y ejemplos de casos de violencia en el noviazgo R., participaba aún más, hasta que un ejercicio de role playing por casualidad le tocó un ejemplo de situación similar a la que había vivido y decidió platicarlo a sus compañeros y aceptó que estaba viviendo una relación violenta y que jamás haría cosas que atentaran contra su dignidad y valor como persona, ahora tendría presentes los aprendizajes del taller para no volver a vivir un noviazgo violento.

A continuación se presenta una tabla en la que se hace una clasificación de sus noviazgos.

Tabla 9. Clasificación de las relaciones de noviazgo de los adolescentes; ex novios(as), noviazgo actual y los que no han tenido noviazgo.

Clasificación de noviazgos		
Tipo de relación	Hombres	Mujeres
Ex novio(a)	25%	29%
Noviazgo actual	42%	0%
No ha tenido noviazgo	33%	14%

La clasificación de los noviazgos de los adolescentes se muestra en la tabla 9, en la evaluación final un 33% de los hombres dijo que no había tenido un noviazgo, el 42% sí tuvo un noviazgo al finalizar el taller y el 25% no tenía novia al momento de la evaluación pero sí anteriormente. En las mujeres se encontró que el 14% no ha tenido novio, el 29% respondió de acuerdo a un noviazgo anterior y el 0% indicó no tener un noviazgo al momento de realizar la evaluación final. A continuación se muestran los resultados de las mujeres.

Tabla 10. Respuesta afirmativa de las mujeres sobre situaciones de violencia de parte de sus novios y las acciones que ellas han hecho como consecuencia de la violencia.

Respuestas afirmativas de las mujeres			
Violencia de parte de sus ex novios			
2. Te acusa de infidelidad	19%	16. Él ha consumido drogas	5%
4. Critica tu forma de ser	5%	20. Es celoso	14%
5. Él tiene cambios de humor	19%	21. Te critica negativamente	5%
6. Él está en tensión	5%	22. Te ha prohibido usar cierta ropa	10%
8. Te ha amenazado	14%	23. Influye en tus decisiones	5%
9. Él es violento con otros(as)	14%	25. No te corresponde sentimentalmente	19%

10. Opiniones negativas	5%	26. No respeta tus hábitos	5%
12. Te ha jalado	10%	27. Ignora tus opiniones	14%
13. Te ha lanzado cosas	5%	28. Te ha sido infiel	10%
14. Te ha forzado a relación sexual	5%	29. No te valora	19%
15. Se burla de ti	5%		
Acciones consecuencia de la violencia			
3. Has perdido contacto con otros		24%	
11. Te sientes acechada		5%	
18. Te sientes insegura		14%	
19. Has cambiado de conducta p/evitar pelea		19%	

El análisis de resultados de las respuestas de las mujeres se presenta en la tabla 10; se observa que para la fase final las adolescentes reportaron haber identificado situaciones de violencia en sus noviazgos, sobre todo con sus ex novios, ya que en la evaluación inicial habían indicado que tenían novio, sin embargo, para la evaluación final el 26% refirió que su cuestionario lo respondían de acuerdo a la relación con su ex novio, es decir, ya no tenían un noviazgo al momento de realizar la evaluación final, así mismo, algunas adolescentes compartieron sus casos dentro del taller y la mayoría de ellas comentó que habían terminado porque se habían dado cuenta que vivían violencia en su noviazgo.

Las mujeres respondieron en su mayoría con respuesta afirmativa a los reactivos del cuestionario, en cuanto a las acciones que ellas han hecho a partir de la violencia en su noviazgo se encontró que el porcentaje más alto fue del 24% que indicó haber perdido contacto con familiares, amigos y compañeros porque a su novio le molesta, han cambiado su conducta para que él no se moleste (19%), se han sentido inseguras (14%) y acechadas (5%). Respecto a las situaciones de violencia que han identificado el 19% indicó que su novio las ha acusado de infidelidad y él tiene cambios bruscos de humor.

De acuerdo con los resultados de las mujeres se percibe que estaban sufriendo violencia sobre todo de tipo psicológica, sin embargo, lo rescatable es que decidieron terminar con esas relaciones. En la siguiente tabla se muestran los resultados de los hombres.

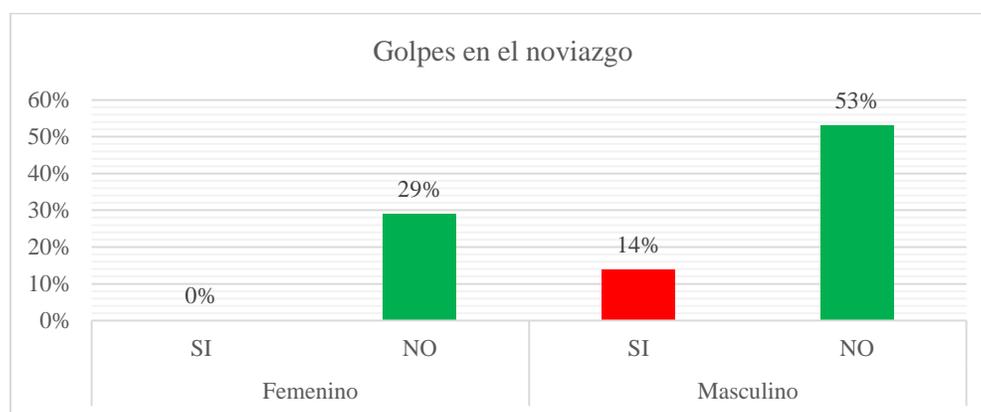
Tabla 11. Respuesta afirmativa de los hombres sobre situaciones de violencia de parte de sus novias y las acciones que ellos han hecho como consecuencia de la violencia.

Respuestas afirmativas de los hombres	
Violencia de sus novias	
1. Control	5%
2. Acusa de infidelidad	5%
4. Critica tu forma de ser	5%
5 Cambios de humos de su novio	14%
6. Tensión	5%
7. Golpes	14%
9. Novio violento con otros	19%
10. Opiniones negativas	5%
12. Jalones	10%
14. Relación sexual forzada	5%
15. Burlas del novio	5%
16. Novio consume drogas	5%
22. Prohibir ropa	5%
23. Influencia toma de decisiones	10%
25. No corresponde sentimentalmente	10%
26. No respeta hábitos	10%
27. Ignora opiniones	5%
28. Ha sido infiel	10%
29. No valora	5%
Acciones consecuencia de la violencia	
3. Perder contacto con otros	5%
18. Inseguridad	5%
19. Cambio de conducta p/evitar pelea	14%

En la tabla 11 se indica la lista de respuestas afirmativas de los hombres en la que se observa que el porcentaje más alto fue del 19% que indicó que su novia ha sido violenta con otras personas, seguido de un 14% que mencionó que su pareja tiene cambios bruscos de humor y los ha golpeado. El 10% respondió sí a los reactivos 12, 23, 25, 26 y 28 entre los cuales mencionan que su novia ha influido en su toma de decisiones y les ha sido infiel.

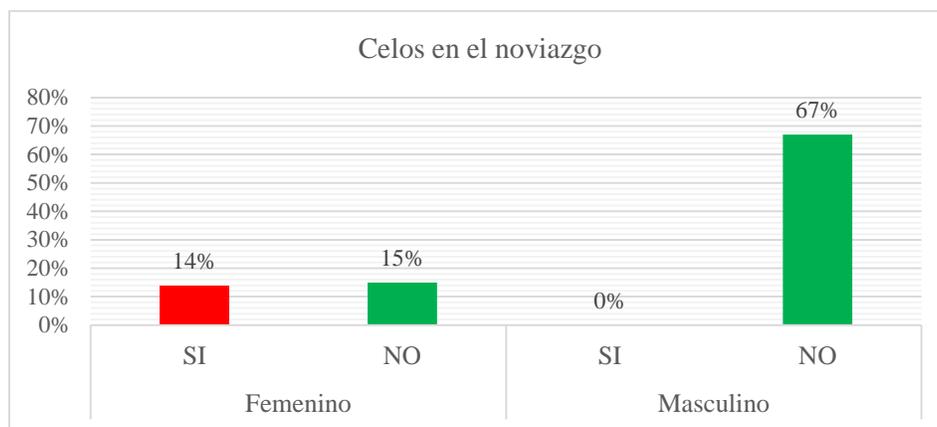
Mientras que un 5% respondió que su novia es controladora y han criticado negativamente sobre su apariencia. En cuanto a los reactivos sobre acciones que ellos han hecho a partir de la violencia se encontró que el 5% ha perdido contacto con amigos, familiares y compañeros para evitar la molestia de su novia y se han sentido menos seguros estando con ellas, mientras que el 14% ha cambiado su comportamiento con tal de evitar una pelea. En el siguiente apartado se presentan una serie de gráficas en las que se hace una comparación de las puntuaciones entre hombres y mujeres de los reactivos que se consideraron más relevantes.

Figura 31. Porcentaje de hombres y mujeres que han sido golpeados(as) por su novio(a).



Un dato singular es el que se muestra en la figura 31 ya que en el caso de la violencia física, un reactivo les preguntó si habían sido golpeados por su pareja, el total de las mujeres respondió que no, sin embargo, en el reactivo 12 que les pregunta si sus novios las han jaloneado el 10% respondió afirmativamente, pero la mayoría de ellas especificó que no ha sido dentro de un contexto violento sino a manera de juego o una conducta que hacen para sorprenderlas, es decir, de manera inesperada les dan un pequeño jalón para hacer que vayan con ellos o para decirles algo. En el caso de los hombres se observa lo contrario ya que el 14% indicó que sí ha sido golpeado por su novia(a); sólo un participante fue el que indicó precisamente en el reactivo 12 que su novia lo ha hecho jugando, los demás participantes no especificaron en qué momentos ya que el cuestionario tiene como única opción de respuesta sí y no.

Figura 32. Porcentaje de hombres y mujeres que han sido celados(as) por su novio(a) prohibiéndoles salir o hablar con otros.



En la figura 32 se muestra que el porcentaje de adolescentes hombres que han sido celados por sus novios(as) al grado de prohibirles salir o hablar con otras personas es nulo, en las mujeres se puede observar que el 14% indicó que sí ha experimentado tal situación frente a un 15% que al igual que los hombres respondió negativamente.

De acuerdo con los resultados los adolescentes de la secundaria 142 han experimentado los tres tipos de violencia; física, psicológica y sexual, pero en mayor medida la violencia psicológica para hombres y mujeres como burlas, perder contacto con otras personas, críticas que desfavorecen su persona, los celos, entre otras situaciones.

A continuación se analizarán otros de los cuestionarios que fueron aplicados en la evaluación final, el primero es el de Cambios Asertivos, en el cual los adolescentes identificaron en qué momentos y con quiénes habían puesto en práctica sus habilidades asertivas y el segundo corresponde a la autoevaluación.

Tabla 12. Respuestas de los(as) adolescentes sobre la práctica de su comunicación asertiva, con quiénes y en cuál situación.

Cambios asertivos en la secundaria 142	
MUJERES	
Personas con las que han sido asertivos(as)	Situación
1. Mamá de un amigo y amigas	“Fui amable con la mamá de mi amigo, a T la ayudé

	con su ex y con F nos hicimos amigos”.
2. Con todo el salón	“Á me molestaba y mis amigas me aventaban papeles, yo les dije: cálmate por favor”.
3. Amigos, con mi ex y con la maestra.	“A mis amigos les presté dinero cuando me lo pidieron”.
4. Papás y abuelos	“Con mis papás acepto mis errores, con mis abuelos me porto tranquilo para que no me regañen
5. Amigos y familia	“Mis amigos me compran y prestan algo, les agradezco, cuando me piden que haga algo lo hago”.
6. Nadie	no
7. Compañeros y hermanos (no asertiva)	“Mis compañeros me estresan, no me gusta el salón”. “Mi mamá me pega por culpa de mis hermanos”.
8. En el fútbol, amigos y papás	“En el fútbol trabajamos en equipo, somos unidos y con mi papá me gusta crear cosas”.
HOMBRES	
Personas con las que han sido asertivos(as)	Situación
9. nadie	no
10. Con amigos	“Me estresan cuando están hablo y hablo pero les digo que se calmen y no peleamos”.
11. Amigos, familia y hermana	“Cuando discutimos respondo asertivamente, con mi familia no nos ponemos de acuerdo en la comida pero lo arreglamos”.
12. Padres, compañeros y amigos	“A mi amigo le digo amablemente lo que no me gusta y a mis padres les explico lo que no me gusta, a ellos no les agrada, pero considero su opinión”.
13. Papás, amigos y compañeros	Papás: me hacen burla con los niños que me gustan, les digo: “Yo me siento mal cuando me hacen ése tipo de burlas”. Amigos: “No me gusta acompañarte al baño”. Compañeros: “Yo no quiero prestarte mi sacapuntas porque se pierde”.
14. Amigos y con mi ex	“Mi ex me propuso tener sexo, dije no de buena manera”. “mis amigos querían irse de pinta, les dije: no, respeto tu decisión pero yo no iré”.

En la tabla 12 se muestran las situaciones en las que los adolescentes consideran que han actuado asertivamente, de todos los participantes un hombre y una mujer indicaron no ser asertivos(as) con nadie o al menos aún no poner en práctica sus habilidades, ya que después de finalizar el taller inmediatamente se aplicó la evaluación final debido a las actividades de la institución educativa y a su calendario escolar.

La mayoría de los adolescentes refirió situaciones sobre todo con familiares y amigos/compañeros, también se puede observar la puesta en práctica de la comunicación asertiva, por ejemplo en la participante número 13 de la tabla 12 al hablar en primera persona, expresar su necesidad y ser clara y directa.

Mucha de esta comunicación asertiva se observó en la dinámica de la última sesión que consistió en hacer cumplidos, todos participaron y eligieron a más de dos compañeros, el grupo expresó que fue un momento muy emotivo que los conmovió hasta las lágrimas ya que expresaron que sentían agradable que sus compañeros les dijeran cosas bonitas ya que suelen no hacerlo, incluso para los alumnos considerados como traviosos fue agradable que les dijeran aspectos positivos y no como se acostumbra a sólo decirles sobre indisciplina.

Hubo alumnos que se acercaron a su tutora para agradecerle que se preocupara por ellos, un alumno le agradeció que se preocupara por ellos porque les demostraba que los quiere, además aceptó que ha cometido errores cuando se porta mal pero ahora sabe que si le llama la atención es para que mejore. Su tutora quedó sorprendida al ver que los alumnos reconocían que se equivocaban y se daban cuenta que el hecho de permitir que ellos tuvieran el taller era para que les ayudara en sus vidas. En la tabla 13 que se muestra a continuación se presentan 4 de los reactivos que se preguntó a los adolescentes en su autoevaluación.

Tabla 13. Respuestas de los(as) adolescentes respecto a su autoevaluación.

Autoevaluación			
Consideran que han aplicado los aprendizajes del taller en la vida diaria	Lo que más les gusto del taller...	Lo que menos les gustó del taller fue...	Lo que les hubiera gustado del taller sería...
“sí, porque ayuda”, “sí, me enseñó más de mi vida”, “sí siempre aprendí”, “sí, para no causar pleitos y respetar”, “sí, soy más asertiva”.	“las actividades”, “todo”, “la amistad”, “prácticas en equipo”, “nos enseñó a vivir una mejor vida”, “los novios”.	“agresividad”, “responder encuestas”, “algunos compañeros hacen mucho ruido”.	“hablar en grupo de novios(as)”, “más videos”, “más tiempo”, “que el taller fuera a más grupos”, “menos cuestionarios”.

Los adolescentes consideraron que los aprendizajes que desarrollaron a lo largo de la implementación del taller les servirán en su vida diaria, tanto en la casa como en la escuela, ya que mencionaron que se identificaban con cosas que pasaban a diario y al aprender a ser asertivos(as) podrían evitar discusiones, respetarse más y aprender a relacionarse con las personas de manera constructiva.

Los aspectos del taller que más le gustaron fueron las actividades, las dinámicas en equipo y que aprendieran sobre su vida.

Lo que menos les gustó fue que algunos compañeros hicieran mucho ruido durante las sesiones y no dejaran escuchar y tampoco les agradó tener que responder los cuestionarios. Lo que les hubiera gustado del taller fue que se diera a otros grupos porque creen que es necesario para evitar la violencia, también les hubiera gustado que el taller durara más tiempo, ver más videos y hablar más de novios(as), así como responder menos cuestionarios.

Figura 33. Formatos con respuesta del cuestionario “Autoevaluación” (anexo 22).

The image shows two examples of handwritten responses to a self-evaluation questionnaire. The forms are titled "AUTOEVALUACIÓN" and "Sección 2. 34". The left form is dated "05-11-18" and the right form is dated "05-11-2018". Both forms contain seven numbered questions about the workshop experience, with handwritten answers in Spanish.

Form 1 (Left):

1. El desarrollo de el taller fue... *Muy bueno*
2. Realice todas las actividades de manera... *buena y oportuna*
3. Considero que se aplicaron las competencias aprendidas en mi vida diaria. Respuesta SI o NO y porque... *Si me sirvió para lo que me gusta y aprender a ser persona*
4. Lo que más me gustó del taller fue... *Las actividades*
5. Lo que menos me gustó del taller fue... *Escribir libros*
6. Lo que me hubiera gustado más... *Algunos más del tema del Abuso*
7. El desarrollo de la persona que aplicó el taller fue... *Superó los problemas mucho en serio porque que era una persona que me enseñó a ser persona y a tener más que yo y a ser persona (GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN)*

Gracias por el taller

Form 2 (Right):

1. El desarrollo de el taller fue... *Muy bueno*
2. Realice todas las actividades de manera... *buena*
3. Considero que se aplicaron las competencias aprendidas en mi vida diaria. Respuesta SI o NO y porque... *Si, por que así aprendí*
4. Lo que más me gustó del taller fue... *Las actividades*
5. Lo que menos me gustó del taller fue... *Escribir libros*
6. Lo que me hubiera gustado más... *Que hubiera sido a más grupos jefe*
7. El desarrollo de la persona que aplicó el taller fue... *Muy bueno (GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN)*

En la figura 33 se muestran dos ejemplos del formato de autoevaluación de dos participantes, en los cuales mencionaron que les agradaron las actividades, sin embargo, la mayoría del grupo indicó que les hubiera gustado hablar más sobre noviazgos y que el taller fuera a más grupos, además de agradecer a la facilitadora por el taller. A continuación se presentan los resultados de los(as) adolescentes de la secundaria Ermilo Abreu Gómez.

4.4.2 Resultados de la Escuela Secundaria Ermilo Abreu Gómez No. 143.

Evaluación inicial

Como parte de los resultados de la secundaria Ermilo Abreu Gómez No. 143 se agrega la descripción de la sesión de observación, ya que la institución brindó la oportunidad para realizarla previamente al inicio de la aplicación del taller con la finalidad de conocer cómo es la dinámica del grupo y en caso de ser necesario ajustar algunas actividades.

La escuela mostró disposición para trabajar ya que los horarios se ajustaron de acuerdo a las clases de tutoría del grupo 16 junto con su profesora tutora, debido a que el grupo participante es considerado como “problemático”, es decir, cuenta con altos índices de materias reprobadas, problemas de disciplina, situaciones de violencia con alumnos (as) de otros grupos y casos de situaciones familiares que repercuten en su desempeño

académico. La profesora comentó que el grupo se formó con los alumnos que los profesores de otras asignaturas ya no quisieron en sus clases por las situaciones mencionadas, y son los alumnos los que se perciben así mismos como problemáticos, consideran que son el grupo de los peores y al parecer se han quedado y actúan de acuerdo a esa etiqueta o imagen.

El día de la sesión de observación la profesora tutora se encontraba resolviendo un problema que implicaba a dos alumnas del grupo 16 con una alumna de otro grupo, debido a que anteriormente habían tenido roces, al parecer porque intercambiaban miradas intimidantes y sonrisas que parecían de burla. La tutora comentó que la situación continuó hasta que los padres se involucraron y de igual forma tomaron ése problema como algo personal, es decir, además de ser un conflicto entre las alumnas también se convirtió en un conflicto entre los padres.

Posteriormente nos dirigimos al salón de clases, la profesora me presentó y mencionó a los alumnos (as) que regresando de vacaciones estaríamos trabajando juntos, por lo que solicitó que fueran amables, que brindaran atención a las indicaciones y sobre todo que fueran respetuosos, también les comentó que ese día yo estaría observando para que los conociera un poco más antes de que trabajáramos juntos.

Se pudo observar que se sorprendieron al escuchar la palabra *psicóloga*, pero el ambiente se sintió cordial. Me senté en la parte trasera y observé que la profesora empleó un tono de voz muy alto para dar las indicaciones, mismas que debe repetir en al menos 5 veces o más, se pudo identificar a tres alumnos los cuales no atendían a las indicaciones de la maestra ya que optaban por platicar con sus compañeras(os), así mismo, no respetaban los turnos para hablar, también se observó que cuando la maestra daba indicaciones la interrumpían para preguntar o hacer comentarios.

De acuerdo a la observación se puede concluir que las actividades planteadas en el taller les servirán para los objetivos que se buscan en la investigación, pero también las habilidades asertivas les beneficiarán, por ejemplo, en el aspecto de aprender a defenderse, hacerse respetar de una forma positiva/asertiva, y los elementos que implica, como la empatía, respeto, autoestima, reconocer sus cualidades, aceptar críticas sin tomarlas de forma personal, romper con estereotipos, precisamente el que tienen como grupo y en reconocer los tipos de violencia que ejercen y que han vivido.

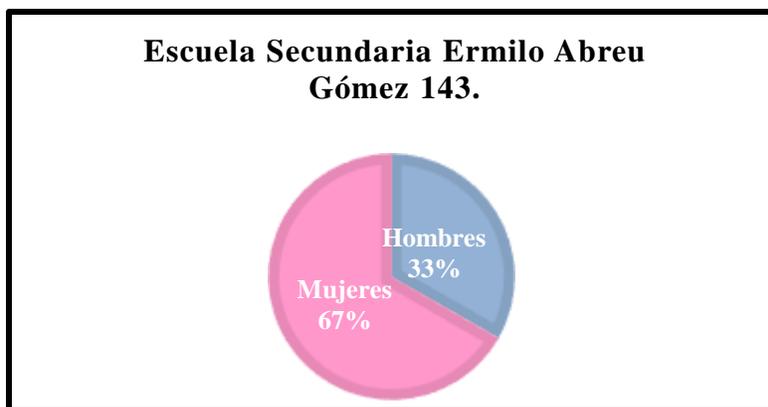
Al finalizar la observación, se pudo platicar con la tutora y mencionó que al grupo lo podría describir como alumnos (as) con necesidad de afecto de parte de sus padres, explica que son chicos (as) buenos e incluso son un grupo unido aunque al principio parecían desconcertados, rápidamente crearon una unión que han utilizado en aspectos negativos por ejemplo en el desorden, no poner atención a las indicaciones, entre otras. Las áreas que la profesora considera ideales para que el grupo mejore son en cuestiones de atención, respeto, responsabilidad y en el control de situaciones de violencia.

Posteriormente la profesora de orientación mostró la biblioteca que tiene un espacio que usan como sala audiovisual en la que se proyectarán los videos para las sesiones que lo requieran, incluso dio la oportunidad de trabajar ahí en las primeras dos sesiones. Tanto el aula/biblioteca como el salón de clases, cuentan con iluminación, ventilación, el espacio es el necesario; las mesas y sillas tenían una distribución que permitiría trabajar adecuadamente, además de ser ajenas a ruidos exteriores.

Para describir los resultados de la secundaria 143 se seguirá el mismo orden que en el apartado de la secundaria 142, describiendo los resultados en un primer momento de la evaluación inicial en las siguientes áreas: clasificación de datos generales, Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas y Cuestionario para detectar violencia en el noviazgo adolescente, posteriormente se agrega la descripción de las sesiones del taller y después se describirán los resultados de la evaluación final. A continuación se describirá la clasificación de datos generales.

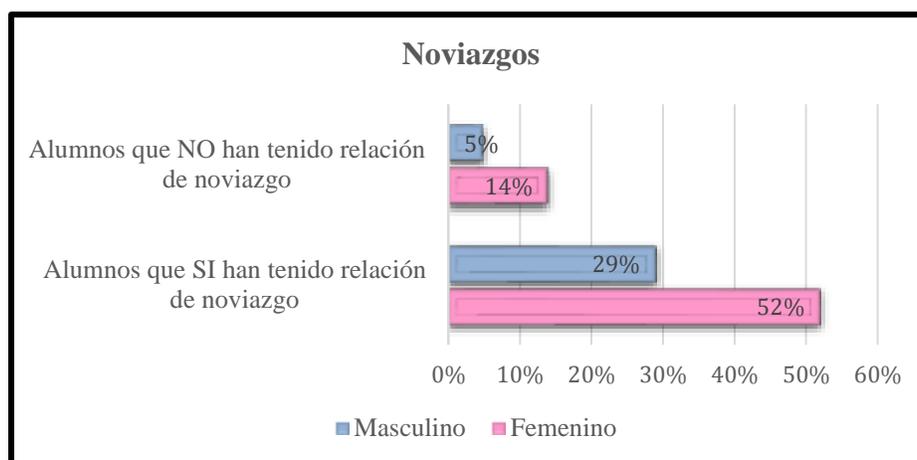
Área I. Clasificación de datos Generales.

Figura 34. Participantes hombres y mujeres de la secundaria Ermilo Abreu Gómez No. 143.



La muestra participante de la escuela secundaria Ermilo Abreu Gómez No. 143 estuvo conformada por 21 alumnos, en la figura 34 se observa que predominaron las mujeres con un 67%, mientras que el porcentaje de hombres fue del 33%, es decir, la población contó con 14 mujeres y 7 hombres cuyas edades se encuentran entre los 12 y 13 años. A continuación se muestra la figura 2 en la cual se indica el porcentaje de alumnos que han tenido relaciones de noviazgo.

Figura 35. Porcentaje de los participantes que SÍ y NO han tenido relaciones de noviazgo.



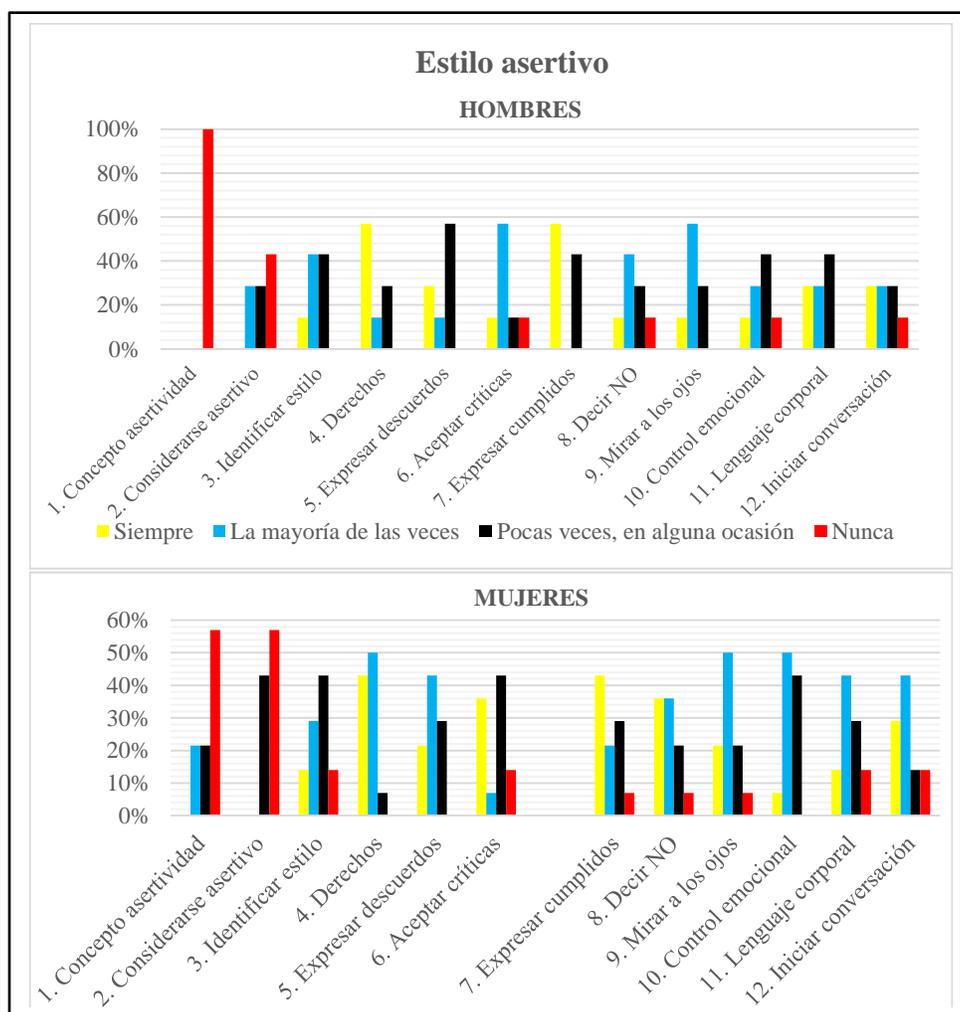
En la figura 35 se observa que el porcentaje mayor de los adolescentes que tienen o habían tenido una relación de noviazgo fue de 52% para las mujeres y un 29% de los hombres, mientras que de los adolescentes que no habían tenido una relación de noviazgo se obtuvo un 14% para las mujeres y un 5% para los hombres. Por otro lado, el 38% de la población femenina sí ha tenido noviazgo anterior y actualmente tienen novio, en cuanto a la duración de sus relaciones va de 1 a 4 meses y medio.

Entre las descripciones los noviazgos de las mujeres se encontraron las siguientes: “bien, pero no hay mucha comunicación entre los dos”, “es bien lindo conmigo en el messenger pero cuando estamos en la escuela ni siquiera me habla, yo debo de hacer la plática, que loco” y “amorosa, divertida, con confianza, respeto y comunicación”. Los hombres describieron sus relaciones como “regular” y “normal”. A continuación se analizarán los datos obtenidos en la aplicación del cuestionario referente a las habilidades asertivas correspondientes al área 2.

Área II. Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas.

Los resultados del cuestionario sobre conocimientos y habilidades asertivas se dividieron de acuerdo al porcentaje de respuestas de los hombres y de las mujeres para identificar si hay diferencias entre ellas. Los reactivos del 1 al 12 corresponden al perfil del estilo de comunicación asertiva, que consiste en expresar opiniones, emociones y desacuerdos de manera directa respetando los derechos propios y los de los demás. Los porcentajes del estilo asertivo se muestran en la figura 36.

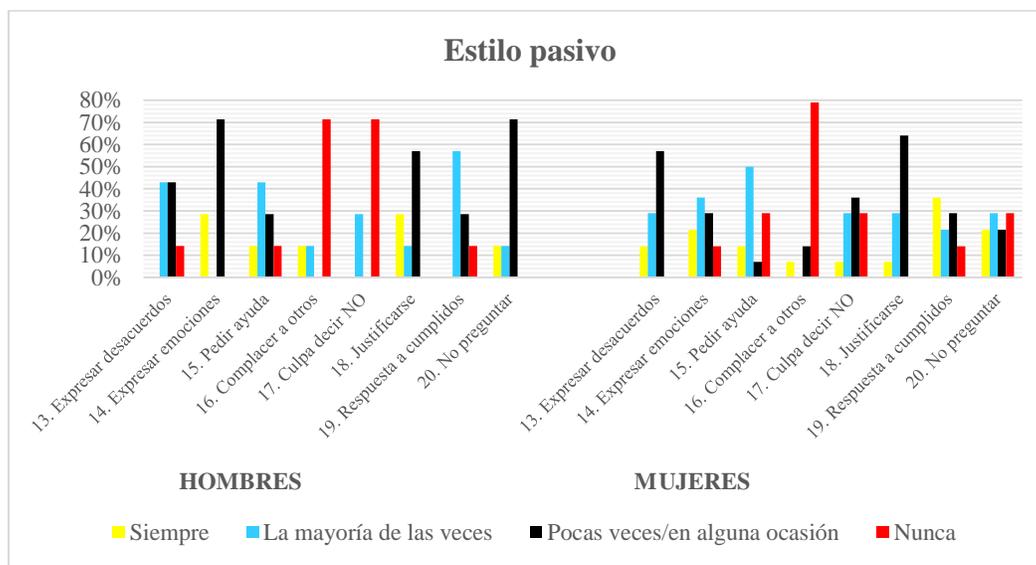
Figura 36. Respuestas del estilo de comunicación asertivo de hombres y mujeres.



En la figura 36 se muestra que el 100% de la muestra masculina nunca ha escuchado hablar sobre asertividad, sin embargo, al preguntarles si se consideraban asertivos el 43% dijo que nunca, mientras que el 28.6% respondió que la mayoría de las veces y otro 28.6%

pocas veces. El 14.2% considera que *siempre* puede identificar su estilo de comunicación, poner en práctica y defender sus derechos, así como resultarles agradable expresar cumplidos. También es necesario mencionar que el 57% indicó que pocas veces expresa sus desacuerdos. En el caso de las mujeres el 57% reportó que nunca ha escuchado hablar sobre asertividad, pero al preguntarles si se consideraban asertivas el 57% dijo que nunca y el 43% respondió que pocas veces. El 43% indicó que pocas veces se considera capaz de identificar su estilo de comunicación. Por otra parte el 50% especificó que la mayoría de las veces ha expresado y defendido sus derechos, mira a los ojos de la persona con la que habla y se consideran capaces de controlar sus emociones, a pesar de que reportaron no saber sobre el tema de asertividad. A continuación se analizará el segundo bloque de reactivos (del 13 al 20) del cuestionario correspondiente al estilo pasivo que consiste en no expresar ideas, emociones y pensamientos, así como no defender los derechos personales considerando que importan más los de otras personas. En la figura 4 se muestra la comparación de los porcentajes de los(as) adolescentes.

Figura 37. Porcentaje de las respuestas al estilo pasivo de hombres y las mujeres.

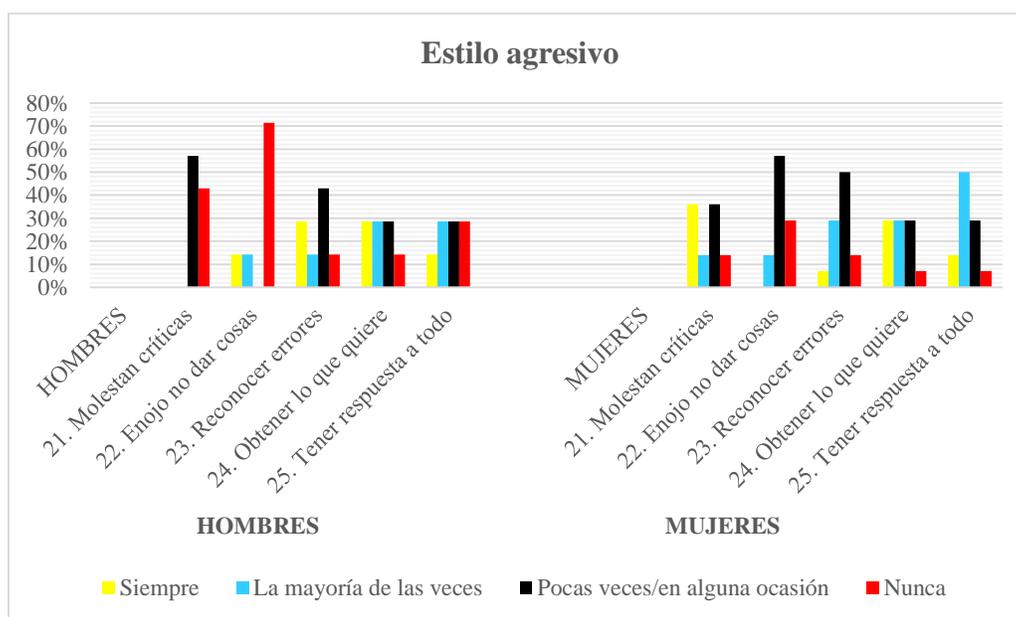


En la figura 37 se muestra que para el caso de los hombres se obtuvo un 71.4% que pocas veces/en alguna ocasión les ha costado expresar sus emociones y lo que piensan de algo o de alguien y cuando tienen dudas prefieren no preguntar. De igual manera el 71.4% respondió que nunca ha dejado de hacer sus actividades para complacer las de otros y han sentido nerviosismo y culpa en situaciones en las que tienen que decir no a algo que no

quieren. Por otro lado, el 57% indicó que pocas veces han justificado su comportamiento, mientras que la mayoría de las veces se han sentido apenados sin saber qué decir o hacer cuando les hacen cumplidos.

Por otro lado, las mujeres tuvieron el porcentaje más alto que fue del 79% que nunca ha dejado de hacer sus actividades con tal de complacer las de otros. El 64% en alguna ocasión ha justificado su comportamiento con otros, mientras que al 57% le cuesta expresar sus emociones y lo que piensan de algo o alguien. Al 50% de las mujeres les cuesta pedir ayuda, situación que las pone nerviosas la mayoría de las veces. El 36% alguna vez ha sentido culpa cuando tiene que decir no. De acuerdo a lo que reportaron en el cuestionario se puede deducir que tanto para las mujeres como para los hombres es baja la frecuencia de conductas pasivas, o al menos las que son planteadas dentro del cuestionario, sin embargo, también se indica (aunque en porcentajes bajos) que carecen de habilidades como expresar descuerdos, emociones y pensamientos, solicitar ayuda, prefieren quedarse con la duda antes de preguntar y no saben cómo reaccionar ante un cumplido que les hacen. El siguiente bloque corresponde a los reactivos 21 al 25 referentes al estilo agresivo que consiste en defender sus derechos personales sin importar si sobrepasa los de otros. A continuación se muestra la figura 5 que incluye las puntuaciones de los hombres y las mujeres respectivamente.

Figura 38. Respuestas del estilo de comunicación agresivo de hombres y mujeres.



En la figura 38 se observa que al 57% de los hombres les molesta que les hagan críticas aunque éstas sean realizadas de forma amable y con respeto, en contraste, el 47% indicó que nunca le ha molestado ésta situación. El porcentaje más alto fue del 71.4% que indicó que nunca se ha sentido frustrado cuando pide algo y no lo obtiene. También se encontró que el 43% de los hombres pocas veces se han molestado al reconocer cuando se equivocan. En el reactivo que les pregunta si para conseguir lo que quieren no les importan los medios, los porcentajes se mantuvieron estables con un 28.6% al responder siempre, la mayoría de las veces y pocas veces.

En el caso de las mujeres el 50% consideró que la mayoría de las veces debe tener una respuesta a todo, mientras que el 7% indicó que en alguna ocasión han sentido molestia cuando tienen que reconocer sus errores, mientras que el 57% de las mujeres señaló que pocas veces se han sentido frustradas cuando piden algo y no se los dan y al 36% pocas veces les ha molestado que les hagan críticas aunque sean de manera amable y con respeto. Los resultados de las mujeres coinciden con los de los hombres ya que tampoco se observó una alta frecuencia de conductas agresivas.

A continuación se muestran los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario para detectar violencia en el noviazgo.

Área III. Cuestionario violencia en el noviazgo adolescente.

El análisis de los resultados del cuestionario sobre violencia en el noviazgo permite dar cuenta a grandes rasgos que la mayoría de los(as) adolescentes participantes ha experimentado violencia en su noviazgo. Es necesario enfatizar que para el análisis sólo se tomó en cuenta a los participantes que tienen o han tenido un noviazgo, del cual resultaron 11 mujeres (52%) y 6 hombres (29%), sin embargo, para las actividades del taller se incluyó a todos los participantes ya que el taller tiene fines preventivos.

La tabla 14 muestra las respuestas afirmativas de las mujeres, es decir, las situaciones de violencia en el noviazgo que consideran han experimentado en sus noviazgos.

Tabla 14. Afirmaciones de las mujeres sobre situaciones de violencia de sus novios y las acciones que ellas han hecho como consecuencia de la violencia.

Respuestas afirmativas de las mujeres	
Violencia de parte de sus novios	
2. Te acusa de infidelidad	5%
4. Él critica tu forma de ser	5%
6. Él está en permanente tensión	5%
9. Es violento con otros(as)	5%
12. Te ha jaloneado	5%
16. Él ha consumido drogas	10%
20. Es celoso	14%
25. No te corresponde sentimentalmente	24%
27. Él ignora opiniones	10%
29. No te valora	14%
Acciones consecuencia de la violencia	
3. Has perdido contacto con otros(as)	5%
18. Te sientes insegura con él	5%
19. Has cambiado de conducta p/evitar pelea	5%
24. Te consideras sumisa ante sus peticiones	5%

En la tabla 14 se muestran las respuestas afirmativas de las mujeres sobre situaciones de violencia que han vivido así como de acciones que ellas han hecho a partir de la violencia. Se encontró que dos participantes respondieron negativamente a todo el cuestionario, es decir, reportaron que no han vivido violencia en sus noviazgos o al menos no se identificaron con las situaciones planteadas en el cuestionario.

Se observa que el 24% de las adolescentes no es correspondida sentimentalmente y su novio ha sido celoso al grado de prohibirles salir y/o hablar con otras personas (14%). El 10% consideró que su novio ignora sus opiniones y que han presenciado que él consuma algún tipo de sustancia. La puntuación más frecuente fue del 5% que respondió afirmativamente a situaciones como ser acusadas de infidelidad y recibir críticas negativas sobre su apariencia.

En cuanto a las acciones que han realizado a partir de la violencia se encontró que el 5% ha perdido contacto con familiares, amigos o compañeros, se han sentido menos seguras de sí mismas estando con su novio y han cambiado su comportamiento con tal de evitar peleas. De acuerdo a las respuestas de las adolescentes se deduce que han experimentado con mayor frecuencia violencia psicológica y en menor medida violencia física ya que sólo el 5% refirió que su novio las ha jaloneado. En la siguiente tabla se presentan las respuestas afirmativas de los hombres.

Tabla 15. Afirmaciones masculinas sobre situaciones de violencia de sus novias y las acciones que ellos han hecho como consecuencia de la violencia.

Respuestas afirmativas de los hombres	
Violencia de sus novias	
1. Te controla	5%
4. Ella critica tu forma de ser	5%
6. Ella está en permanente tensión	10%
7. Te ha golpeado	5%
9. Ella es violenta con otros(as)	5%
12. Te ha jaloneado	5%
13. Te ha lanzado cosas	10%
15. Ella se burla de ti	5%
20. Es celosa	5%
23. Ella Influye en tus decisiones	5%
25. No te corresponde sentimentalmente	14%
26. Ella no respeta tus hábitos	10%
27. Ella ignora opiniones	14%
28. Te ha sido infiel	10%
Acciones consecuencia de la violencia	
3. Has perdido contacto con otros(as)	5%
11. Te sientes acechado	5%
18. Te sientes menos seguro con ella	10%
19. Has cambiado de conducta p/evitar pelea	19%

En el caso de los hombres se encontró que sólo un participante respondió negativamente a todos los reactivos, es decir, no se identificó con las situaciones de

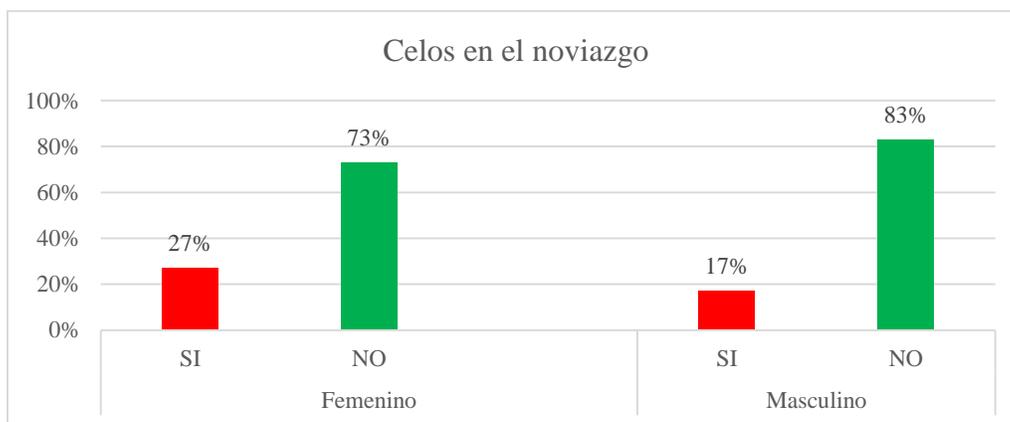
violencia planteadas en el cuestionario. En la tabla 15 se muestran los porcentajes de las situaciones de violencia que han identificado y de las acciones que ellos han hecho a partir de la violencia. El 14% dice que su novia ignora sus opiniones, el 10% indicó que su novia les ha sido infiel, ella no respeta sus hábitos ni costumbres y en alguna ocasión les han lanzado objetos. La puntuación más baja correspondió al 5% que menciona que sus novias son controladoras, los han golpeado, recibido burlas y ellas son celosas al grado de prohibirles salir o hablar con otras personas. En cuanto a los reactivos sobre acciones que han hecho como consecuencia de la violencia se encontró la puntuación más alta que fue del 19% que reportó haber cambiado su comportamiento con tal de evitar una pelea, se sienten menos seguros de sí mismos estando con sus novias (10%), han perdido contacto con familiares, amigos y compañeros para evitar la molestia de su novia (5%) y se sienten acechados (5%). De acuerdo a los resultados se observa que los hombres al igual que las mujeres han sufrido con mayor frecuencia violencia psicológica, pero a diferencia de las mujeres el 5% indicó que ha sido golpeado por su novia, se desconoce de qué forma ha sido golpeado ya que el cuestionario es de repuestas cerradas. A continuación se muestran una serie de gráficas de reactivos elegidos aleatoriamente para hacer una comparación.

Figura 39. Porcentaje de la población femenina y masculina ha sido golpeada por su novio(a).



La figura 39 indica el porcentaje con el que los(as) adolescentes han sido golpeados por su novio(a). Los resultados indicaron nuevamente que toda la muestra femenina no ha sido víctima de golpes, al igual que el 83% de los hombres; en el caso de ellos se puede ver que un 17% refiere haber sido golpeado por sus novias.

Figura 40. Porcentaje de la población femenina y masculina en la que su novio(a) es celoso(a) prohibiendo salir o hablar con otros.



Otro reactivo que se consideró relevante para el análisis fue el número 20 que habla sobre los celos que llegan al grado de prohibir salir o hablar con otras personas como forma de control. En la figura 40 se muestra que el 27% de las mujeres indicó que sus novios las han celado y les han prohibido tener contacto con otras personas, así mismo el 73% que resta respondió que no al igual que el 83% de los hombres. Finalmente, el 17% de la población masculina respondió que sí ha experimentado dicha situación.

De acuerdo con los resultados se observa que la mayoría de los(as) adolescentes han tenido noviazgos y sí han experimentado violencia en sus relaciones, en algunos casos apareció en menor medida, lo cual no significa que no corran riesgos, incluso los participantes que no han tenido noviazgo pueden ser víctimas o victimarios, por lo que es necesario enfatizar que el taller al ser con fines preventivos pretendió que los adolescentes conocieran sobre la violencia y sus tipos así como de habilidades asertivas para que cuando tengan una relación de noviazgo más adelante puedan identificar si están viviendo violencia y además sepan defenderse.

En el siguiente apartado se muestran los resultados correspondientes a las actividades de las sesiones planteadas en el taller.

Sesión 1 (1ª hora). ¿Qué tanto sabes de asertividad y violencia?

Durante la primera sesión y antes de que los alumnos llegaran al aula, se preparó el material y se adecuó el espacio; se tuvieron que mover algunas mesas y sillas, cuando comenzaron a llegar los alumnos se portaron muy amables, saludaron, me sonreían e

incluso preguntaron si ya iniciaríamos con el club. La primera sesión no pudo estar presente la profesora tutora, así que la prefecta de la escuela estuvo como observadora.

La facilitadora se presentó con los alumnos, explicando que participarían en un taller con la finalidad de evaluar la calidad de los noviazgos adolescentes, se agradeció de antemano su participación y se explicó que para mantener un ambiente de trabajo agradable, de confianza y participación es necesario establecer reglas, para esto se leyó y explicó el reglamento, al finalizar se pidió a los alumnos si tenían dudas o si querían agregar otro punto; acordaron agregar que debemos permanecer en nuestro lugar de trabajo y que se pueda tomar agua dentro del salón. En la figura 41 se muestra el espacio en el que se desarrolló el taller, el cual contó con la iluminación y ventilación necesaria además de ser un aula amplia que facilitó las actividades.

Figura 41. Aula donde se desarrolló el taller en la secundaria Ermilo Abreu Gómez No. 143.



Para la actividad rompehielo se pidió a los alumnos que formaran un círculo y se dieron las instrucciones de la actividad; entre los pasatiempos favoritos que comparten estuvo escuchar música, bailar y dibujar, por otro lado específicamente, hubieron casos en los que mencionaban componer canciones, hacer ruidos con la boca (rap), cantar en inglés, viajar, practicar gimnasia y ver el lado positivo de la vida.

Se observó buena disposición de los alumnos para hacer las actividades sólo que en algunos momentos la mayoría hablaba al mismo tiempo y no respetaban su turno para hablar, por lo que se recordó el reglamento.

Posteriormente se aplicaron los cuestionarios para la evaluación inicial; la mayoría de los alumnos atendió las indicaciones para responder cada uno de los cuestionarios, sin embargo, había momentos en los que algunos solicitaban de nuevo las instrucciones, o si no entendían alguna palabra alzaban su mano y la facilitadora acudía a su lugar para explicarles.

La actividad para finalizar la sesión se llamó Yo soy, primero se les explicó que es importante que aprendan a reconocer sus cualidades en beneficio de su autoestima, se explicó qué es una cualidad y se dio la instrucción. La mayoría de los alumnos no presentó dificultad para identificar sus cualidades. A continuación se mencionarán tres ejemplos de hombres y tres ejemplos de mujeres.

Las cualidades de la participante A fueron jugar fútbol, es sentimental, tierna, positiva, divertida y buena amiga. De la participante B fueron ser creativa, amable, buena onda, con imaginación y buena dibujante, mientras que las cualidades de la participante C fueron que aprende con facilidad, es muy amigable, buena en los deportes, tiene facilidad para aprender idiomas nuevos, le gusta la gastronomía y es buena en los videojuegos. Las cualidades de todas las participantes mujeres se enlistan en la tabla 16.

Tabla 16. Cualidades que las participantes mujeres se atribuyen a sí mismas.

Cualidades de las mujeres de la secundaria 143	
Participantes	Cualidades
1	Le gusta aprender idiomas nuevos, jugar videojuegos, gusto por la gastronomía, aprender con facilidad, amigable y buena en los deportes.
2	Jugar fútbol, es sentimental, tierna, divertida, positiva y buena amiga.
3	Es buena dibujante, creativa, con imaginación, amable y buena onda.
4	Es comprensiva, amable, tiene ojos café bonito y sabe jugar básquetbol
5	Le gustan los animales, dibujar, escuchar música y escuchar a las personas.
6	Ama el inglés, le encanta aprender idiomas y sabe un poco de coreano y árabe.
7	Le gusta la gimnasia, corre muy rápido, es chaparrita, morenita y bonita.

8	Sabe dibujar y estudiar
9	Alegre, hermosa, divertida, amable, carismática, leal, generosa, respetuosa, compartida y sociable.
10	Sabe cantar en coreano, bailar k-pop, jugar videojuegos y básquetbol.
11	Es dedicada, divertida, le gusta los animales, le gusta ser chistosa y jugar con sus amigas.
12	Es hermosa, carismática, amigable, amable, leal, divertida y sociable.
13	Es confiable, divertida, amistosa, cariñosa y buena amiga.
14	Le gusta dibujar, la música, bailar y cantar.

En el caso de los hombres, las cualidades del participante 1 fueron el ser tranquilo, buen futbolista y le gusta hacer amigos, el participante 2 refirió que su virtud es jugar videojuegos, viajar y ser bueno, además de ver las cosas positivas a la vida. El participante 3 dijo que sus cualidades son: buen portero, bueno para las cuentas y buen hijo. Las cualidades de todos los participantes hombres se enlistan en la tabla 17 que se muestra a continuación.

Tabla 17. Cualidades que los participantes hombres se atribuyen a sí mismos.

Cualidades de los hombres se la secundaria 143	
Participantes	Cualidades
1	Le gusta armar cosas, ayudar, cantar, arreglar, decorar y componer
2	Le gusta bailar, es veloz y le gusta hacer ruidos con la boca.
3	Le gusta jugar fútbol y frontón.
4	Le gusta correr, jugar frontón y dibujar con pixeles.
5	Es buen portero, bueno para las cuentas y buen hijo.
6	Su virtud es jugar videojuegos, le gusta viajar, ser bueno y ver las cosas positivas a la vida.
7	Es buen futbolista, tranquilo y le gusta hacer amigos.

Al finalizar la sesión anterior, se continuó con la segunda hora para abordar los tipos de violencia en el noviazgo.

Sesión 2 (2ª. hora). ¿La violencia existe en el noviazgo?

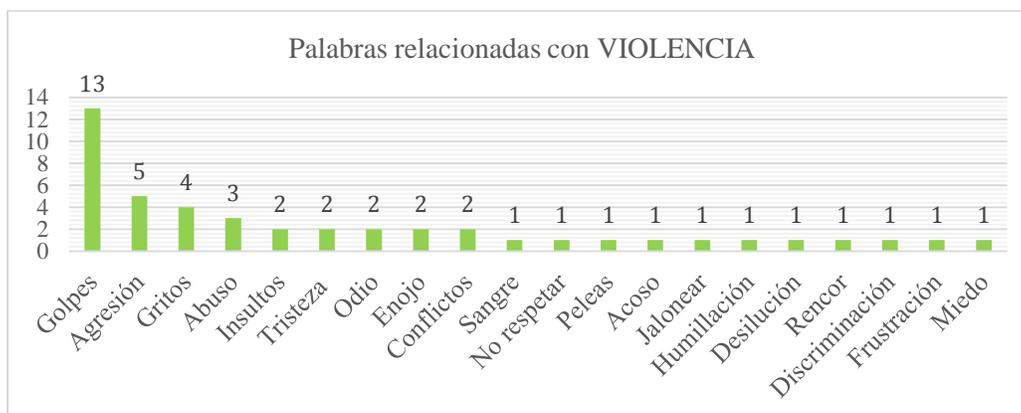
En la actividad de ésta sesión se pidió a los alumnos que escribieran en un post-it verde una o varias palabras que relacionaran con violencia, y en un post-it azul palabras relacionadas con noviazgo; sus ejercicios se muestran en la figura 42.

Figura 42. Actividad que realizaron los adolescentes para relacionar palabras con los términos violencia y noviazgo.



Una vez que se organizaron y analizaron sus resultados se realizó la gráfica de la figura 43 con el objetivo de facilitar la visualización de los conceptos, mismos que se organizaron por la frecuencia de respuestas.

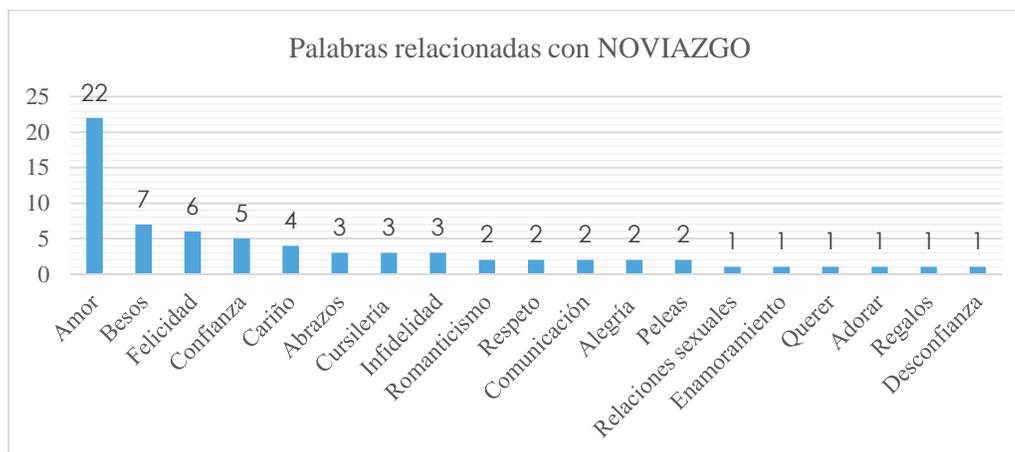
Figura 43. Frecuencia de cada palabra que los adolescentes asociaron con violencia.



En la figura 43 se muestra que la palabra golpes fue la que con más frecuencia los adolescentes relacionaron con el término violencia, seguida de agresión con una frecuencia

de 5 veces, gritos 4 veces y las palabras insultos, tristeza, odio, enojo y conflictos con una frecuencia de 2 veces. Los términos que sólo se mencionaron una vez fueron; sangre, no respetar, peleas, acoso, jalonear, humillación, desilusión, rencor, discriminación, frustración y miedo. Se realizó la misma actividad pero con la palabra noviazgo, a continuación se muestran los resultados.

Figura 44. Frecuencia de cada palabra que los adolescentes asociaron con noviazgo.

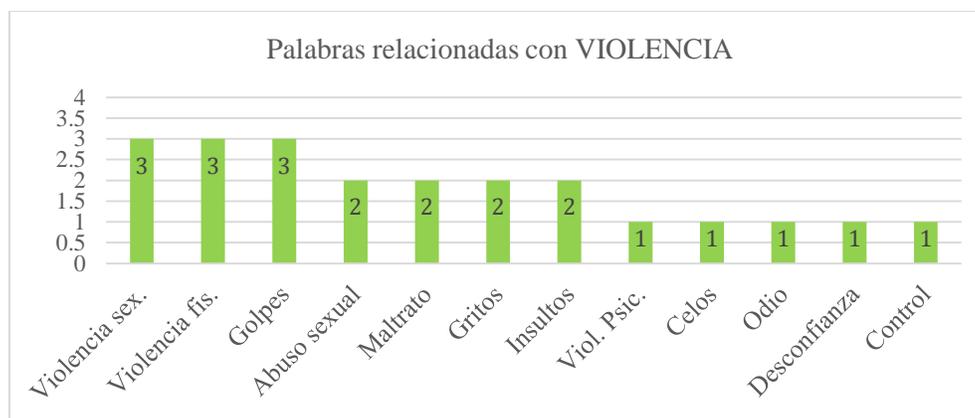


En la figura 44 se puede notar que la palabra amor fue la que los adolescentes emplearon con más frecuencia para referirse al noviazgo con un total de 22 veces, seguida de la palabra besos (7 veces), felicidad (6 veces), confianza (5 veces), cariño (4 veces), abrazos, cursilería e infidelidad (3 veces), romanticismo, respeto, comunicación, alegría y peleas (2 veces), mientras que las palabras que se mencionaron con poca frecuencia (1 vez) fueron: relaciones sexuales, enamoramiento, querer, adorar, regalos y desconfianza. Es necesario mencionar que sobresalen las palabras infidelidad, peleas y desconfianza, aunque no fueron muy frecuentes, se retoman ya que durante la discusión del tema dos participantes mujeres señalaron que en un noviazgo hay infidelidad; empleándola como generalización ya que en su noviazgo les había ocurrido esta situación.

Posteriormente se explicaron las definiciones de ambos conceptos complementándolos con la explicación del ciclo de la violencia y los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo. La mayoría del grupo coincidió en que los componentes de un noviazgo tienen que ser la comunicación, confianza, amor y respeto, sí creen que puede ocurrir la violencia en el noviazgo pero no lo considerarían como algo normal porque es algo que los afecta.

Como complemento de la actividad de los post-it y después de la explicación, se preguntó a los alumnos si deseaban modificar algún papelito o agregar más palabras. Siete participantes solicitaron más post-it para agregar a la cartulina de violencia, los cuales se muestran en la figura 45. De acuerdo a lo observado, las palabras con más frecuencia fueron: violencia sexual, violencia física y golpes (3 veces), abuso sexual, maltrato, gritos e insultos (2 veces), seguidas de violencia psicológica, celos, odio, desconfianza y control; términos que se asemejan a la explicación que se dio.

Figura 45. Frecuencia de cada palabra que los adolescentes asociaron con violencia después de la explicación del tema.



Para finalizar la sesión del día se proyectó el video Spot violencia en el noviazgo, un ejemplo del formato con respuesta de preguntas sobre el video se muestra en la figura 46; los(as) adolescentes comentaron que les agradó el video porque la muchacha no dejó que su novio la controlara. Los resultados del cuestionario referente al video apuntan que la mayoría de los alumnos pudo identificar los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo, sin embargo, también hubo una parte de los participantes que presentó dificultad ya que en vez de mencionar ejemplos del video inventaron sus ejemplos y otros no respondieron algunos de los reactivos.

Figura 46. Respuestas del cuestionario “Spot violencia en el noviazgo”.

 Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala 	
Análisis video Spot violencia en el noviazgo	
1. ¿Cuáles son los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo?	¿Cuánto se podría haber visto en el video? 1. ¿Demuestra violencia física? Da un ejemplo del video o que hayas observado en alguna situación. Cuenta cómo con sus amigos y la jeta
2. ¿Cuál es la finalidad de ejercer violencia en el noviazgo?	2. ¿Consideras que la joven tiene la intención de terminar la relación? ¿Por qué? 3. ¿Porque uno tiene a seguir los mandatos
3. ¿En qué momento del video pudiste observar violencia psicológica?	7. Independientemente si eres hombre o mujer ¿qué hacer si te encuentran en el lugar de la joven? lo dejaría en casa me sentiría normal
4. Si identificaste violencia sexual, ¿en qué momento fue?	

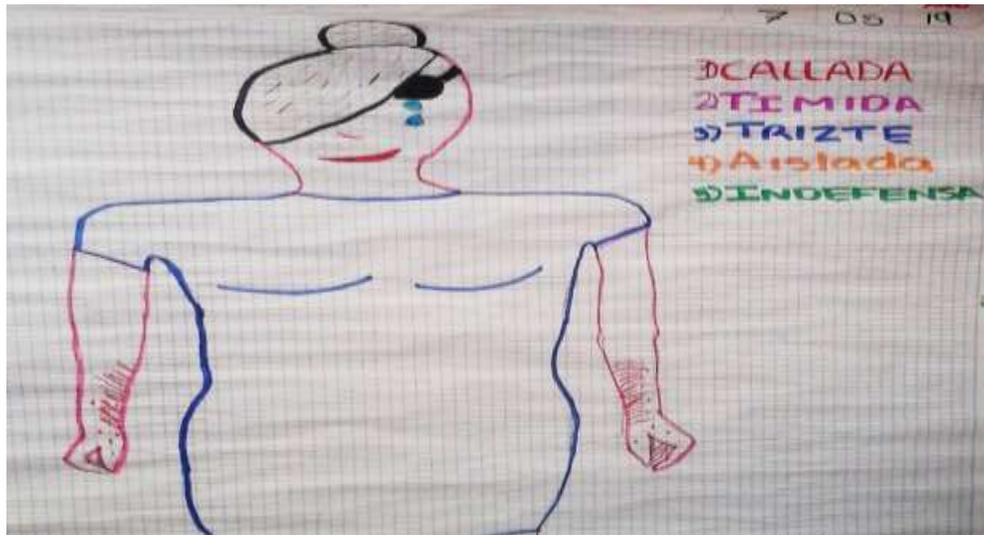
De igual manera al preguntarles cuáles son los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo mencionaron golpes, abusos, abuso sexual, desconfianza, enojos y peleas. Al preguntarles cuál creen que es la finalidad de ejercer violencia en el noviazgo, unos mencionaron que no tiene ninguna finalidad, mientras que otra parte indicó que se busca controlar al novio(a) a través de prohibiciones y lastimar sus sentimientos.

Sesión 3 (1ª hora). Víctima o victimario... o ¿ambos?

Antes de iniciar con las actividades se hizo un breve repaso de los aprendizajes de la sesión anterior. Se observó una buena disposición del grupo para participar cuando se explica el tema y se hacen preguntas, la dificultad que se presenta es que no respetan su turno para hablar, participan sin alzar la mano y hablan al mismo tiempo, de nuevo se recordaron los puntos del reglamento y se estableció orden.

Recordaron que la violencia significa herir, lastimar, agredir a alguien, incluso provocarle la muerte y consideraron que el noviazgo es cuando dos personas están juntas y se respetan, confían y se comunican. También mencionaron que los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo son: física, psicológica y sexual. El ejercicio consistió en dibujar a la víctima y al victimario identificando cinco características.

Figura 47. Dibujo sobre una víctima de violencia en el noviazgo realizado por los(as) adolescentes.



Posteriormente se formaron los dos grupos, el dibujo del equipo de las víctimas se muestra en la figura 47, ellos decidieron dibujar a una mujer porque comentan que la violencia es más frecuente en las mujeres aunque también le puede pasar a los hombres, identificaron como características de la víctima: callada, tímida, triste, aislada e indefensa, así mismo, su dibujo presenta a una mujer llorando con un moretón en el ojo.

Figura 48. Dibujo de un victimario realizado por los adolescentes.



El dibujo del equipo de los victimarios se muestra en la figura 48, los cuales decidieron ilustrar a un hombre y explicaron que su decisión fue porque la mayoría de las veces es el hombre el que es violento, pero que también las mujeres pueden serlo, las características que identificaron fueron: comete abuso sexual, violencia física, insulta a la víctima, estresado y que está de mal humor. Su dibujo muestra a un chico con expresión facial de enojo, mostrando su puño.

Sesión 4 (2ª. hora). Asumiendo las consecuencias

La actividad “Escribo y expreso mi enojo/pintando lo que me hace enojar” tuvo como objetivo que los adolescentes expresaran y canalizaran sus emociones sobre todo de ira que en determinadas situaciones no han podido hacer a través de la escritura.

Al igual que los adolescentes de la secundaria 142, en las cartas de los(as) participantes de la secundaria 143 predominaron situaciones dentro del círculo familiar que les generan enojo, entre las que se encuentran la molestia al ser ignorados por sus padres ya que consideran que ellos prefieren estar en sus redes sociales que preguntarles cómo les fue en su día, también les molesta que sus hermanos les echen la culpa de lo que hacen y que sus papás no les crean o se tomen la molestia de preguntar cómo sucedieron las cosas, otros participantes mencionaron que les molestan actitudes de sus compañeros.

Sesión 5 (1ª hora). Los estereotipos de género

La mayoría de los(as) adolescentes no habían escuchado la palabra estereotipos, ya que la confundían con el término slogan, después de la explicación se realizó la actividad en la que se formarían dos grupos; el de las mujeres y el de los hombres y cada equipo tenía que identificar estereotipos del género de su equipo contrario. Las mujeres identificaron que los estereotipos de los hombres son: valiente, trabajador, no debe llorar, alto, no usar color rosa y practicar deportes. En el caso de los hombres identificaron que los estereotipos de la mujer son: sensible, usar color rosa, comprensiva, delicada y tierna.

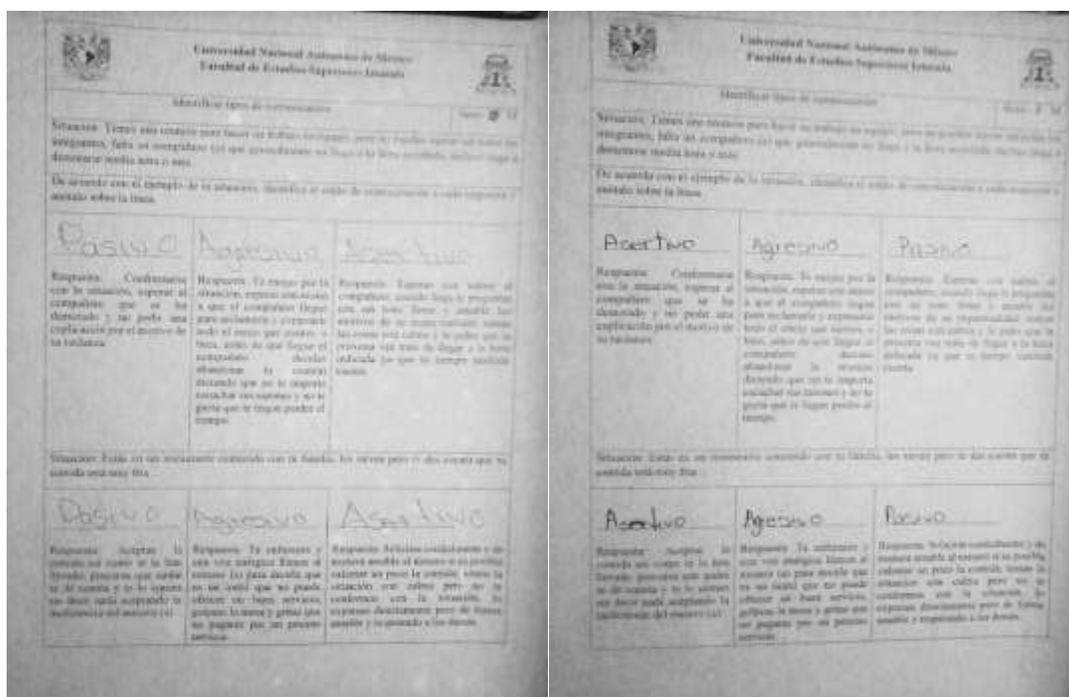
Sesión 6 (2ª. hora). Los derechos humanos básicos

En ésta sesión se notó que los participantes estaban emocionados por hacer la actividad, incluso quisieron pasar más de dos veces, ya que les resultó gratificante poder regalar un derecho a sus compañeros. Los que más emplearon fue el derecho a ser tratados con dignidad y respeto, a ser felices y a ser escuchados y tomados en cuenta.

Sesión 7 (1ª hora). Los tipos de comunicación

Una vez que se dio la explicación de los estilos de comunicación, se dio un ejercicio a cada participante que consistió en identificar el estilo de comunicación de acuerdo a dos ejemplos de situaciones. Sus respuestas apuntaron que 7 de 18 alumnos respondieron correctamente el ejercicio, en los demás participantes se observó que confundieron el estilo asertivo con el pasivo. En la figura 49 se muestran dos ejemplos del ejercicio; la imagen de lado izquierdo muestra el formato con respuestas correctas, mientras que el de lado derecho muestra la confusión del estilo asertivo con el pasivo.

Figura 49. Formatos de la actividad “Identificando tipos de comunicación”.



Otro de los ejercicios consistió en formar parejas, elegir al azar una situación y al finalizar de formular una respuesta asertiva a esa situación pasarían al frente a explicar su ejemplo. Las respuestas de los(as) adolescentes se muestran en la tabla 18, en la que observa que algunas parejas formularon correctamente su respuesta, sin embargo, se identificó que algunos -especialmente a los que tienen dificultad para concentrar su atención y seguir instrucciones- tuvieron dificultad para realizar y entender el ejercicio.

Tabla 18. Respuestas asertivas al ejercicio sobre respuestas asertivas.

Diálogo asertivo	
Ejemplos	Respuesta de los alumnos(as)
Pareja 1. En tus clases de natación, un compañero(a) te molesta con comentarios ofensivos hacia tu físico ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería....	“No te debe importar mi físico, lo que importa es el rendimiento en el deporte”.
Pareja 2. Haz tenido una semana con muchos exámenes y quieres descansar. Tu hermano (a) llega a casa y te pide que lo (la) acompañes a comprar unas cosas, pero no quieres ¿Qué harías? Tú respuesta asertiva sería...	“Le diría que no porque he tenido una semana muy cansada y quiero descansar”.
Pareja 3. Tu mamá te pide que vayas a comprar las tortillas, te formas y esperas mucho tiempo, una persona se mete en la fila justo delante de ti ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...	“Le diríamos que tiene que respetar los turnos y que se vaya al final de la fila”.
Pareja 4. Es sábado y tienes una fiesta en la casa de un amigo (a), te da la dirección pero terminas perdiéndote, intentas llamarle a tu amigo pero no responde. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...	“Le marcaría a un compañero que sepa la ubicación y me iría con él”.
Pareja 5. Tus amigos (as) te invitan a comer tacos pero cuando se los entregan te los dan equivocados. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...	“Diría a la persona que vende los tacos que se equivocó y si me puede dar los que pedí”.
Pareja 6. Tus papás te piden que ayudes con la limpieza de la casa así que limpias todo, más tarde llega tu primo (a) y ensucia y desordena la casa. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...	“Yo le diría que pusiera de nuevo las cosas en su lugar”.
Pareja 7. En clase de español haces un trabajo en equipo, pero una persona no coopera y al final también saca una nota muy buena en el proyecto. ¿Qué harías? Tu	“Le diría a la maestra que no estamos de acuerdo con la calificación que le puso porque él no hizo nada”.

respuesta asertiva sería...	
Pareja 8. En la entrega de boletas notas que el profesor de ciencias te ha puesto un 8 cuando en realidad habías sacado un 9, esas decimas afectan tu promedio final. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...	“Pediría hablar con el profesor para que nos muestre el examen y comprobar si la calificación colocada es correcta o no”.
Pareja 9. Es fin de semana y quieres escuchar música, subes un poco el volúmen, llega tu familia a visitarte y se sorprenden al escuchar tu música criticando tus gustos. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...	“Esperaría a que mi familia se fuera, les diría que son mis canciones y que respeten mis gustos”.

En la mayoría de los participantes se observó que su lenguaje y postura corporal no iban acorde con su respuesta, es decir, algunos hablaban con un tono de voz muy bajo, no miraban a los ojos, su postura no era recta y se mostraban nerviosos. Una vez que finalizó el ejercicio se dio retroalimentación retomando los aspectos de la comunicación asertiva.

Figura 50. Formatos con respuesta de la actividad “Tipos de comunicación”.

The image shows two examples of student worksheets from the 'Tipos de comunicación' activity. Each worksheet is from the Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. The left worksheet shows a student identifying 'asertivo' as their communication style and providing examples for 'PASIVO', 'ASERTIVO', and 'AGRESIVO'. The right worksheet shows a student identifying 'asertivo' and providing examples for 'PASIVO', 'ASERTIVO', and 'AGRESIVO'.

Para finalizar la sesión se dio la indicación de que responderían una tabla en la que primero escribirían el estilo de comunicación con el que se identifican y posteriormente darían un ejemplo de alguna situación en la que se hubieran comportado de acuerdo a cada

estilo, en la figura 50 se muestra el formato de la actividad. De acuerdo a sus respuestas se observó que presentaron dificultad para identificar cada estilo correctamente, incluso en algunos casos llegaron a confundirlos por lo que se decidió explicarlos nuevamente para la próxima sesión.

Sesión 8 (2ª hora). Comunicación no verbal

Cuando se terminó de explicar las emociones básicas, se pidió que pasaran al frente de manera voluntaria 10 alumnos para que realizaran la microexpresión de una de las emociones. Dentro de ésta sesión se observó buena disposición del grupo para las actividades incluso se mostraban emocionados por adivinar las emociones y las frases que expresaron con señas a sus compañeros.

Sesión 9 (1ª hora). Practicando comunicación asertiva

En esta sesión se realizó un ejercicio similar a de la sesión 7, pero a diferencia de él la actividad sería de manera individual y con situaciones que pueden ocurrir en un noviazgo que sufre violencia; las respuestas de los(as) adolescentes se muestran en la tabla 19.

Tabla 19. Respuestas asertivas en situaciones de violencia en el noviazgo.

Práctica de diálogo asertivo	
1.	Cuando están a solas, tu novio (a) te toca de una forma que te hace sentir incómodo (a), incluso te besa a la fuerza. R: “Le diría que me suelte porque me siento incómoda y si lo vuelve a hacer corto con él”.
2.	Cuando discuten, tu novio (a) suele estallar fácilmente, te grita, golpea las paredes e incluso llega a empujarte, pero se disculpa y te promete que no volverá a pasar. R: “Le diría que no le creo porque siempre es lo mismo y lo cortaría”.
3.	Tu novio (a) te observa a lo lejos platicando con un amigo (a), llega hasta donde estás y te dice que lo acompañes, te toma del brazo y te lleva a la fuerza disimulando su enojo mientras te pellizca los brazos. R: “Le quitaría el brazo y le diría que no hiciera eso, si tiene algún problema lo hablemos”.
4.	Invitaste a tu novio (a) a tu casa a ver una película, pero vas al baño y dejas tu celular en el sillón. Cuando regresas tu novio (a) está muy furioso (a) y te pregunta por qué platicas con chicos (as) y que te ha borrado sus números y conversaciones. R: “Le digo que puedo hablar con quien yo quiera y que solamente somos amigos y no tiene por qué revisar mis cosas sin mi permiso”.
5.	Necesitas hacer un trabajo en equipo, así que te reúnes con tus compañeros en el parque, como es una tarea, no le comentas de tu reunión al novio (a), pero te encuentra en el

parque. Cuando están a solas te reclama el porqué no le dijiste en dónde y con quiénes estarías y te abofetea.

R: "Yo le diré que no tiene porqué pegarme. Lo cortaría y me iría muy enojada".

6. Tu novio (a) están en el parque, parece un día con muy poca gente en la calle y tu novio (a) te pide que dejes que te toque tus partes íntimas pero tú no quieres.

R: "Le diría que no y me voy de ese lugar y si me insiste le digo que no"

7. Tu novio (a) constantemente te dice que has descuidado tu arreglo, que eres feo (a) y tienes suerte de que él/ella esté contigo.

R: "Le digo que si no le gusta mi físico que se consiga otra y ya".

8. Es fin de semana y decides ir a pasear y dejas tu celular, cuando llegas a casa ves más de 20 mensajes y 15 llamadas perdidas de tu novio (a), está muy enojado (a), te cuestiona porqué no le contestaste y te amenaza exigiéndote que no lo vuelvas a hacer mientras trata de ahorcarte.

R: "Le diría que dejé el teléfono en casa mientras salía en familia".

9. Tu novio (a) y tú deciden ir a pasear, no te fijas que en la calle hay piedras y te tropiezas, tu novio (a) se ríe de ti y te grita que eres un tonto (a).

R: "En ese momento terminé con él sin pensarlo".

10. Tu novio (a) te exige que le des tu contraseña de redes sociales para que esté más tranquilo (a) de que serás fiel.

R: "Terminaría con él porque eso quiere decir que no confía en mí y no le daría mi contraseña".

11. Estás mensajeándote con tu novio (a), te dice que si en realidad lo(a) quieres mucho debes demostrarlo mandándole una foto tuya sin ropa.

R: "Le podría decir que no hay necesidad de tomarse fotos de esa manera, si te lo demuestra en persona está bien si es cariñoso, con eso está bien".

12. Es un día cualquiera, no vas a salir pero decides arreglarte para estar en casa. Llega tu novio (a) sin avisar y se enoja porque te arreglaste.

R: "Le diría que yo tengo derecho a salir".

13. Tu novio (a) y tú van a cumplir un mes de relación, deciden ir a festejar, en medio de la celebración te dice que ya es hora de que den el siguiente paso, es decir, quiere tener relaciones sexuales contigo en ese momento, te dice que si no lo haces hasta ahí llega la relación.

R: "Le diría que no porque apenas llevan un mes, pero si él quiere que terminemos hasta ahí quedamos".

14. Tu novio (a) y tú están platicando con amigos, te piden tu opinión sobre un tema y comienzas, pero notas que se burla de ti diciéndote comentarios ofensivos.

R: "Respétame así como yo te respeto y no te humillo".

15. Tu novio (a) te demuestra su cariño haciéndote marcas en tu cuerpo, las cuales te duelen y no te gustan, por ejemplo, te muerde o deja marcas en el cuello y te dice que es para que vean que ya tienes dueño (a).

R: “Le digo que no lo haga, no me gusta”.

16. Estás muy feliz y divirtiéndote, cuando de pronto sientes una mirada y es la de tu novio (a), sabes que esa mirada significa que debes dejar de divertirte porque lo tienes prohibido y debes ir inmediatamente con tu novio (a).

R: “El no tiene porqué prohibirme divertirme, yo tengo derecho a pasarla bien con mis amigas”.

17. Tu novio (a) te hace un escándalo en público, te reclama que en el tiempo que no demuestras que lo quieres, porque no lo respetas.

R: “Le diría que estoy con un amigo y que no se ponga celosa”.

18. Es un fin de semana en el que has decidido no salir de casa. Recibes una llamada de tu novio (a), te dice que ese día se verán a las cuatro de la tarde en el cine, pero no te pregunta, sólo decide.

R: “Le diría que no tengo tiempo de salir y no es cuando él quiera”.

La facilitadora pasó al lugar de cada participante para que eligiera un papelito que contenía una situación, cuando todos terminaron de escribir su respuesta asertiva, pasaron al frente a explicar su ejemplo y su respuesta. Los alumnos que asistieron a la sesión presentaron buena disposición para hacer la actividad y también se observó que un alumno que participaba en pocas ocasiones, se animó a ser el primero en realizar el ejercicio lo cual fue reforzado socialmente.

Sesión 10 (2ª. hora). Estrategias asertivas

En ésta sesión sólo se pudo dar la explicación de las técnicas con sus ejemplos ya que el tiempo de llegada de los alumnos tardó casi media hora ya que se encontraban en una actividad de su materia. La actividad que alcanzaron a realizar fue la de hacer cumplidos; la mayoría mostró entusiasmo por realizar la actividad pero muy pocos sentían dificultad para identificar a alguien de su salón para darle un cumplido, así que prefirieron hacerlo a sus amigos(as) de otros grupos.

Algunos se mostraron apenados y no sabían que responder, sólo se reían, sin embargo, también se observó que seguían interrumpiéndose entre ellos, por lo que la facilitadora mencionó que era necesario que aprendiera a escuchar a sus compañeros y a esperar su turno para hablar ya que de lo contrario no puede haber comunicación y el taller

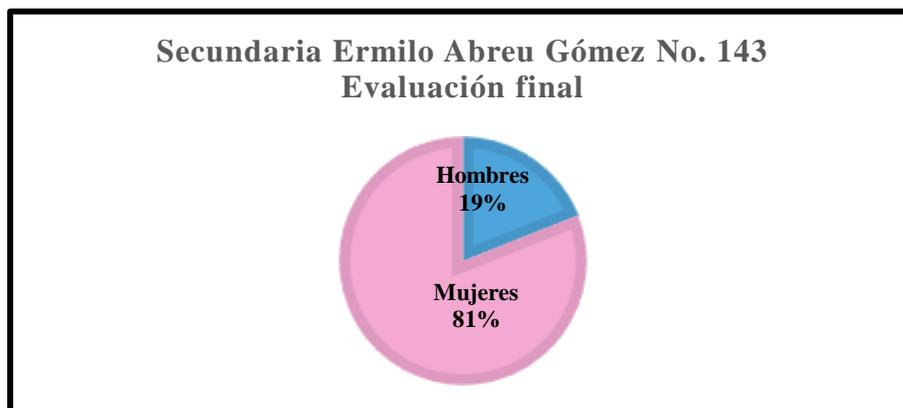
es precisamente de comunicación asertiva, posteriormente continuaron expresando sus cumplidos.

Sesión 11 (1ª y 2ª. hora). Evaluación final

En el siguiente apartado de muestran los resultados correspondientes a la evaluación final que se realizó una vez concluidas las actividades del taller. En la primera gráfica se muestra el total de alumnos(as) presentes en ésta fase. Posteriormente se muestran las gráficas de los datos correspondientes a cada cuestionario que fue aplicado.

Área I. Clasificación de datos generales.

Figura 51. Porcentaje de hombres y mujeres de la secundaria Ermilo Abreu Gómez durante la evaluación final.

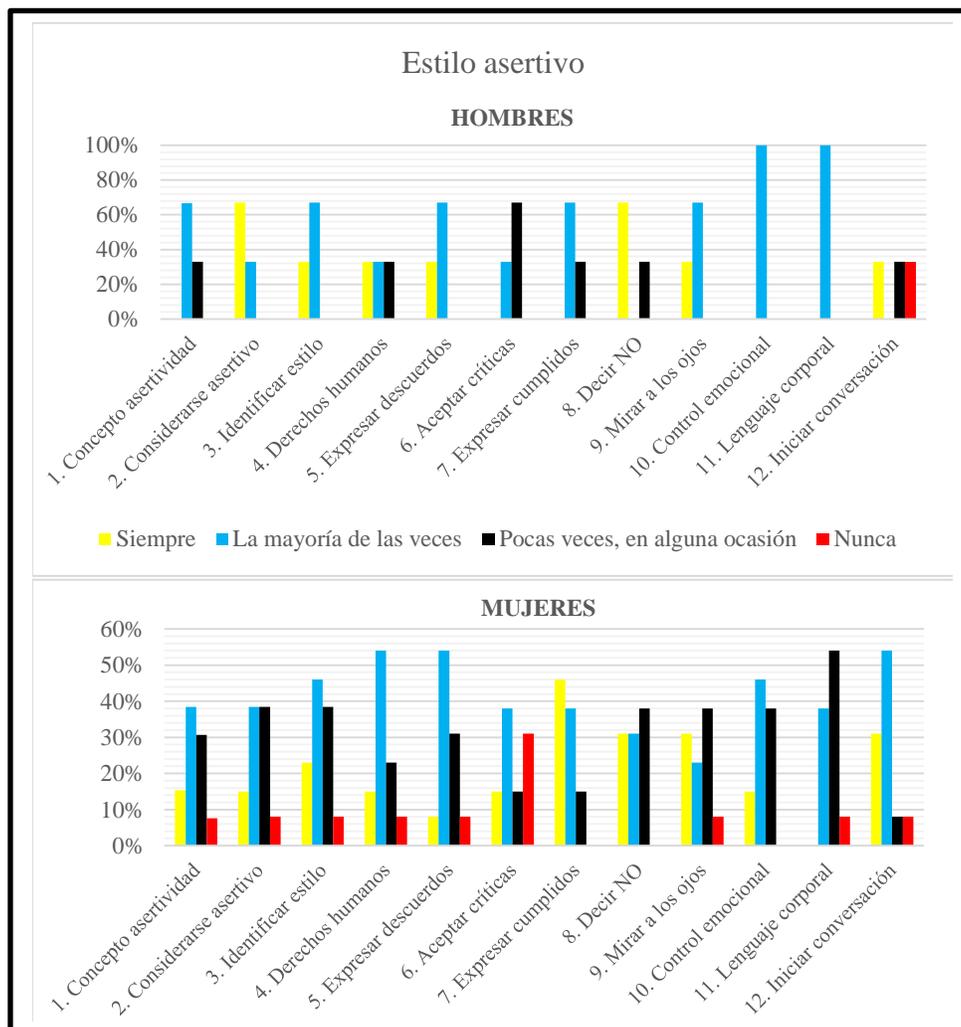


En la figura 51 se puede observar que en comparación con la evaluación inicial disminuyó el porcentaje de participantes hombres contando con un 19% (3 participantes), y en el caso de las mujeres aumentó teniendo un 81% (13 participantes), en comparación con la evaluación inicial se reporta que faltaron 5 alumnos, teniendo un total de 16 alumnos. En el siguiente apartado se muestran los resultados obtenidos en el cuestionario de conocimientos y habilidades asertivas.

Área II. Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas.

El análisis de las respuestas del cuestionario sobre asertividad se muestra en tres fases; primero se muestran los resultados de los reactivos del estilo asertivo, después del pasivo y finalmente del agresivo.

Figura 52. Porcentaje de las respuestas del estilo de comunicación asertiva de hombres y mujeres en evaluación final.

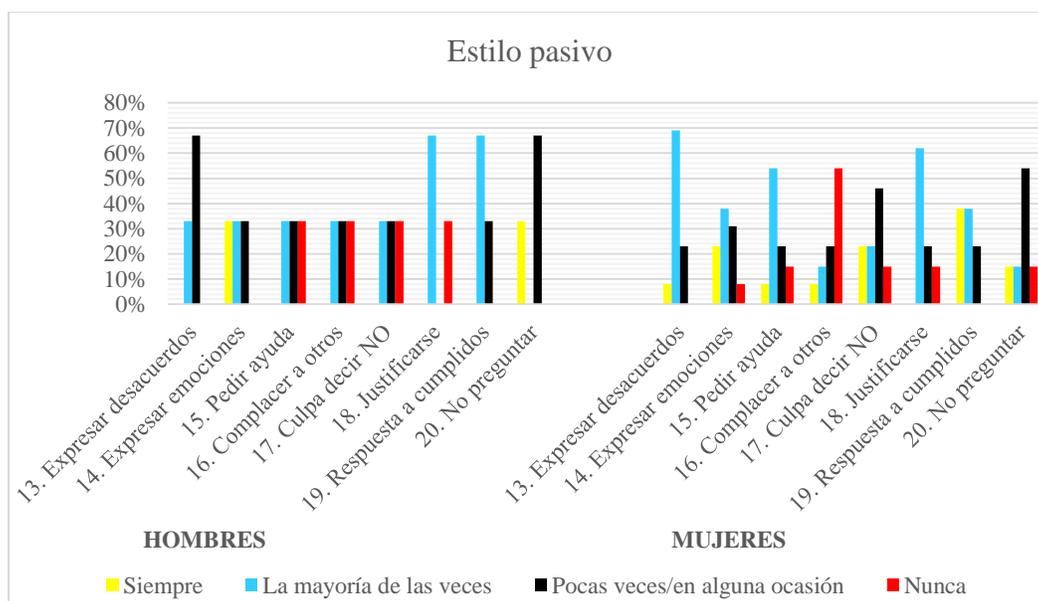


La figura 52 muestra los resultados de hombres y mujeres en los reactivos del estilo asertivo. En el caso de los hombres se observa que el 100% indicó que la mayoría de las veces es capaz de controlar sus emociones y de poner atención a su lenguaje corporal cuando se dirige hacia otras personas, seguido de un 67% que también la mayoría de las veces ha escuchado hablar sobre asertividad, puede identificar su estilo de comunicación, expresa sus desacuerdos de manera amable y con respeto, mira a los ojos de las personas con las que habla y les resulta fácil y agradable hacer cumplidos, otro 67% indicó que siempre se considera asertivo y dice no sin sentir culpa y/o miedo.

El único reactivo que tuvo la opción de respuesta *nunca* correspondió al 33% que indicó que no les resulta fácil iniciar conversación con personas que acaban de conocer. De acuerdo a los resultados encontrados se observa que la mayoría de los porcentajes fueron altos sobre todo en las opciones de respuesta siempre y la mayoría de las veces, lo cual resulta positivo al considerar que los reactivos 1 al 12 son referentes al estilo asertivo, además se observa una notable diferencia ya que en la evaluación inicial el 100% de los hombres indicó que nunca había escuchado hablar sobre asertividad, mientras que el 43% nunca se consideró asertivo y pocas veces se sintieron capaces de controlar sus emociones y poner atención a su lenguaje corporal por lo que se deduce que sí hubo aprendizajes.

Por otro lado, el porcentaje más alto de las mujeres fue del 54% que la mayoría de las veces defiende y pone en práctica sus derechos, expresa sus desacuerdos de manera amable y con respeto e inicia conversación con personas que acaba de conocer. Otra de las puntuaciones altas fue del 46% que la mayoría de las veces puede identificar su estilo de comunicación y controlar sus emociones, pero siempre les resulta agradable expresar cumplidos o cosas positivas a los demás. A diferencia de la evaluación inicial, se considera que sí hubo aprendizajes en las adolescentes participantes de la secundaria 143. A continuación se analizarán las respuestas de los hombres en los reactivos del estilo pasivo.

Figura 53. Porcentaje de respuestas del estilo pasivo de hombres y mujeres en la evaluación final.



La figura 54 muestra que la mayor puntuación de los hombres fue del 67% que nunca se siente frustrado cuando pide algo y no se lo dan, pero pocas veces no les importan los medios siempre y cuando consigan lo que quieren. La opción de respuesta *siempre* fue la menos frecuente ya que sólo el 3% indicó que siempre considera que debe tener una respuesta a todos y no le importan los medios para conseguir lo que desea. De acuerdo a los resultados se deduce que los hombres presentan poca frecuencia en las conductas agresivas planteadas en el cuestionario dado que los porcentajes más altos tuvieron como opción de respuesta pocas veces/en alguna ocasión y nunca, mientras que la opción siempre fue la menos frecuente.

Por otra parte, la puntuación más alta de las mujeres fue del 54% que pocas veces/en alguna ocasión se ha sentido frustrada cuando no obtiene lo que pide y cuando no le importan los medios siempre y cuando consiga sus objetivos. Otro 54% indicó que la mayoría de las veces considera que debe tener una respuesta a todo, mientras que el 38% indicó que la mayoría de las veces les molestan las críticas aunque éstas sean expresadas de forma amable y con respeto. De acuerdo a los resultados se considera que las mujeres presentaron una mayor frecuencia en las respuestas del estilo agresivo en comparación con los hombres, sin embargo dicha frecuencia no se considera significativa para indicar que en ellas predominan las conductas agresivas. A continuación se hará una comparación de la evaluación inicial y final de los reactivos que se consideraron relevantes de cada estilo de comunicación.

Figura 55. Evaluación inicial y final de hombres y mujeres en el reactivo 1 “he escuchado sobre asertividad”.



En la figura 55 se muestra la comparación de las respuestas del reactivo 1 que pregunta si han escuchado hablar sobre asertividad. En las mujeres se puede observar que en la evaluación inicial reportaron que desconocían sobre asertividad con un 57% de alumnas que nunca habían escuchado sobre el tema, mientras que en la evaluación final fue un 38% que indicó la opción de respuesta *la mayoría de las veces*.

En los hombres se encontró que en la evaluación inicial el 100% indicó que nunca había escuchado hablar sobre asertividad, posteriormente en la evaluación final el 67% indicó que la mayoría de las veces frente a un 33% que lo había hecho pocas veces/en alguna ocasión. A continuación se presenta otra gráfica comparativa de otro reactivo del estilo asertivo.

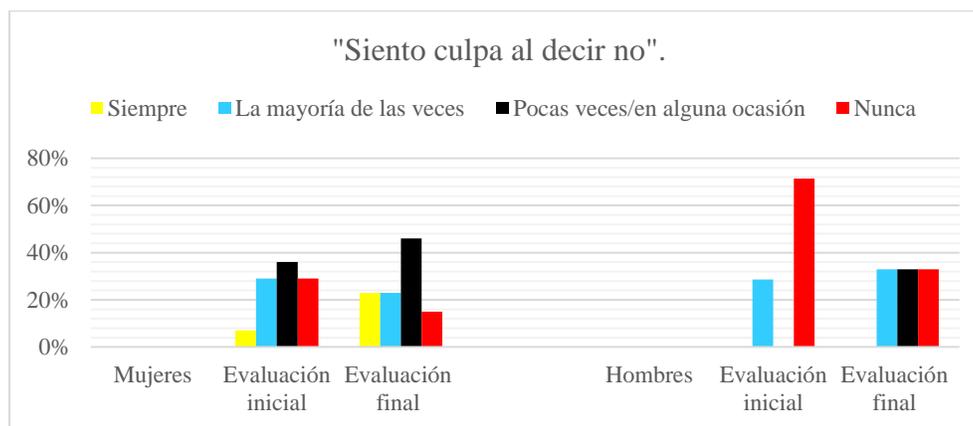
Figura 56. Comparación de porcentajes de la evaluación inicial y final de hombres y mujeres sobre si se consideran asertivos(as).



En figura 56 se observa un cambio notable en el caso de las mujeres, debido a que en la evaluación inicial el 57% indicó que nunca se consideraba asertiva y un 43% pocas veces, incluso desconocían lo que es la asertividad y lo que implica desarrollar dichas habilidades, posteriormente en la evaluación final y una vez culminado el taller se observó un cambio ya que el 38% de las mujeres indicó considerarse asertiva la mayoría de las veces y pocas veces/en alguna ocasión respectivamente, mientras que sólo un 15% mencionó que siempre se considera asertiva.

En los hombres también se observaron cambios ya que en la evaluación inicial el 43% indicó que nunca se ha considerado asertivo dado que desconocían lo que es la asertividad, mientras que un 28.6% indicó considerarse asertivo la mayoría de las veces y pocas veces/en alguna ocasión respectivamente lo cual resulta complicado ya que en el reactivo 1 el 100% indicó que nunca había escuchado hablar sobre asertividad. De igual manera, en la evaluación final el 67% de los adolescentes refirió que siempre se considera asertivo y el 33% la mayoría de las veces. A continuación se presenta una gráfica comparativa de un reactivo del estilo pasivo.

Figura 57. Comparación de porcentajes de la evaluación inicial y final de hombres y mujeres sobre si sienten culpa al decir no.



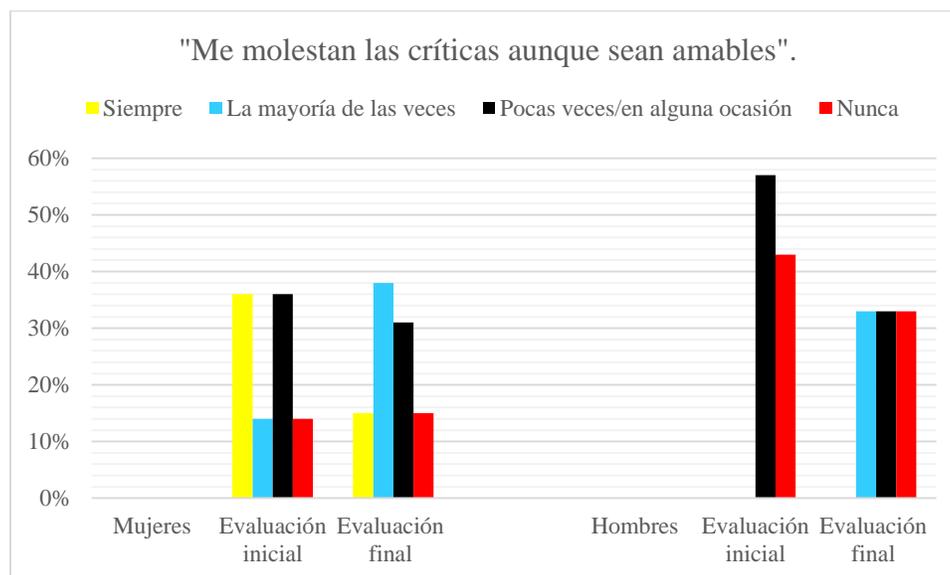
La figura 57 muestra la comparación de respuestas de hombres y mujeres del reactivo 17 que les pregunta si en las situaciones en las que tienen que decir no han experimentado culpa; en la evaluación inicial el 36% de las mujeres respondió que pocas veces, un 29% la mayoría de las veces y nunca respectivamente, mientras que en la evaluación final el 46% de las mujeres ha sentido culpa al decir no y un 23% siempre y la mayoría de las veces respectivamente. De acuerdo a estos porcentajes se observa un ligero aumento en la frecuencia de ésta conducta en las opciones de respuesta *siempre* y *la mayoría de las veces*, sin embargo el porcentaje más alto se obtuvo en la opción de respuesta pocas veces.

Los resultados de los hombres indican que durante la evaluación inicial el 71.4% indicó que nunca ha sentido culpa y/o miedo en las situaciones en las que considera que

debe decir no, frente a un 28.6% que la mayoría de las veces sí se ha sentido culpable al negarse.

En la evaluación final se encontró que el 33% fue una puntuación constante ya que los participantes respondieron con las opciones *la mayoría de las veces*, *pocas veces/en alguna ocasión* y *nunca* respectivamente. De acuerdo a los resultados observados se puede considerar que al menos en éste reactivo mantuvieron una frecuencia estable en éste tipo de conducta pasiva. A continuación se presenta una gráfica comparativa de un reactivo del estilo agresivo.

Figura 58. Comparación de porcentajes de la evaluación inicial y final de hombres y mujeres sobre la molestia de las críticas.



Dentro del estilo agresivo se graficó el reactivo 21 que les pregunta si les molesta que les hagan críticas aunque éstas sean expresadas de forma amable y con respeto, los resultados se muestran en la figura 58 y se puede observar que en la evaluación inicial las mujeres presentaron una frecuencia del 36% en las opciones de respuesta *siempre* y *pocas veces*, mientras que en la evaluación final fue el 38% el que indicó que la mayoría de las veces le ha molestado dicha situación, el porcentaje en la opción de respuesta *siempre* disminuyó a un 15%, sin embargo, al menos en éste reactivo se considera que la tendencia a un conducta agresiva se mantuvo en las adolescentes de la secundaria 143.

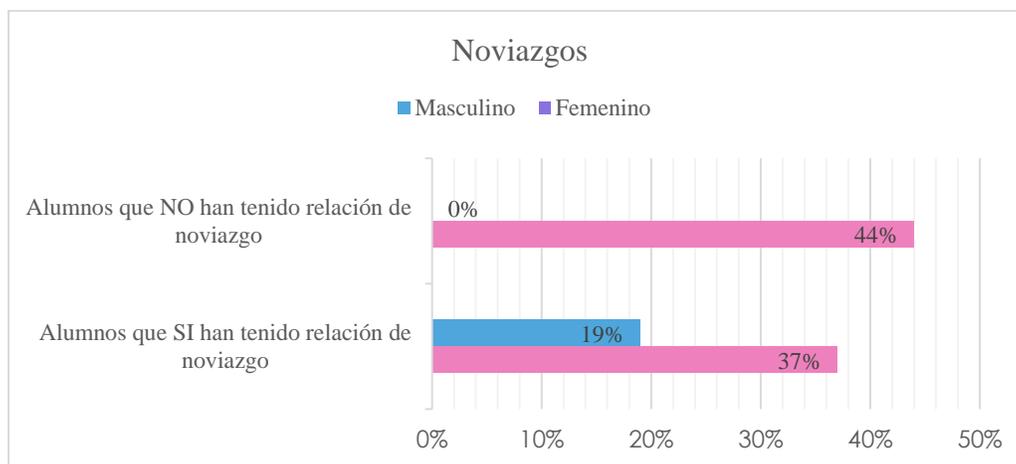
Las respuestas de los hombres apuntan que hubo un aumento de la conducta que describe molestia cuando les hacen críticas aunque éstas sean realizadas de forma amable y con respeto. En la evaluación inicial un 57% de los adolescentes indicó que pocas veces le ha molestado que le hagan críticas, mientras que el 43% *nunca* se ha molestado, en contraste, en la evaluación final se encontró que un 33% respondió que la mayoría de las veces, pocas veces y nunca le ha generado molestia que los critiquen, es decir, fue una puntuación constante en las tres opciones de respuesta mencionadas. En los siguientes párrafos se abordarán los resultados del cuestionario sobre violencia en el noviazgo.

Área III

Cuestionario Violencia en el noviazgo adolescente

En el siguiente apartado se presentan las gráficas de los resultados que obtuvieron los(as) adolescentes de la secundaria 143 en el Cuestionario de Violencia en el Noviazgo Adolescente durante la evaluación final. En primer lugar se presentan los porcentajes de alumnos que tenían noviazgo al momento de realizar la evaluación final y también los que han tenido una relación de noviazgo.

Figura 59. Porcentaje de los participantes que SÍ y NO tuvieron una relación de noviazgo al momento de realizar la evaluación final.



En la figura 59 se puede observar que todos los hombres de la muestra de la secundaria 143, es decir, el 19% indicó que tiene novia, frente a un 37% de las mujeres que ha tenido una relación de noviazgo, sin embargo, fue mayor el porcentaje de mujeres que no han tenido novio con un siendo un 44%.

Para tener más claridad sobre los noviazgos de los participante, a continuación se presenta la tabla 4 en la que se hace una clasificación de los noviazgos en la que los adolescentes reportaron su estado de relación afectiva al momento de responder el Cuestionario sobre violencia en el noviazgo, ya que únicamente para los datos de dicho cuestionario se excluyó a los adolescentes que no habían tenido un noviazgo, pero el taller sí fue impartido para todo el grupo.

Tabla 20. Clasificación de las relaciones de noviazgo de los adolescentes; ex novios(as), noviazgo actual y los que no han tenido noviazgo.

Clasificación de noviazgos		
Tipo de relación	Hombres	Mujeres
Ex novio(a)	13%	0%
Noviazgo actual	6%	37%
No ha tenido noviazgo	0%	44%

En la tabla 20 se observa que al momento de realizar la evaluación final el 0% de los hombres y el 44% de las mujeres reportaron no haber tenido una relación de noviazgo, mientras que el 13% de los hombres mencionó haber respondido el cuestionario sobre violencia en el noviazgo de acuerdo a la relación con su ex novia a diferencia del 6% de los hombres con un noviazgo al momento de realizar la evaluación final.

En el caso de las mujeres se observa que el 37%, es decir, la totalidad de las adolescentes dijeron tener novio al momento de la evaluación final. Las siguientes dos tablas muestran los reactivos que los(as) adolescentes respondieron afirmativamente, es decir, indica las situaciones de violencia que han experimentado en sus noviazgos.

Tabla 21. Afirmaciones femeninas sobre situaciones de violencia de sus novios y las acciones que ellas han hecho como consecuencia de la violencia.

Respuestas afirmativas de las mujeres	
Violencia de sus novios	
2. Te acusa de infidelidad	6%
4. Critica tu forma de ser	6%
5. Él tiene cambios bruscos de humor	12%
9. Él es violento con otros(as)	12%
10. Él opina negativamente de ti	6%
15. Él se burla de ti	6%
16. Él ha consumido drogas	6%
21. Critica negativamente tu apariencia	6%
22. Te ha prohibido usar cierta ropa	6%
25. No te corresponde sentimentalmente	12%
26. No respeta tus hábitos	6%
27. Él ignora tus opiniones	6%
28. Te ha sido infiel	6%
29. No te valora	6%
Acciones consecuencia de la violencia	
18. Te has sentido menos segura con él	6%

En la tabla 21 se indican las respuestas afirmativas de las mujeres sobre situaciones de violencia que han identificado y también de acciones que han hecho a partir de la violencia. El porcentaje mayor fue del 12% para los reactivos que indicaron que sus novios tienen cambios bruscos de humor y él ha sido violento con otras personas.

En cuanto a las acciones que han realizado a partir de la violencia se encontró que el 6% se ha sentido menos seguro de sí mismo estando con su novio. De acuerdo con estos resultados se puede observar que las mujeres han experimentado sobre todo violencia psicológica, ya que ninguna de las participantes mencionó situaciones de violencia sexual y física. En la siguiente tabla se abordarán los resultados de los hombres.

Tabla 22. Afirmaciones masculinas sobre situaciones de violencia de parte de sus novias y las acciones que ellos han hecho como consecuencia de la violencia.

Respuestas afirmativa de los hombres	
Violencia de sus novias	
1. Te controla	6%
9. Ellas es violenta con otros(as)	6%
25. No te corresponde sentimentalmente	6%
26. No respeta tus hábitos	13%
27. Ignora tus opiniones	19%
29. No te valora	13%
Acciones consecuencia de la violencia	
19. Has cambiado de conducta p/evitar pelea	6%

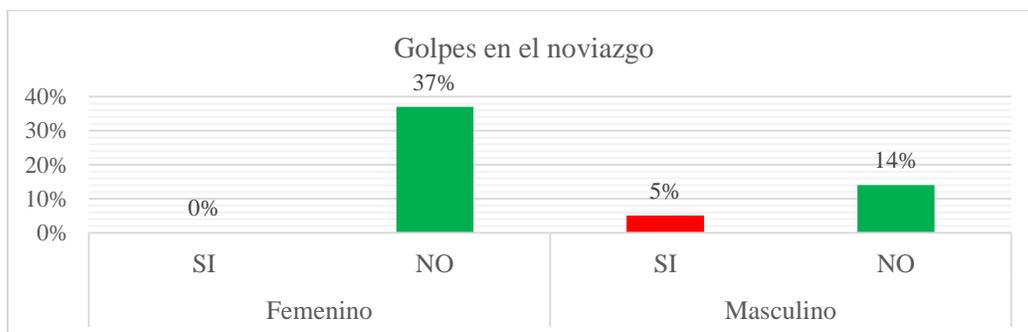
En la tabla 22 se puede observar que de las situaciones de violencia en el noviazgo que los hombres identificaron el mayor porcentaje fue del 19% que dice que su novia ignoras sus opiniones y ellas no respetan sus hábitos ni costumbres (13%). También el 6% fue el porcentaje más frecuente en el reportaron que sus novias son controladoras y en ocasiones ellas han sido violentas con otras personas. En cuanto a los reactivos sobre acciones que han realizado a partir de la violencia se encontró que únicamente el 6% ha cambiado su comportamiento con tal de evitar peleas; se deduce que al igual que las mujeres han experimentado con mayor frecuencia violencia psicológica, sin reportes de violencia física y sexual. En el siguiente apartado se muestran unas gráficas de tres reactivos que se consideraron relevantes para analizar por separado.

Figura 60. Adolescentes que SÍ y NO han perdido contacto con otras personas



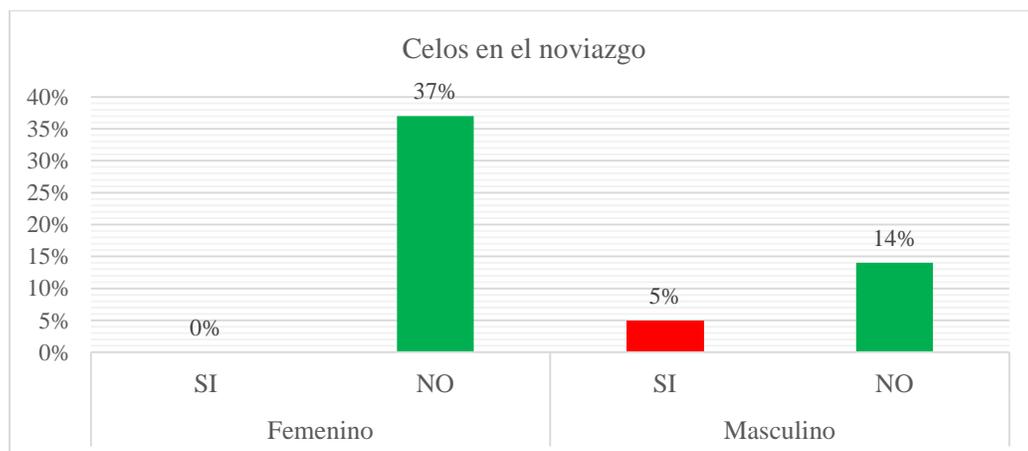
La figura 60 muestra que el 37% de las mujeres, es decir, toda la muestra no se ha visto en situaciones en la que haya tenido que perder contacto con familiares, amigos y compañeros ante la petición de su novio y acceder para que no se moleste, mientras que en el caso de los hombres sólo el 5% se identificó con tal situación, frente a un 14% que respondió negativamente.

Figura 61. Porcentaje de hombres y mujeres que han sido golpeados por su novio(a).



En cuanto a situaciones de violencia física, en la figura 61 se observa que de igual manera la totalidad de las mujeres participantes de la secundaria 143 reportaron no haber sido golpeadas por sus novios al igual que un 14% de los hombres, mientras que el 5% de ellos indicó que sí ha sido golpeado por su novia.

Figura 62. Porcentaje de hombres y mujeres que han sido celados por su novio(a) prohibiéndoles salir o hablar con otros.



En la figura 62 se muestra que al preguntarles si se habían sentido celados por sus novios(as) respectivamente al grado de prohibirles salir o hablar a otras personas, el 37% de las mujeres y el 14% de los hombres respondió que no, mientras que un 5% de los adolescentes sí respondió afirmativamente.

A continuación se analizarán otros de los cuestionarios que fueron aplicados en la evaluación final, el primero es el de Cambios Asertivos, en el cual los adolescentes identificaron en qué momentos y con quiénes habían puesto en práctica sus habilidades asertivas, el segundo corresponde a la autoevaluación y el tercero al Cuestionario de conocimientos finales.

Tabla 23. Respuestas de los adolescentes sobre la práctica de su comunicación asertiva, con quiénes y en cuál situación.

Cambios asertivos en la secundaria 143	
HOMBRES	
Personas con las que han sido asertivos(as)	Situación
1. hermana	Cuando lo molesta, se enojaba, molestaba y se comportaba agresivo, ahora se tranquiliza y le dice que no lo moleste.
2. papás, hermano y compañeros	Con la familia es pasivo, pero asertivo con sus compañeros.
3. papás (mamá) y compañeros	Papás es pasivo, compañeros asertivo
MUJERES	
Personas con las que han sido asertivos(as)	Situación
4. amigos y primos	Es asertiva cuando se enoja con sus amigos, los primos la molestan, se enojan, hablan y se arreglan.
5. familia, amigos y novio	Tienen conflictos pero al dialogar los resuelven.
6. nadie	No
7. amigos, hermano y primos	Una persona le dijo que no servía, era tonta y no sabía hacer nada, se defendió. A su hermano lo ayudó a hacer una tarea que se le dificultaba. A su amiga la ayudó a acercarse al niño que le gustaba.
8. esposo le pega a esposa por infidelidad (ejemplo)	En el ejemplo del hombre que golpea a su esposa por infidelidad, considera que es agresivo.

9. personas que la molestan y no se defiende	Considera que cuando la molestan y no se defiende se comporta pasiva.
--	---

Los cambios asertivos de los adolescentes de la secundaria 143 se encuentran enlistados en la tabla 27, en la cual los participantes hombres están enlistados del número 1 al 3, ellos indicaron que han sido asertivos sobre todo con familiares y amigos, sin embargo, sólo mencionaron ser asertivos pero no describieron de qué manera lo hacen o cómo responden a diferencia de los alumnos de la secundaria 142 quienes en su mayoría fueron más descriptivos en este ejercicio.

En el caso de las mujeres se observa que están enlistadas del número 4 al 9, tres participantes comentaron ser asertivas con sus familiares y amigos, una participante indicó no ser asertiva con nadie o al menos aún no poner en práctica sus habilidades asertivas, mientras que dos participantes no dieron ejemplos de cómo practican su asertividad sino que mencionaron ejemplos de otros, por ejemplo de una mujer que es golpeada por su esposo identificaron al esposo como agresivo, el otro ejemplo habló sobre una persona que no se defiende cuando la molestan e identificó como pasiva a esta persona.

Las adolescentes que indicaron ser asertivas con sus familiares y amigos dieron ejemplos de cuando tienen conflictos con primos(as) y/o hermanos(as), pero sólo mencionaron que se tranquilizan, hablan y los resuelven, se considera que les faltó ser más descriptivas sobre la manera en la que resuelven sus conflictos aplicando sus habilidades asertivas. En la tabla # que se muestra a continuación se presentan 4 de los reactivos que se preguntó a los adolescentes en su autoevaluación.

Tabla 24. Respuestas de los adolescentes respecto a su autoevaluación.

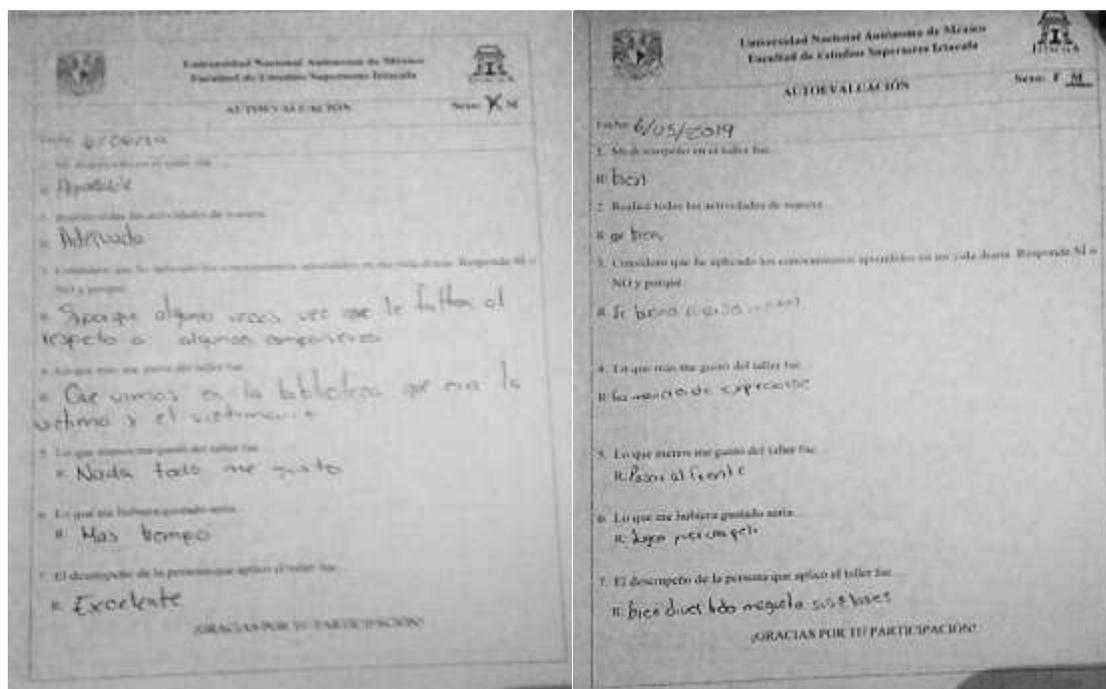
Autoevaluación			
Consideran que han aplicado los aprendizajes del taller en la vida diaria	Lo que más les gusto del taller...	Lo que menos les gustó del taller fue...	Lo que les hubiera gustado del taller sería...
“sí, ahora reconozco a la víctima y al victimario”, “sí, ahora veo faltas de respeto entre mis	“La manera de expresarnos”, “aprender”, “aprender los tipos de violencia”, “que	“Pasar al frente”, “la actitud de mis compañeros”, “nada, todo me gustó”.	“Jugar y ver películas”, “aprender más”, “más

<p>compañeros”, “sí, me sirve en mi vida”, “no, a veces no las considero en mi vida diaria”.</p>	<p>nos enseñaran sobre el noviazgo”, “hacer las actividades”.</p>		<p>tiempo”, más actividades”, “nada”.</p>
--	---	--	---

La autoevaluación correspondiente a los alumnos de la secundaria 143 se encuentra en la tabla 24 en la cual se incluyeron sólo 4 de los reactivos, mientras que en la figura 63 se presentan dos ejemplos del formato de autoevaluación. Los adolescentes consideran que los aprendizajes desarrollados en el taller sí les servirán en su vida diaria porque se consideran capaces de identificar los tipos de violencia en el noviazgo, pero también en otros contextos, ya que una participante mencionó que le sirvió el taller para darse cuenta de que dentro del salón hay faltas de respeto entre sus compañeros(as).

Otra parte de los(as) alumnos(as) indicó que los aprendizajes del taller en ocasiones no los consideran o no los aplican en su vida cotidiana, ya que para unas personas puede resultar más complicado que para otras como primer paso intentar un nuevo estilo de comunicación que implicaría una serie de cambios, dentro de la familia, escuela, en los círculos de amistad y otros.

Figura 63. Formatos con respuestas del ejercicio de “Autoevaluación”.



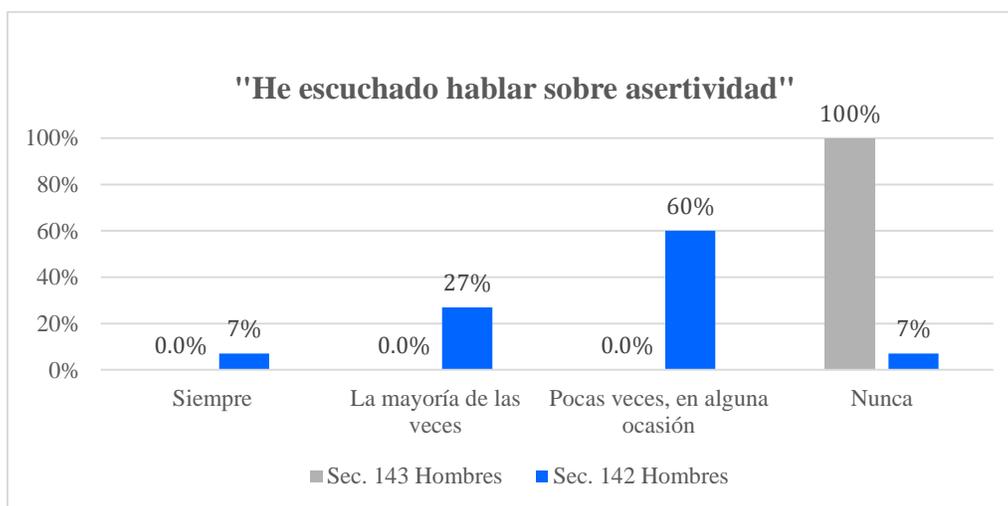
Los aspectos que más les gustaron del taller fue la manera en la que aprendieron a expresarse, los aprendizajes, las actividades y que les enseñaran sobre el noviazgo. Por otro lado lo que menos les gustó del taller fue que para algunos alumnos(as) fue difícil el pasar al frente y hacer los ejercicios sobre todo los de role playing, pero tuvieron disposición para hacerlos a pesar de que les daba pena lo intentaron y la facilitadora reconoció el esfuerzo que hicieron, otra de las cosas que no les agradó fue la actitud de algunos compañeros que no atendían indicaciones. A continuación se presentan unas gráficas comparativas entre los resultados de ambas secundarias.

4.4.3 Comparación de resultados de las secundarias Manuel M. Ponce No. 142 y Ermilo Abreu Gómez No. 143.

Evaluación inicial.

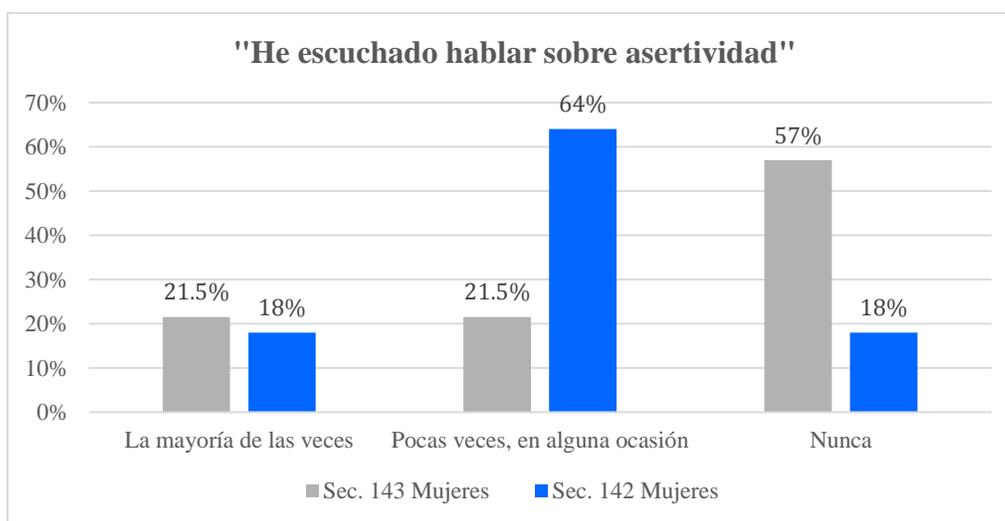
A continuación se presentan una serie de gráficas en las que se comparan los resultados de las muestras de cada escuela secundaria tanto de hombres como mujeres de acuerdo a la evaluación inicial, es decir la evaluación que se realizó antes de aplicar el taller; primero se muestran las gráficas correspondientes al Cuestionario de conocimientos y habilidades asertivas y posteriormente la comparación de resultados del Cuestionario para detectar violencia en el noviazgo de Escoto, et al. (2007).

Figura 64. Porcentaje de los hombres de ambas secundarias que han escuchado sobre asertividad.



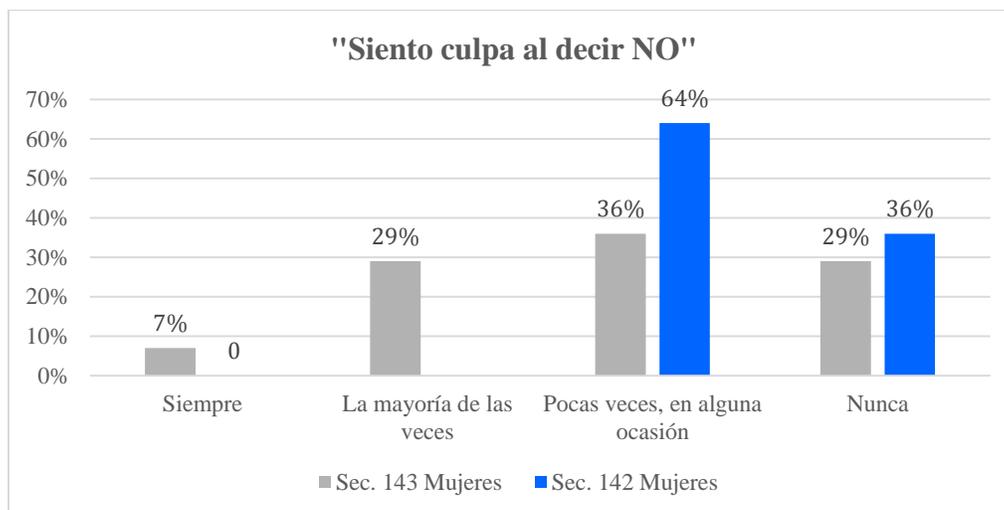
En la figura 64 se muestran los porcentajes comparativos del reactivo 1 del Cuestionario de conocimientos y habilidades asertivas, el cual pregunta a los adolescentes si han escuchado hablar sobre asertividad; el 100% de los hombres de la secundaria 143 dijo que nunca había escuchado sobre asertividad, en comparación con los hombres de la secundaria 142, el 60% indicó que sí han escuchado hablar sobre el tema con mayor frecuencia pocas veces/en alguna ocasión.

Figura 65. Porcentaje de ambas secundarias respecto a las mujeres que han escuchado hablar de asertividad.



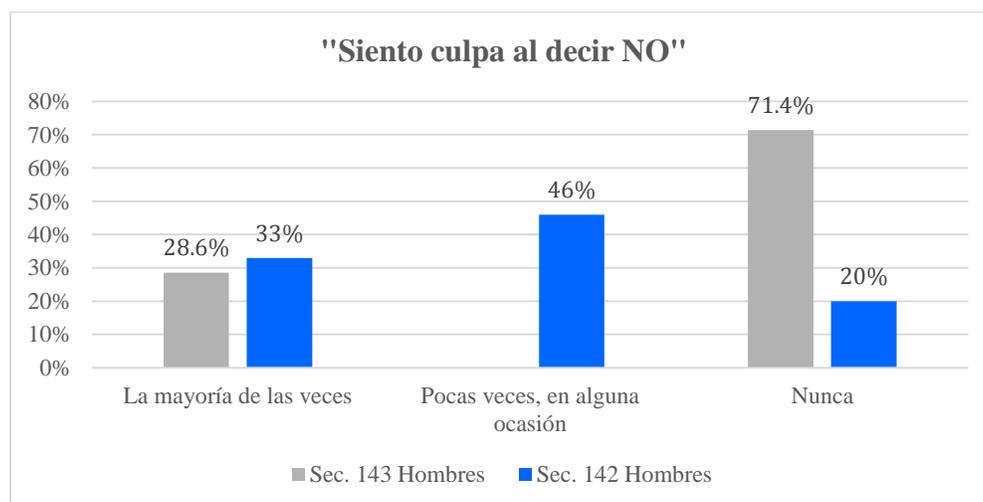
En la figura 65 se muestra que las mujeres de la 143 tuvieron el porcentaje más alto al indicar que nunca habían escuchado hablar sobre asertividad, mientras que un 21.5% refirió que la mayoría de las veces. En las mujeres de la 142 se obtuvo un porcentaje menor de las que nunca habían escuchado sobre asertividad, frente al porcentaje más alto (64%) que lo ha hecho pocas veces/en alguna ocasión.

Figura 66. Porcentaje de las mujeres de ambas secundarias que sienten culpa al decir No.



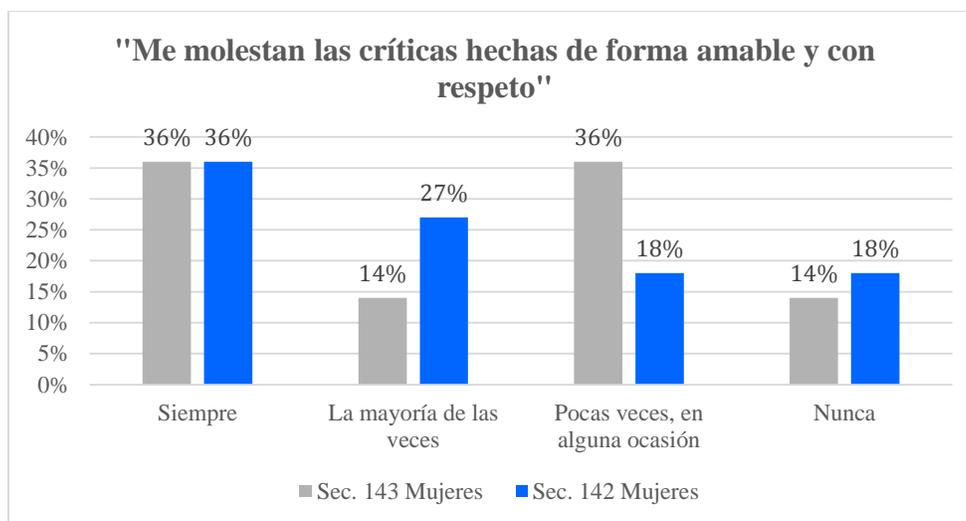
Cuando se preguntó si sentían nerviosismo y culpa en situaciones en las que tenían que decir que NO, la figura 66 muestra que el 7% de las adolescentes de la 143 siempre se ha sentido culpable y nerviosa al tener que decir NO, frente a un 29% que respondió que nunca y un 29% que la mayoría de las veces, mientras que las respuestas de las adolescentes de la 142 reflejan poca pasividad, ya que el 64% dijo que pocas veces y el 36% que nunca.

Figura 67. Porcentaje de las respuestas de los hombres de ambas secundarias que sienten culpa al decir No.



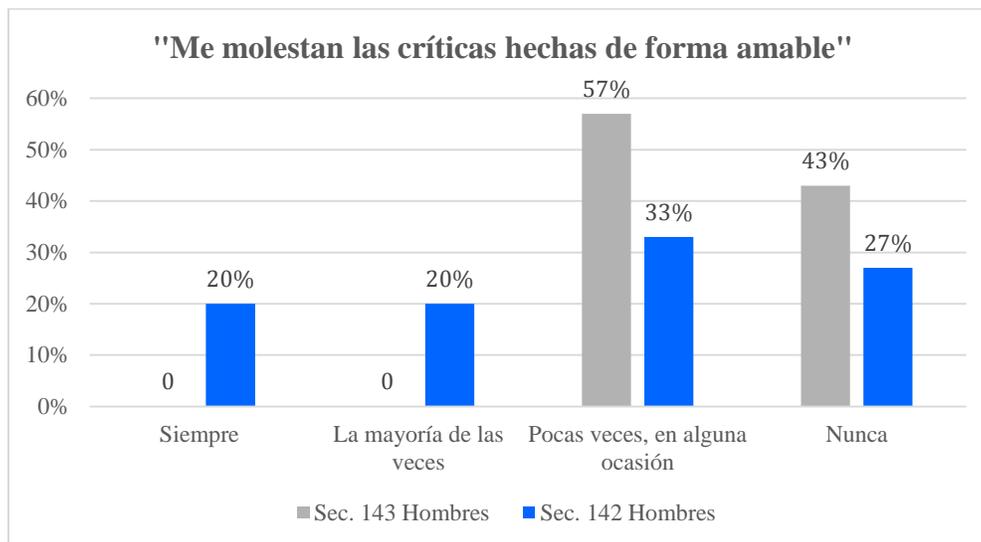
La figura 67 muestra que aunque los alumnos de la secundaria 143 nunca han escuchado hablar sobre asertividad y la mayoría no se considera asertivo, al menos en situaciones en las que tienen que decir no el 71.4% refirió que nunca se ha sentido culpable y nervioso al negarse a hacer algo que no desean, mientras que un 28.6% señaló que la mayoría de las veces. Por otro lado, los alumnos de la secundaria 142 mostraron mayor pasividad en éste tipo de situaciones, ya que sólo el 20% dijo que nunca, mientras que el 33% la mayoría de las veces y el 46% pocas veces o alguna vez.

Figura 68. Porcentaje de las respuestas de las mujeres en los reactivos referentes al estilo agresivo.



La figura 68 muestra los porcentajes del reactivo clasificado dentro de las preguntas del estilo agresivo el cual señala con qué frecuencia les ha molestado que les hagan críticas, aun cuando se hagan de forma amable y con respeto. En la gráfica se puede observar que los porcentajes de las mujeres coincidieron en un 36% que siempre sienten molestia en éstas situaciones, además, ambas escuelas tuvieron sus porcentajes bajos en la respuesta nunca, con un 14% (143) y un 18% (142).

Figura 69. Porcentaje de las respuestas de los hombres de ambas secundarias que les molestan las críticas.

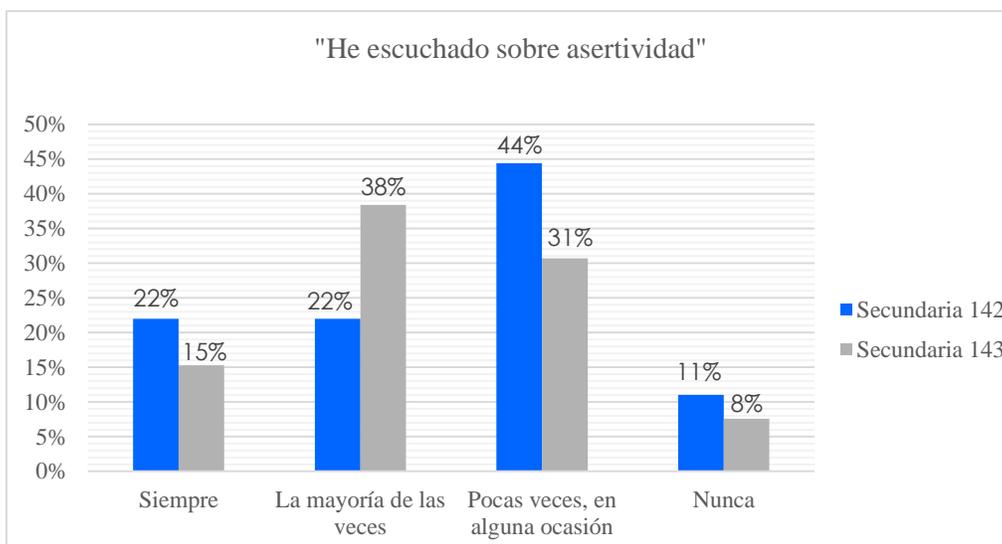


En la figura 69 se puede notar que cuando se preguntó a los alumnos si les causaba molestia que les hicieran críticas aunque éstas fueran hechas de forma amable y con respeto, los hombres de la secundaria 143 mostraron una tendencia menor a la agresividad en éste tipo de situaciones ya que la frecuencia de sus respuestas se encontró un 43% que dijo nunca y el 57% pocas veces/en alguna ocasión. En contraste, el 20% de los alumnos de la secundaria 142 respondió que siempre y otro 20% la mayoría de las veces, así como un 27% que nunca se ha molestado ante las críticas.

Evaluación final.

A continuación se muestra la comparación de porcentajes de los grupos de las secundarias participantes de acuerdo con los resultados obtenidos en la evaluación final llevada a cabo una vez que terminaron las sesiones del taller.

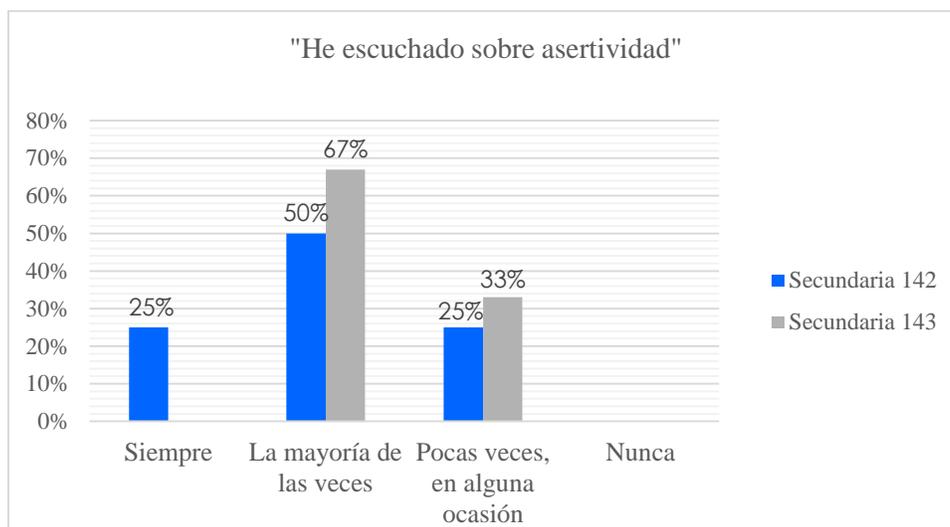
Figura 70. Comparación de porcentajes de la evaluación final de las mujeres de ambas secundarias al preguntarles si habían escuchado sobre asertividad.



En la figura 70 se percibe que las mujeres de ambas secundarias obtuvieron sus respectivos porcentajes menores en la opción de respuesta nunca, mientras que el porcentaje más alto de las mujeres de la secundaria 142 correspondió al 44% que indicó que pocas veces/en alguna ocasión haber escuchado sobre asertividad, mientras que para la secundaria 143 el puntaje más alto fue del 38% que respondió la mayoría de las veces haber escuchado de asertividad.

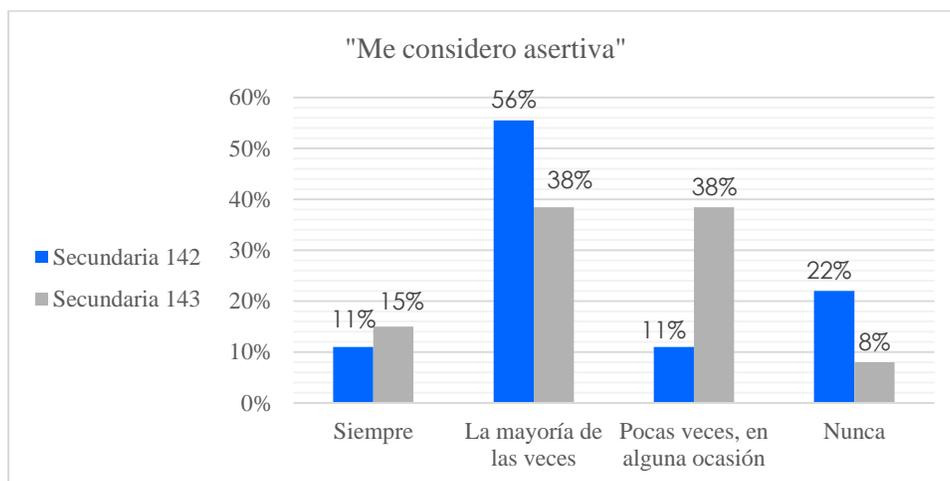
Sin embargo, no se obtuvieron puntuaciones altas en la opción de respuesta siempre considerando que los datos presentados corresponden a la evaluación final realizada posteriormente a la culminación del taller, una hipótesis que puede explicar la variación de resultados para ambas secundarias es que a pesar de hablar frecuentemente sobre asertividad durante la duración del taller y que las participantes se pudieron familiarizar con el concepto, puede ser que respondieran de acuerdo a la información de su contexto, es decir, que a pesar de saber sobre asertividad respondieran que no habían escuchado hablar sobre dichas habilidades teniendo ya una noción sobre el tema. Por otro lado, en ambas secundarias se encontró un aumento en la frecuencia de respuestas respecto a la evaluación inicial, es decir, las adolescentes participantes en la investigación aprendieron sobre asertividad.

Figura 71. Comparación de porcentajes de la evaluación final de los hombres de ambas secundarias al preguntarles si habían escuchado sobre asertividad.



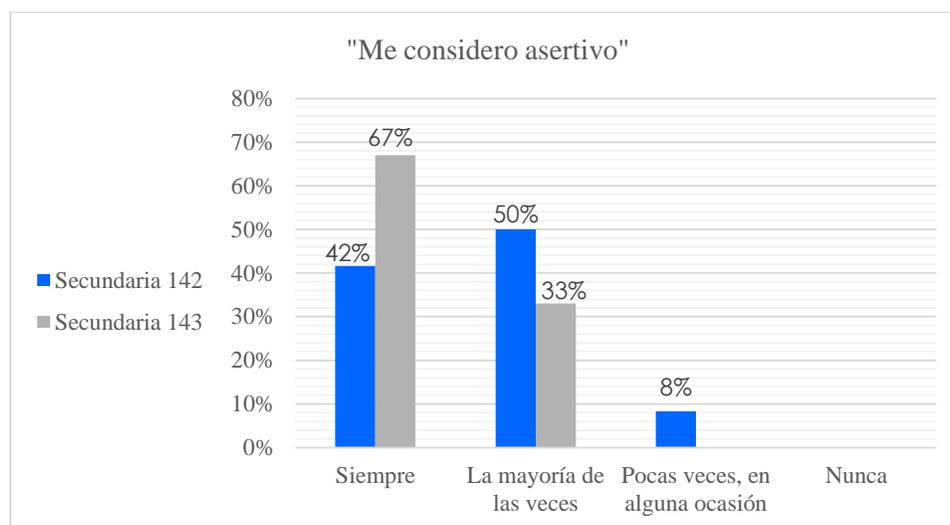
La comparación de resultados respecto a la pregunta 1 que indica si han escuchado hablar sobre asertividad, se muestra en la figura 71 que los participantes de ambas secundarias tuvieron sus respectivos porcentajes altos en la opción de respuesta la mayoría de las veces; con un 50% para la secundaria 142 y un 67% para la secundaria 143. También se puede apreciar que el 25% de los alumnos de la secundaria 142 fue el único en responder que siempre han escuchado hablar sobre asertividad.

Figura 72. Se muestra la comparación de porcentajes de la evaluación final de las mujeres de ambas secundarias al preguntarles si se consideraban asertivas.



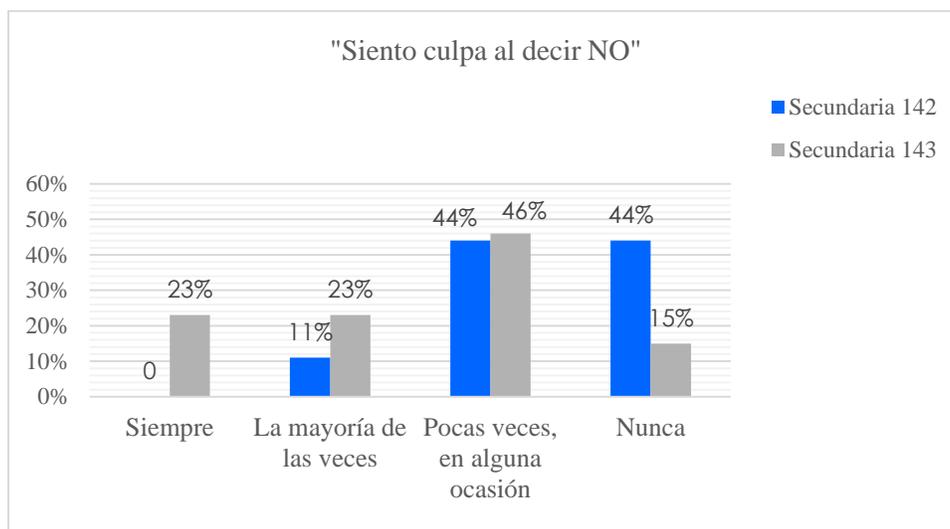
Al comparar que tan asertivas se consideraban las adolescentes, se observa en la figura 72 que las dos muestras consideraron ser asertivas la mayoría de las veces; un 56% para la secundaria 142 y un 38% para la 143, aunque otro porcentaje elevado se obtuvo en la opción de respuesta *pocas veces/en alguna ocasión* con un 38% de las mujeres de la secundaria 143, debido a que en ésta muestra participante las inasistencias de los alumnos fueron constantes; por suspensión, enfermedad y otras causas desconocidas, ante éstas situaciones y desde la primera sesión, la facilitadora dio un breve resumen de las sesiones anteriores con ayuda de los participantes, sin embargo, a pesar del repaso general resultó imposible repetir la sesión para los alumnos(as) que habían faltado. En la secundaria 142 también hubo alumnos que faltaron a sesiones pero las faltas no fueron constantes; en la mayoría asistieron todos los(as) participantes.

Figura 73. Comparación de porcentajes de la evaluación final de los hombres de ambas secundarias al preguntarles si se consideraban asertivos.



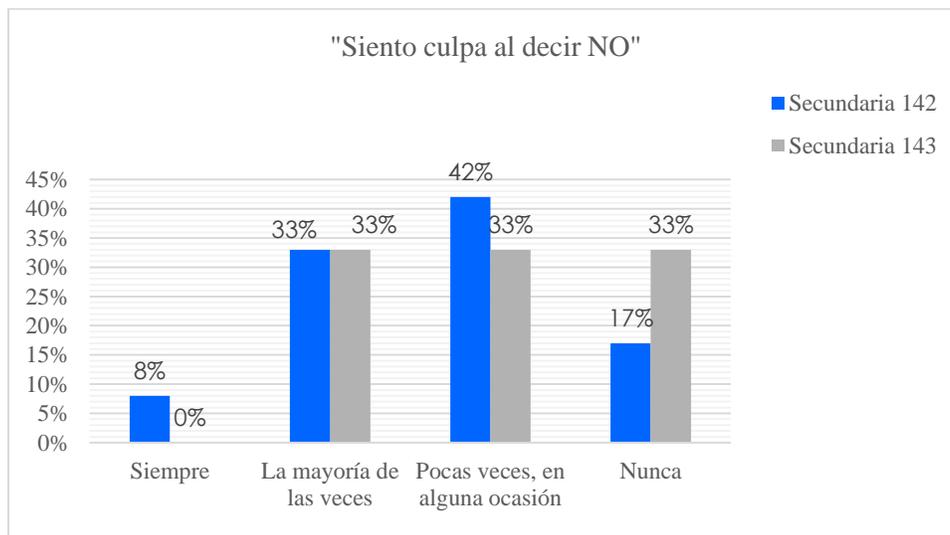
Las muestras participantes de hombres de ambas secundarias obtuvieron porcentajes altos que indican que siempre se consideran asertivos, en la figura 73 se puede notar que los adolescentes de la secundaria 142 tuvieron un 42%, mientras que los de a secundaria 143 tuvieron un 67%. Únicamente un 8% de los hombres de la escuela 142 indicó considerarse asertivo pocas veces/en alguna ocasión.

Figura 74. Comparación de porcentajes de la evaluación final de las mujeres de ambas secundarias al preguntarles si sentían culpa al decir NO.



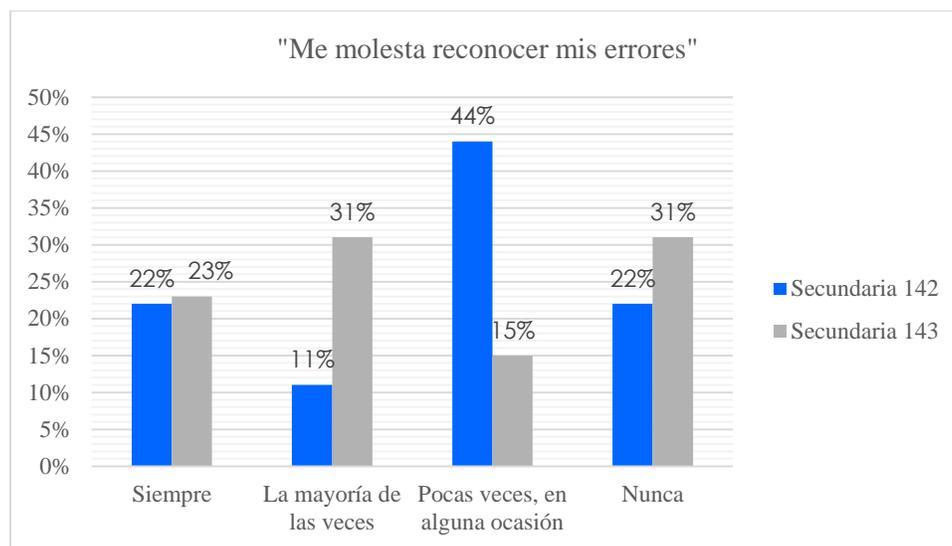
En cuanto a las respuestas del estilo pasivo de las mujeres de ambas secundarias, se observa en la figura 74 que las dos muestras de adolescentes obtuvieron sus respectivos porcentajes altos al considerar que pocas veces/en alguna ocasión han sentido miedo y culpa cuando tienen que decir NO sin embargo, las mujeres de la secundaria 142 parecen ser menos pasivas en éste tipo de situaciones debido a que presentaron un 44% que nunca ha sentido temor y culpa para negarse a decir o hacer algo que no desea.

Figura 75. Comparación de porcentajes de la evaluación final de los hombres de ambas secundarias al preguntarles si sentían culpa al decir NO.



En el caso de los hombres de ambas secundarias se puede observar una ligera tendencia a la pasividad, ya que la figura 75 muestra que ambas secundarias tuvieron un porcentaje del 33% de hombres que la mayoría de las veces han sentido culpa y miedo en situaciones en las que tienen que decir NO, aunque el porcentaje más alto fue de 42% para los hombres de la secundaria 142 que pocas veces han sentido culpa al decir NO.

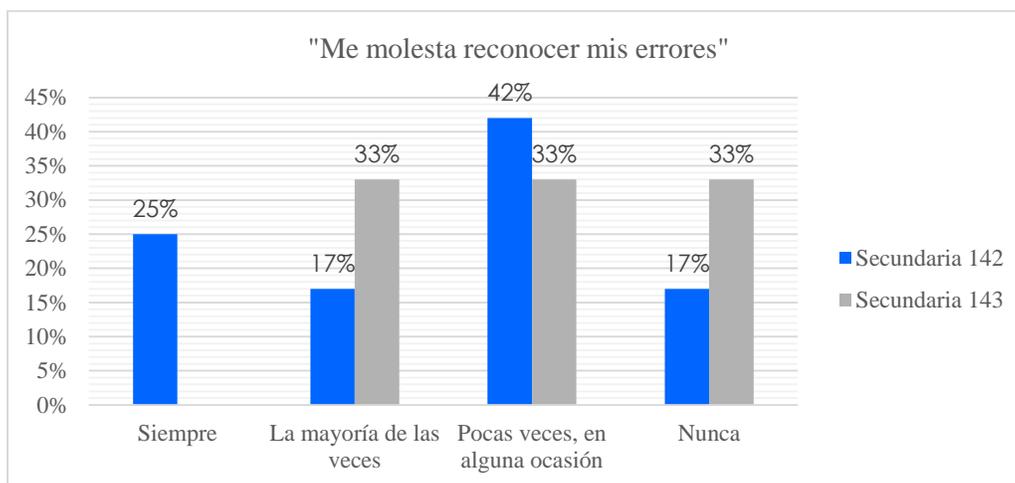
Figura 76. Comparación de porcentajes de la evaluación de las mujeres de ambas secundarias al preguntarles si les molestaba reconocer cuando se equivocaban.



Cuando se preguntó a las adolescentes si les causaba molestia reconocer cuando se equivocaban, los resultados encontrados se muestran en la figura 76 en la cual se aprecia que el 44% de las mujeres de la secundaria 142 pocas veces se ha molestado en éste tipo de situaciones, los porcentajes restantes se mantienen entre el 22% y el 23% con opción de respuesta siempre y nunca.

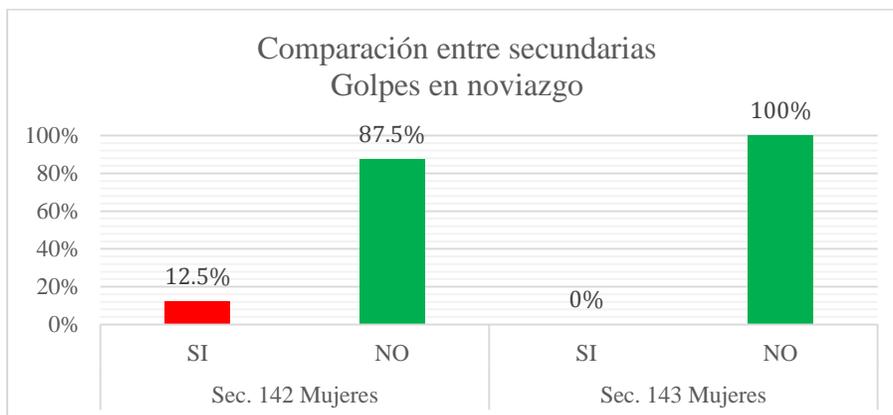
Por otro lado, el 31% de las mujeres de la secundaria 143 indicaron que la mayoría de las veces y nunca les ha molestado reconocer sus errores. De igual manera es preciso aclarar que el reactivo sólo les indica si les molesta dicha situación pero no se hace énfasis en cómo reacciona en estos casos.

Figura 77. Comparación de porcentajes de la evaluación final de los hombres de ambas secundarias al preguntarles si les molestaba reconocer cuando se equivocaban.



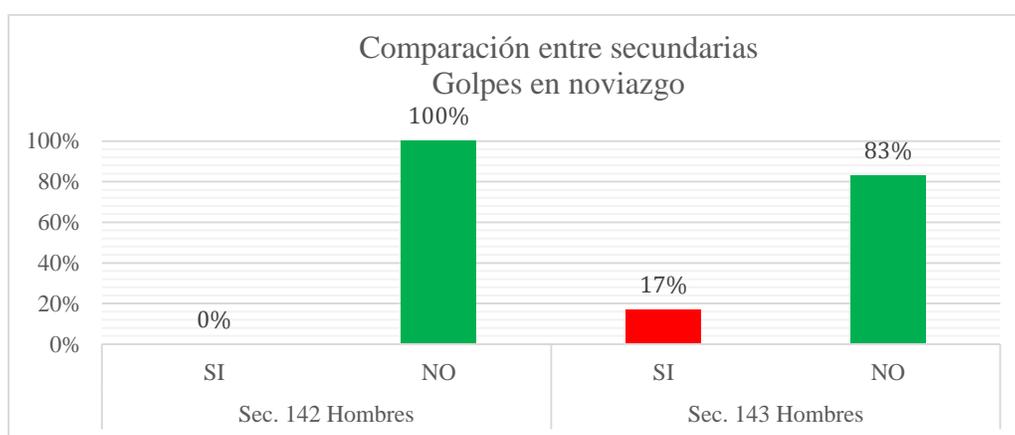
En el caso de los hombres de la secundaria 142, la figura 77 muestra que un 42% indicó que pocas veces le genera molestia reconocer que se ha equivocado y un 25% que indicó siempre molestar. Para la muestra de la secundaria 143 se observa una puntuación constante del 33% que la mayoría de las veces, pocas veces y nunca respectivamente se ha molestado. A continuación se muestran gráficas comparativas respecto a los porcentajes obtenidos de ambas secundarias de reactivos del cuestionario de violencia en el noviazgo adolescente con la finalidad de analizar si existen diferencias o similitudes entre los resultados.

Figura 78. Porcentajes comparativos de las mujeres de ambas secundarias que han sido golpeadas por su novio.



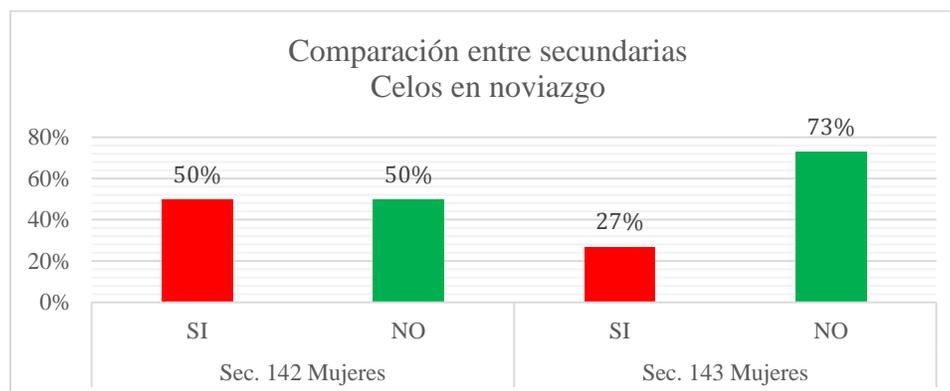
La gráfica comparativa de la figura 78 permite dar cuenta que en ambas secundarias existe un porcentaje alto de mujeres que no han sido golpeadas por su novio; 100% (143) y 87.5% (142), sin embargo, en la secundaria 142 se reporta un porcentaje del 12.5% de mujeres que mencionaron que sí han sido golpeadas, aunque dentro del cuestionario escribieron que dichos golpes han sido jugando, incluso mientras respondían el cuestionario, hicieron la observación a la facilitadora por lo que se les pidió que agregaran una nota en el reactivo.

Figura 79. Porcentajes comparativos de hombres que han sido golpeados por su novia.



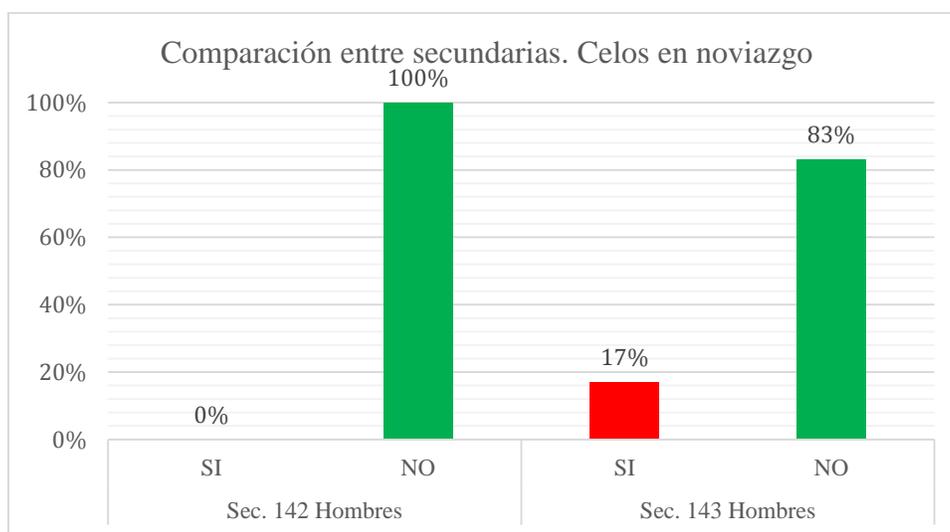
La gráfica de la figura 79 muestra que también los hombres obtuvieron porcentajes altos al referir que no han sido golpeados por sus novia; un 100% para los hombres de la secundaria 142 y un 83% para los hombres de la 143, de los cuáles un 17% indicó que sí ha sido golpeado por su novia, pero de igual manera mencionó que ha sido jugando.

Figura 80. Comparación de porcentajes de mujeres de ambas secundarias que han sido celadas por su novio.



Los porcentajes del reactivo que pregunta si han sido celados(as) por su novio(a) se presentan en la figura 80, la cual muestra que un 50% de las mujeres de la secundaria 142 respondió que sí y no respectivamente ha experimentado celos en sus relaciones. Por otro lado, en las respuestas de las mujeres de la secundaria 143 se obtuvo un porcentaje más alto (73%) de las que indicaron que no han experimentado celos de parte de su novio(a), mientras que un 27% sí ha vivido esa situación.

Figura 81. Comparación de porcentajes de mujeres de ambas secundarias que han sido celadas por su novio.



En la figura 81 se puede apreciar que la mayoría de los hombres de ambas secundarias no ha sido celado por sus novias, el 100% (142) respondió que no, mientras que de la secundaria 143 el 83% respondió que no y un 17% indicó que sí. En el siguiente apartado se muestra la discusión y conclusiones del análisis de resultados de la investigación realizada.

4.5 Discusión

De acuerdo a los datos recolectados tanto de los participantes de la secundaria 142 como de la secundaria 143, se retoma a los autores Nicolson y Ayers (2013) los cuales plantean que la familia al representar el primer contexto de desarrollo de una persona, es quien puede beneficiar u obstaculizar la forma en la que en un futuro van a llevar a cabo sus

relaciones interpersonales ya que es precisamente de la familia de quien aprenden la forma de interactuar con otras personas.

También es necesario conocer cómo el adolescente percibe el apoyo con el que cuenta, qué tan disponible está, de quién proviene y sus fortalezas y deficiencias, esto resulta de gran importancia ya que dentro del taller se pudo percibir un poco la dinámica de relación de las familias de los participantes, ya que en el ejercicio de autocontrol los adolescentes escribieron unas cartas sobre las emociones sobre todo de ira en las que no habían podido expresar lo que sentían; en este ejercicio se pudo notar que los(as) adolescentes de ambas secundarias mencionaron situaciones que vivían en sus casas y también las comentaron dentro de las sesiones del taller.

Varios alumnos expresaron que les molestaba que sus padres los menospreciaran diciéndoles que eran unos inútiles, que no servían para nada y que incluso algunos llegaban a golpear a sus esposas, también hubo casos en los que mencionaron que sus padres estaban divorciados precisamente por violencia doméstica, una alumna mencionó que vivía escondida con su madre porque su papá las golpeaba, llegó a abusar de la joven e incluso quería prostituir las, otro de los ejemplos fue que les molestaba que los(as) compararan con sus hermanos y que les echaran la culpa del comportamiento de sus hermanos menores y no les creyeran a ellos cuando se defendían. En otros alumnos fue frecuente que mencionaran que les molestaba que sus padres prefirieran estar en el celular que dedicarles tiempo, ya que cuando llegaban de trabajar es lo primero que hacían sin preguntarles cómo les había ido en su día y también otra parte de los(as) participantes indicó que sus padres les daban miedo con tan sólo verlos ya que sienten que no escuchan sólo regañan sin preguntar cómo pasan las cosas.

Siguiendo con Nicolson y Ayers (2013) también fue necesario hacer saber a los adolescentes sobre todo a algunas mujeres de la secundaria 142 que pudieran identificar a personas dentro de su círculo familiar con las que se pudieran apoyar y que tuvieran confianza de hablar sobre la situación que estaban pasando, muchas de éstas adolescentes mencionaron tener cierto temor de que no les creyeran, ya que Nicolson y Ayers (2013) explican que también la familia del adolescente tienen la función principal de acompañamiento sobre todo en situaciones de crisis, pero también puede ocurrir que los adolescentes vivan con sólo un integrante de su familia y en caso de que éste no sea de su

confianza es necesario que se apoye e identifique a otra persona sobre todo adulta y responsable a la que pueda recurrir en situaciones de crisis.

Oliva (2015) menciona un punto muy importante porque explica que en la niñez se aprenden habilidades y en lo referente a la asertividad, menciona que si un niño aprende a ser habilidoso asertivamente desde casa es más fácil que pueda serlo en otros contextos en los que será decisivo comunicarse con otras personas. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede deducir que en la mayor parte de las familias de los adolescentes participantes de ambas secundarias hay poca comunicación asertiva en sus casas, lo cual coincide con lo mencionado por Fernández y Ruiz (2008, cit. en: Gutiérrez y López, 2015) ya que consideran que en casa existe una escasa educación emocional.

También se observó que sobre todo en los alumnos(as) de la secundaria 143 existe una carencia en el establecimiento de reglas y de cierta forma de valores que se espera sean inculcados en la familia; tienen dificultad para seguir instrucciones, para respetar su turno de hablar ya que interrumpían a sus compañeros, a su profesora e incluso a la facilitadora, también se observó que la mayoría grita para comunicarse entre ellos, es decir, tienen un tono de voz demasiado alto y puede que se comporten así porque los mismos profesores(as) los han catalogado como el grupo de los alumnos que no desean en sus clases y esa etiqueta es la que siguen y tratan de cumplir porque les da cierto estatus dentro de la escuela, razón por la que dentro del taller se hizo énfasis en que identificaran sus cualidades y que no solamente son los traviosos, los problemáticos o los que reprueban, también se trabajó dentro de la comunicación asertiva el aceptar las críticas tanto negativas como constructivas lo cual fue de la mano con su autoconocimiento y autoestima, ya que continuamente tenían problemas con alumnos(as) de otros grupos.

Un punto importante fue que en la dinámica final acerca de los cumplidos, varias alumnas expresaron a su grupo que tenían que estar unidos y que no tenían que darle importancia a los comentarios negativos de otros grupos mientras ellos supieran que no es verdad, sería mejor ignorarlos y no darle importancia para no tener problemas en la escuela. Los aspectos anteriores también ocurrieron en la secundaria 142 pero en su caso la situación fue más fácil de controlar.

Siguiendo con el tema de habilidades asertivas, Viejo, et. al., (2015) señala que los adolescentes que tienen dificultad para establecer relaciones interpersonales, generalmente

se puede inferir que no han desarrollado habilidades asertivas, presentan ansiedad social y actitudes agresivas que se traducen en problemas conductuales y psicológicos como irritabilidad, hiperactividad, inestabilidad emocional y un autoconcepto negativo lo cual puede provocar que el adolescente perciba que es rechazado y tiene más probabilidad de abandonar la escuela, debido a que en ambas secundarias se nos proporcionó a los grupos que cada escuela consideraba que lo necesitaba más por altos índices de reprobación y por ser problemáticos en cuestiones conductuales se considera que el taller pudo servirles en el conocimiento de las habilidades asertivas así como en la solución de conflictos siendo asertivos(as) sin recurrir a la violencia en cualquiera de sus tipos, sin embargo, después de la segunda semana del taller fueron dados de baja dos alumnos de la secundaria 142, mientras que en la secundaria 143 se recurrió más a la suspensión de algunos alumnos

En cuanto a las relaciones de noviazgo, Oliva (2015) plantea que entre los adolescentes se han generado nuevas formas de experimentar sus relaciones afectivas, pues muchos de ellos ya no comparten la idea tradicional que se entiende por noviazgo en la que existe de cierta forma un compromiso, en que es una relación de dos y que a determinado tiempo se da la presentación con la familia, sin embargo, muchos adolescentes prefieren otro tipo de experiencias como el tener *amigos con derecho o tener un free* y/o mencionar que sólo están *saliendo con alguien*.

Además, Oliva (2015) refiere que en cualquier tipo de relación que los adolescentes tengan el componente sexual tiene un papel importante, aunque también es percibido de diferente manera por hombres y mujeres, por tanto, es necesario que cuenten con información proporcionada por especialistas acerca de su sexualidad así como de las consecuencias que conlleva, ya que muchas de estas clasificaciones fueron mencionadas por los adolescentes sobre todo de parte de las mujeres, retomando el caso mencionado en párrafos anteriores sobre la participante que tuvo una relación de amigos con derechos en la que se dio un tema de fotos íntimas que circularon en la escuela.

En relación con la asertividad Gutiérrez y López (2015) argumentan que una persona asertiva se caracteriza por ser segura de sí misma; de sus ideales, de sus palabras y acciones, tiene un habla fluida, evita ser manipulada, su autoestima es alta, puede autocontrolar sus emociones y respeta a los demás. También reconoce sus necesidades para expresarlas con claridad y entiende que los demás cuentan con el mismo derecho. Estos

elementos de la asertividad fueron incluidos dentro del desarrollo del taller, los cuáles en su mayoría fueron conocidos y puestos en práctica por los adolescentes de ambas secundarias cada uno de manera diferente.

Respecto al tema de las relaciones de noviazgo de los adolescentes y de la violencia que puede ocurrir en ellas, se encontró que lo propuesto por Nicolson y Ayers (2013) en lo referente a la consideración de que las relaciones de noviazgo inician a edad temprana y es desde este punto en el que comienza a haber violencia, que en un principio va de lo verbal y emocional hasta la agresión sexual y en el peor de los casos en asesinatos.

En esta investigación se encontró que gran parte de los(as) adolescentes ya habían tenido relaciones de noviazgo posteriores a la implementación del taller y lo lamentable es que sí han vivido situaciones de violencia, sobre todo psicológica, la violencia física y sexual sí fue mencionada pero en muy pocos casos, sin embargo, existió en sus relaciones, pero un punto positivo fue que lograron identificar estos actos como parte de la violencia y ocurrió que en la mayoría de los casos decidieron terminar con sus relaciones, sobre todo en el caso de las mujeres, pero además no sólo la identificaron en sus vidas personales sino dentro de su familia y en el salón de clases.

Otros adolescentes mencionaron aún no tener novio(a), pero se considera que el taller también les pudo resultar benéfico al escuchar las experiencias de sus compañeros(as) que tuvieron la confianza de compartir así como de los conocimientos y habilidades que aprendieron. En el siguiente apartado se presentan las conclusiones de la investigación.

4.6 Conclusiones

De acuerdo a los resultados encontrados tanto en la Secundaria Manuel M. Ponce Núm. 142 y en la Secundaria Ermilo Abreu Gómez Núm. 143 se concluye que la mayoría de las (os) adolescentes desconocían sobre la comunicación asertiva, ya que en la secundaria 143 no tenían idea sobre lo que es la asertividad, mientras que en la secundaria 142 algunos alumnos (as) tenían la noción sobre el concepto pero carecían del saber cómo desarrollar o poner en práctica las habilidades asertivas, esto se observó sobre todo durante la evaluación inicial. Una vez que se desarrollaron las sesiones planteadas en el taller y con su respectiva finalización, en la evaluación final sí se observaron cambios que denotan aprendizajes.

Otra de las conclusiones es que los adolescentes participantes aumentaron la frecuencia de conductas asertivas, ya que indicaron que después del taller tenían más habilidad para identificar su estilo de comunicación, comprender que la comunicación no verbal juega un papel importante en la interacción con otras personas así como ponerla en práctica, también pudieron conocer, identificar y poner en práctica sus derechos asertivos, expresar desacuerdos con respeto siendo directos y aprender a decir *no*, por tanto considero que se logró que comprendieran la importancia de comunicarse asertivamente.

Es importante mencionar que el aprender a ser asertivos conlleva un cambio total que va desde ellos mismos, es decir, modificar sus pensamientos y conductas, lo cual también afecta de cierta forma a las personas con las que se relacionan; familia, amigos, compañeros y otras personas, sin embargo, se considera que el taller fue el comienzo para que ellos se dieran una idea de lo que implica ser asertivo y los beneficios que tiene para su vida personal, académica, social, familiar y afectiva, con estos aprendizajes se espera que con ayuda de sus profesores se sigan fomentando las conductas asertivas dentro del salón de clases considerando que también debe ser de profesor a alumno y viceversa.

Respecto al tema de violencia en el noviazgo se encontró que para los adolescentes de ambas secundarias los tres tipos de violencia han estado presentes en sus noviazgos, no obstante, el tipo de violencia más frecuente fue la psicológica tanto para hombres como para mujeres, ya que los resultados apuntaron que los hombres también sufren violencia en sus noviazgos, la violencia física y la sexual se presentaron en porcentajes menores y con poca frecuencia en las dos secundarias.

Es importante destacar que los(as) adolescentes fueron capaces de identificar éstas situaciones dentro de su familia, en su salón de clases y por supuesto en sus noviazgos, debido a esto, la mayoría de las mujeres de la secundaria 142 refirió terminar sus relaciones de noviazgo porque vivían violencia, incluso se acercaron a la facilitadora para compartir sus experiencias y ellas mismas decidieron platicarlas a sus compañeros de grupo. Sin embargo, durante la evaluación inicial algunos alumnos(as) percibían situaciones de violencia física como parte de un juego, ya que al responder su cuestionario sobre violencia en el noviazgo agregaron notas en las que explicaban que sus novios(as) llegaban a empujarlos(as) de juego, en la siguiente figura se muestran ejemplos de las notas aclaratorias de los(as) adolescentes.

Figura 83. Notas de dos participantes hombres de la secundaria 142 al indicar que su novia los ha jaloneado y/o golpeado a manera de juego.

4. ¿Sientes que estás en permanente tensión?		4. ¿Critica tu forma de ser?	
7. ¿Te ha golpeado?	siempre ✓ de juego	5. ¿Tu pareja tiene cambios bruscos de humor?	
8. ¿Te ha amenazado alguna vez?		6. ¿Sientes que estás en permanente tensión?	
9. ¿Es violento(a) con otras personas?		7. ¿Te ha golpeado?	siempre ✓ de juego
4. ¿Opina negativamente sobre tu apariencia?		8. ¿Te ha amenazado alguna vez?	
11. ¿Te sientes constantemente acechada(o) por tu pareja?		9. ¿Es violento(a) con otras personas?	
12. ¿Te ha jaloneado?	✓ de juego	4. ¿Opina negativamente sobre tu apariencia?	
13. ¿Te ha lanzado cosas cuando se enojan o discuten?			

En la figura 83 se muestran dos ejemplos de los cuestionarios de dos participantes hombres de la secundaria 142 en la que indicaron en los reactivos 7 y 12 que sus novias los han golpeado y/o jaloneado de juego, ya que agregaron ésta palabra en sus respectivos cuestionarios para aclarar que sus novias no han sido violentas.

Figura 84. Nota de una participante mujer de la secundaria 142 al indicar que su novio la ha jaloneado explicando en qué situación, según ella sin fines violentos.

11. ¿Te sientes constantemente acechada(o) por tu pareja?	
12. ¿Te ha jaloneado?	(Si, pero por que está siempre por donde está el y me espanta del lado de la que voy, pero no me retira)
13. ¿Te ha lanzado cosas cuando se enojan o discuten?	creo que no lo hará agresivamente

En la figura 84 se muestra el ejemplo del cuestionario de una participante mujer en el que indicó que su novio la ha jaloneado, pero agregó una nota explicando la situación en la que ocurrió, al parecer ella no la percibe como violencia y no le molestó, agregó que ella iba pasando cerca de su novio, él la tomó del brazo dirigiéndola hacia donde él estaba. Por otra parte, en la secundaria 143 también se identificaron situaciones de violencia sobre todo dentro de sus familias y de ellos mismos al reconocer que actuaban de forma violenta con sus hermanos(as) y con adolescentes de otros grupos de la escuela. En ambas secundarias se contó con apoyo de parte de los directores, orientadores y profesores, sin embargo, se observaron diferencias dentro del trabajo en cada grupo participante.

En la secundaria 142 en un inicio el ambiente se sentía tenso ya que contó con 26 alumnos que en la mayoría de las ocasiones no atendían indicaciones y platicaban durante las sesiones, pero con el paso de los días se observaban cambios favorables, algo que se destaca de éste grupo es que es muy participativo, tuvieron disposición para hacer las actividades a pesar de sus actitudes iniciales, las inasistencias fueron poco frecuentes y al final se vivieron momentos emotivos como grupo ya que mencionaron que se identificaron con la facilitadora como si fuera una de su edad que los(as) entendía y ayudaba con los conflictos en sus vidas y agradecieron a los profesores, a su tutora y al director por preocuparse por ellos y permitir que les dieran el taller.

En la secundaria 143 se considera que un factor que afectó el desempeño de los (as) adolescentes fueron las inasistencias, ya que con algunos alumnos no hubo un mayor conocimiento ya que un día sí asistían y después de dos semanas se presentaban, entonces se perdían de las sesiones y no había continuidad con los aprendizajes del taller para todos los alumnos, sin embargo, algo que se destaca del grupo de la secundaria 143 es que tuvieron disposición para hacer las actividades, también se logró que algunas alumnas tuvieran la confianza para acercarse a la facilitadora y compartir situaciones que vivían con sus familias las cuales fueron atendidas.

En particular éste grupo se considera que ha sido maltratado incluso por la misma escuela, ya que es catalogado como el grupo de los alumnos que sus profesores no desean, o al menos eso fue lo que se comentó a la facilitadora, por tanto, ellos mismos actúan bajo éstas etiquetas, tema en el cuál se hizo énfasis dentro del taller.

Esta investigación permite reflexionar acerca de la importancia que tiene el aprender a desarrollar nuestras habilidades asertivas, ya que una sociedad asertiva sería lo ideal en la que empezamos por respetarnos, valorarnos y defender nuestros derechos pero hacer lo mismo con la persona de enfrente, es decir, ser más empáticos, y además se evitarían tantas situaciones de violencia que ocurren día con día a causa de tomarse comentarios negativos de forma personal, no tener un autocontrol de las emociones, no saber defenderse empleando la comunicación y el respeto y con ello recurrir a soluciones que mucha gente considera fácil o la más acertada que es precisamente la violencia y en el peor de los casos asesinatos, lo cual se puede trasladar desde cualquier ámbito incluso desde el político a nivel mundial.

Otra de las conclusiones es que los adolescentes quieren ser escuchados, sentirse importantes, saber que le interesan a alguien y que pueden confiar y apoyarse en personas con las que sienten confianza, ya que a pesar de llevar poco tiempo de conocerlos, los adolescentes de ambas secundarias, pero sobre todo de la 142 tuvieron la confianza de acercarse a la facilitadora y contarle situaciones personales que los(as) estaban lastimando buscando ayuda que tal vez no encuentran en casa ni en la escuela. También se reflexionó acerca de la diversidad de situaciones por las que atraviesan día con día y que muchas veces prefieren guardar por miedo; se considera y se recalca nuevamente que los(as) adolescentes son una población en situación de riesgo que debe ser atendida junto con la familia.

Otro punto a tomar en cuenta sobre la violencia de género es que no ocurre únicamente en las relaciones de pareja o con la ex pareja, sino considerar que también ocurre violencia de género en las relaciones en las que no hay convivencia permanente como es el caso de las relaciones de noviazgo de los adolescentes. Una situación generalizada es que la violencia ha existido en las relaciones de pareja, pero ante su constante presencia se ha normalizado a tal punto que se ha convertido en la forma de vida de muchas mujeres, situación que viven en silencio y cuesta reconocer públicamente, pero con las acciones de diversas organizaciones y/o movimientos se ha podido lograr que esta problemática de índole social pueda ser evidenciada en algunos casos.

De acuerdo a lo anterior, se considera que se cumplieron los objetivos tomándo en cuenta las limitaciones para la investigación, sobre todo en cuestiones de tiempo y como sugerencia para futuras investigaciones se propone que se puedan diseñar instrumentos

encaminados a la evaluación de habilidades asertivas y de violencia en el noviazgo sobre todo para la población adolescente, los cuáles podrían evaluar por separado la asertividad y la violencia en el noviazgo, o bien, un instrumento que mida las habilidades asertivas dentro del noviazgo, ya que para la presente investigación resultó complicada la búsqueda de instrumentos para este fin.

Otra sugerencia consiste en la planeación y diseño de talleres para desarrollar habilidades asertivas con alumnos y profesores de manera que la comunicación sea recíproca, además de incluir a los padres y en cuestiones de relaciones afectivas, diseñar talleres en los que participen los adolescentes con sus respectivos novios(as) ya que al realizar ejercicios de role playing y compartir sus emociones, pensamientos e incluso desacuerdos en un clima seguro y con un guía se podrían mejorar sus habilidades de comunicación y así evitar situaciones de violencia en el noviazgo. Incluso el tema de asertividad y violencia podrían implementarse a edades muy cortas por ejemplo a nivel primaria sería interesante conocer el estado de los niños(as) en cuanto a sus habilidades asertivas y cómo las emplean para evitar situaciones de violencia.

Una acción extra al taller y al objetivo principal de la investigación ocurrió debido a la identificación de casos de violencia sexual en alumnas de ambas secundarias quienes se acercaron para solicitar ayuda, se recurrió a la asesoría de las profesoras sinodales y se procedió a consultar con la dirección del plantel cuál era el procedimiento a seguir cuando se detectaba alguna situación de abuso que requiere una intervención clínica.

En ambas secundarias explicaron que primero se hace una valoración psicológica de parte de la persona responsable del taller, dicha valoración incluye observaciones a partir de comentarios o información que pudiera salir en las sesiones, posteriormente se entregarían los nombres de las alumnas(os) y se citarían a los padres sólo para informar acerca de la situación, ellos serían los que darían autorización para llevar a cabo una intervención y de ser posible una canalización. A partir de esta identificación, se reforzaron las medidas de prevención y se abrió la posibilidad de que se acercaran los(as) alumnos(as) que estuvieran viviendo una situación de violencia.

Durante el proceso del taller se lograron identificar las siguientes limitaciones y algunas ventajas:

Limitaciones

- En la secundaria 143 los horarios asignados para las sesiones fueron en la última hora, en la cual algunos alumnos se mostraban cansados y desesperados por retirarse a sus casas, también fue en ésta secundaria en la que se tuvieron que dejar 2 sesiones a la mitad debido a que en una ocasión tuvieron que ir a ensayar una canción para la celebración del 10 de mayo y en otra ocasión estaban realizando un portafolio de evidencias con su profesora y por ésta razón tardaron en llegar a la sesión. La facilitadora no tuvo conocimiento de estas actividades ya que el horario fue acordado con anticipación, debido a esto se tuvieron que reducir algunas actividades para que el taller fuera impartido en su totalidad.
- El tiempo designado por la escuela para abordar los temas del taller no son suficientes para que los adolescentes desarrollaran al 100% sus habilidades asertivas sobre todo dentro de otros contextos, sin embargo, se considera que sí hubo aprendizajes y práctica de sus habilidades.
- Se considera que una limitación para la evaluación final fue que se aplicó inmediatamente después de haber finalizado el taller por cuestiones del calendario escolar de cada secundaria y también debido a que se acercaba su periodo de exámenes. Tal vez no hubo la oportunidad suficiente para que los alumnos pusieran en práctica sus habilidades asertivas en otros contextos como en su casa y que esto se viera reflejado en las respuestas a los instrumentos de evaluación, sin embargo, aunque algunos porcentajes no disminuyeron significativamente en la evaluación final, se rescata que los adolescentes lograron identificar que viven o vivieron relaciones violentas que en su momento veían como algo cotidiano y no con la relevancia que merece, además de que la mayoría de las mujeres sobre todo de la secundaria 142 terminaron con sus relaciones porque identificaron violencia.
- Otra de las limitaciones encontradas en la investigación tiene que ver con la falta de instrumentos para la población mexicana sobre violencia en el noviazgo así como su accesibilidad, ya que a pesar de que el tema de violencia ha estado en auge resultó complicado encontrar instrumentos que midieran la violencia en el noviazgo adolescente.

- También resultó complicado encontrar un instrumento que midiera habilidades asertivas para la población adolescente, se tenía planeado implementar la Escala de evaluación de asertividad ADCA-1 pero se complicó debido a cuestiones de derechos de autor, se optó por contactar a los autores para solicitar permiso pero se decidió no usarlo debido a que la compra sería por internet y el tiempo en el que llegaría sobrepasaría los horarios asignados, además del costo de la escala, debido a esto se planeó un cuestionario de opción múltiple con reactivos que incluyeran los tres estilos de comunicación para una mejor identificación en las respuestas de los participantes.

Ventajas

- En los grupos de las dos secundarias la participación de los alumnos fue voluntaria, cuando los adolescentes no querían pasar al frente o hacer los ejercicios, la facilitadora guió la participación y se procuró que al menos intentaran hacer las actividades ya que todo el grupo pasaría al frente, al saber esto los alumnos se animaban y cuando terminaban de hacer su ejercicio se reconocía su esfuerzo por haberlo intentado.
- Los temas impartidos en el taller permitieron que los alumnos se interesaran, externaran dudas y compartieran parte de sus experiencias que fueron de gran importancia para ésta investigación.
- En ambas secundarias hicieron favor de proporcionarnos los recursos necesarios como material audiovisual (laptop, proyector), un aula para llevar a cabo el taller y otro tipo de material como marcadores y gises.
- En la secundaria 142 se dio la oportunidad a la facilitadora para que eligiera el horario para el desarrollo del taller con la condición de que fuera en diferentes clases. En la secundaria 143 se ofrecieron las horas de tutoría del grupo para impartir el taller, la ventaja fue que no se sacó a los alumnos de sus otras clases y ése horario no se empalmó con el establecido en la secundaria 142.

De manera personal concluyo este trabajo de investigación satisfactoriamente ya que implicó una serie de retos, aprendizajes y superar miedos ya que el hecho de que las secundarias me proporcionaran los grupos que catalogaron como problemáticos, con altos índices de reprobación y con los alumnos que los maestros no querían, significó un reto y una ventaja ponerme al frente de estos grupos de manera individual y poder terminar el

taller, lograr que los (as) adolescentes se interesaran en el tema y que al finalizar fueran los mismos alumnos que un principio se mantenían distantes los que pidieran más tiempo del taller, que se diera a más grupos y que expresaran que les había servido en su vida personal, aunque no fue fácil no fue imposible y lo más especial es que se pudo ayudar y contribuir al bienestar emocional de los (as) adolescentes participantes.

REFERENCIAS

- Arias, G., W., L. (2013). Agresión y violencia en la adolescencia: la importancia de la familia. *Av. Psicol.* 21(1), 23-34. Recuperado de: <http://ucsp.edu.pe/imf/wp-content/uploads/2014/12/Agresionyviolenciaenlaadolescencia1.pdf>.
- Ayvar, V., H., G. (2016). La autoestima y la asertividad en adolescentes de educación secundaria de un colegio estatal y particular de un sector del distrito de Santa Anita. *UNIFE.* 24(2), 193-203. Recuperado de: www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2016_2/193.pdf
- Balbi, E., Boggiani, E., Dolci, M., y Rinadi, G. (2012). *Adolescentes violentos con los otros, con ellos mismos*. Barcelona: Herder Editorial.
- Bandura, A., Walters, R., H. (2007). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad (15-39). En: *El enfoque sociocomportamental*. Madrid: Editorial Alianza.
- Barrio del, F., A. y Ruíz, F., I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *International Journal of Development and Educational Psychology.* 3(1), 571-576. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851785056>
- Benavides-Delgado, J. (2016). *Sobre el amor y el demonio de la violencia en las relaciones de noviazgo* (Documento de docencia No. 4). Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/dodo/article/view/>
- Betina, L., A. y Contini, G., de, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades.* 12(23), 159-182. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Borrás, S., T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo científico médico de Holguín.* 1(1), 1-3. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=48349>
- Bronfenbrenner, U. (2002). La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados (35-49). En: *Conceptos básicos*. Barcelona: Ediciones Paidós.

- Bronfenbrenner, U. (2002). La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados (235-260). En: *El mesosistema y el desarrollo humano*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Calvache M., C., A. (2015). Perspectiva sistémica de la comunicación humana y sus desórdenes. *Revista Ciencias de la Salud*. 13(3), 327-329. Recuperado de: http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwifmIOW7_zeAhVQY6wKHageABMQFjAAegQIBxAC&url=http%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F562%2F56242524001.pdf&usg=AOvVaw2777zICkCvxvy9Tel_PoQ9
- Cardozo, G., Dubini, P., Fantino, I. y Ardiles, R. (2011). Habilidades para la vida en adolescentes; diferencias de género, correlaciones entre habilidades y variables predictoras de la empatía. *Psicología desde el Caribe*. (28), 107-132. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/213/21320758006/>
- Castanyer, O. (2014). *Aplicaciones de la asertividad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Castellano, D., R. y Castellano, G., R., D. (2012). Agresión y violencia en América Latina. Perspectivas para su estudio: los otros son la amenaza. *Espacio abierto*. 21(4), 677-700. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/122/12224818004.pdf
- Cestero, M., A., M. (2014). Comunicación no verbal y comunicación eficaz. *Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante*. (28), 125-150. Recuperado de: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/48503>
- Coronel, C., P., Levin, M., y Mejail, S. (2011). Las habilidades sociales en adolescentes tempranos de diferentes contextos socioeconómicos. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa*. 9(1), 241-262. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/2931/293122834012.pdf
- Corrales, P., A., Quijano, L., N., K. y Góngora, C., E., A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para el desarrollo de habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en psicología*. 22(1), 58-65. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/292/29251161005/>
- Donzino, G. y Morici, S. (2015). *Culturas adolescentes. Subjetividades, contextos y debates actuales*. Argentina: Centro de publicaciones educativas y material didáctico.

- Donoso, V., T., Rubio, H., M., J. y Vilá, B., R. (2018). La adolescencia ante la violencia de género 2.0: concepciones, conductas y experiencias. *Educación XXI*. 21(1), 109-133. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70653466006>
- Ekman, P. (2015). *Cómo detectar mentiras*. México: Paidós.
- Ekman, P. (2010). *Cómo detectar mentiras en los niños*. España: Paidós.
- Erikson, E. (2004). Sociedad y adolescencia (103-111). En: *La ontogénesis de la ritualización*. México: Siglo XXI.
- Escoto, S., Y., González, C., M., Muñoz, S., A. y Salomon, Q., Y. (2007). Violencia en el noviazgo adolescente. *Revista Internacional de Psicología*. 08(2), 1-34. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/166472086/Violencia-en-El-Noviazgo-Adolescente>
- Estévez, E., Jiménez, T. y Musitu, G. (2011). Relaciones entre padres e hijos adolescentes (33-55). En: *La familia con hijos adolescentes*. Valencia: Nau Llibres.´
- Fernández, D., L., R., Guzmán, I., L., E. y Álvarez, T., M., M. (2016). La comunicación asertiva en la inteligencia emocional. *Excelencia administrativa*. 13(39), 7-24. Recuperado de: http://scholar.google.com.mx/scholar_url?url=http%3A%2F%2Fca.uach.mx%2Fposgrado_e_investigacion%2F2017%2F11%2F24%2FExcAdm39D.pdf%23page%3D9&hl=es&sa=T&oi=gpp&ct=res&cd=0&d=2858472578670300160&ei=LgIGXLeWFoX3ygS9h62wCQ&scisig=AAGBfm03dmhRqqmUo6pIgD-bpr3AttOLwg&nossl=1&ws=1080x530
- Fernández., D., J., T. y González, C., A. (2015). Relaciones de noviazgo libres de violencia entre jóvenes. Una propuesta de intervención. *Revista Internacional PEI: Por la Psicología y Educación Integral*. (9), 49-77. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/280600284_2015_Relaciones_de_noviazgo_libres_de_violencia_entre_jovenes_Una_propuesta_de_intervencion.
- Fernández, V., M., C., Revillo, C., J., C. y Domínguez, B., R. (2015). *Psicología social de la violencia*. España: Editorial Síntesis.
- Fuentes, M., C., García, F., Gracia, E. y Alarcón, A. (2015). Los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico. Un estudio con adolescentes españoles. *Revista*

- de *Psicodidáctica*. 20(1), 117-138. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17532968007>.
- García, L., C. (2012). La estructura de las intenciones asertivas en el noviazgo. *Revista electrónica de psicología social. Poiésis*. (23), 1-9. Recuperado de: <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/339/317>.
- Grández, S., M., Salazar, C., V., A., Tucto, P., G., W. y Matute, P., E., L. (2012). Efecto de un programa de habilidades sociales: autoestima, asertividad y resiliencia en los adolescentes del Colegio Secundario San Juan Bautista. *Conoc. Amaz.* 3(1), 67-75. Recuperado de: <http://revistas.unapiquitos.edu.pe/index.php/Conocimientoamazonico/article/view/56/162>
- Gutiérrez, C., M. y López, J., E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. 26(2), 42-58. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338241632004>
- Iglesias, D., J., L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*. 17(2), 88-93. Recuperado de: <https://scp.com.co/descargasmedicinaadolescentes/Desarrollo%20del%20adolescente,%20aspectos%20f%C3%ADsicos,%20psicol%C3%B3gicos%20y%20sociales.pdf>
- Inchaurredo, A., M. (2013). *Programa socioeducativo para la prevención de la violencia de género en parejas adolescentes*. España. Programa Gener@-T.
- Jiménez-Bautista, F. (2012). Conocer para comprender la violencia: origen, causas y realidad. *Convergencia, Revista de Ciencias Sociales*. (58), 13-52. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=10520680001>
- Martínez, G., A., E., Inglés, S., C., Piqueras, R., J., A. y Oblitas, G., L., A. (2010). Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 28(1), 74-84. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v28n1/v28n1a7.pdf>

- Martínez, P., A. (2016). La violencia. Conceptualización y elementos para su estudio. *Política y cultura*. (46), 7-31. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/267/26748302002.pdf>
- Martin, G., C. (2015). El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales. El control obsesivo dentro y fuera del mundo digital. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*. 4(3), 855-858. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5237509>.
- Massa, L., J., E., Pat, E., Y., M., Keb, F., R., A., Canto, S., M., V. y Chan, C., N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(3), 176-193. Recuperado de: www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num3/Vol14No3Art10.pdf
- Morales, R., M. y Díaz, B., D. (2013). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Revista de psicología*. 10(22), 20-31. Recuperado de: <http://convivejoven.semsys.itesi.edu.mx/cargas/Articulos/EVOLUCIO%CC%81N%20DEL%20SIGNIFICADO%20PSICOLO%CC%81GICO%20EN%20LA%20ADOLESCENCIA%20.pdf>.
- Multivision Santiago del Estero. (Multivision Santiago del Estero). (2015). Spot violencia en el noviazgo. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://youtu.be/DkLLUFLpCAc>
- Nicolson, D. y Ayers, H. (2013). *Problemas de la adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia*. España: Grupo Editorial Alfaomega.
- Nina, E., R. (2011). Significado del Amor en la Adolescencia Puertorriqueña. *Acta de Investigación Psicológica*. 1(3), 473-485. Recuperado de: www.redalyc.org/articulo.oa?id=358933582008
- Ocampo O., L., E., Amar, A., J., J. (2011) Violencia en la pareja, las caras del fenómeno. *Salud Uninorte*. 27(1), 108-123. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81722530013>
- Oliva, D., A. (2015). Desarrollo positivo adolescente (81-117). En: *El mundo de los iguales y el desarrollo positivo adolescente*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Olvera, R., J., A., Arias, L., J. y Amador, V., R. (2012). Tipos de violencia en el noviazgo: estudiantes universitarias de la UAEM, Zumpango. *Revista Electrónica de Psicología*

Iztacala. 15(1), 150-171. Recuperado de: www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num1/Vol15No1Art8.pdf

Orcasita, P., L., T. y Uribe, R., A., F. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 4(2), 69-82. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a07.pdf>

Oyarzún, I. G., Estrada, G. C., Pino, A. E. y Oyarzún, J. M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género. *Acta colombiana de psicología*. 15(2), 21-28. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v15n2/v15n2a03.pdf>

Pacheco-Bedregal, S., J. y Huarsaya-Sevillano, S., A. (2014). Relación entre las estrategias de afrontamiento del conflicto en la pareja y la socialización de la adolescente. *Revista científica Investigación Andina*. 14(2), 140-148. Recuperado de: <https://revistas.uancv.edu.pe/index.php/RCIA/article/view/75/58>.

Palazzesi, A. (2015). Noviazgos violentos: detección, abordaje y prevención desde el Hospital Público. *Rev. Hosp. Niños*. 57(258), 2003-2008. Recuperado de: revistapediatria.com.ar/wp-content/uploads/2015/.../05_Noviazgos-Violentos_258.pdf

Palo, Z., J., N. (José Nicolás Palo Zúñiga ElPaloXD). (2017 marzo 10). Ejemplos de tipos de comunicación. [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/IRevX4LwJ5s>

Papalia, D.E., Feldman, R.D., Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill.

Peña, C., F., Zamorano, G., B., Hernández, R., G., Hernández, G., M., Vargas, M., J., I. y Parra, S., V. (2013). Violencia en el noviazgo en una muestra de jóvenes mexicanos. *Revista Costarricense de Psicología*. 32(1), 27-40. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4836509.pdf>

Pérez, P., N. y Navarro, S., I. (2011). *Psicología del desarrollo humano. Del nacimiento a la vejez*. Alicante: Club Universitario.

Pick, S., Leenen, I., Givaudan, M. y Prado, A. (2010). “Yo quiero, yo puedo...prevenir la violencia”: programa breve de sensibilización sobre violencia en el noviazgo. *Salud Mental*. 33(2), 153-160. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=24468>

- Rodríguez, N. (2015). *El nuevo ideal del amor en adolescentes digitales. El control obsesivo dentro y fuera del mundo digital*. España: Desclée de Brouwer.
- Rodríguez, N. (Norma Rodríguez). (2016 abril 15). Conducta asertiva. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://youtu.be/njbydgcCiY0>
- Rizo., G., M. (2011). Reseña de Teoría de la comunicación humana de Paul Watzlawick. *Razón y Palabra*. 16(75), 1-14. Recuperado de: http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=2ahUKEwifmIOW7_zeAhVQY6wKHageABMQFjABegQICRAC&url=http%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F1995%2F199518706028.pdf&usg=AOvVaw1Y3BIQHrOifJx-kH6EKx3R
- Tantaleán, T., L., J. (2012). Efectos de un programa de asertividad en adolescentes de una institución educativa privada de Ventanilla–Callao. *Temáticas de psicología*. 8(1), 43-53. Recuperado de: <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/tematicapsicologica/article/view/850/762>
- Urbano, C. y Yuni, J. (2017). *Psicología y cultura de los adolescentes*. Argentina: Encuentro Grupo Editor.
- Valderrama, S., M., L. (2012). La educación como herramienta para desarrollar decisiones asertivas en los adolescentes. *Revista de Investigación Programa de Enfermería UDES*. 3(2), 416-418. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf/3595/359533179023.pdf.
- Viejo, C., Romera, E. y Vargas, S. (2015). Mejora de la calidad de las relaciones sentimentales adolescentes a través del desarrollo de la competencia social: el programa de parejas como propuesta de intervención. *Paideia*. (57), 11-41. Recuperado de: <http://www.revistapaideia.cl/index.php/PAIDEIA/article/view/127/98>
- Viñas, V., B., M., Águila, A., L., A. y Preciado, H., M., Á. (2013). Violencia en las relaciones de noviazgo: validación de un instrumento para su medición. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*. 4(1), 7-26. Recuperado de: www.revistapcc.uat.edu.mx/index.php/RPC/article/download/60/pdf
- Vizcarra, M. B., Poo, A. M. y Donoso, T. (2013). Programa para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología*. 22(1), 48-61. Recuperado de: www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewFile/27719/33110

- Waserman, M. (2011). *Condenados a explorar. Marchas y contramarchas del crecimiento en la adolescencia*. Buenos Aires: Centro de publicaciones educativas y material autodidáctico.
- Wolpe, J. (1993). *Práctica de la terapia de la conducta*. México: Trillas.
- Yang, Y., Saladrigas, M., H., y Torres P., D. (2016). El proceso de la comunicación en la gestión del conocimiento. Un análisis teórico de su comportamiento a partir de dos modelos típicos. *Revista Universidad y Sociedad*. 8(2), 165-173. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202016000200022.
- Yugeros-García, A. (2014). La violencia contra las mujeres: conceptos y causas. *BARATARIA Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*. (18), 147-159. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=322132553010>.

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario sociodemográfico.

	Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala	
CUESTIONARIO SOCIO-DEMOGRÁFICO		
Fecha:	Edad:	Sexo: Femenino Masculino
Nombre de tu escuela: _____		
Instrucciones: Las preguntas que responderás a continuación tienen fines estadísticos y cada respuesta es estrictamente confidencial. Favor de responder con toda sinceridad.		
1. ¿Cuántas personas viven en tu casa y qué parentesco tienen contigo?		
2. ¿Cómo es la relación con tus familiares?		
3. El ambiente de tu hogar es.....		
4. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?		
5. Actualmente, ¿Tienes una relación de noviazgo?		
6. Si la respuesta anterior fue NO, responde si anteriormente, has tenido alguna relación de noviazgo.		
7. Si tu respuesta a la pregunta 5 fue SÍ ¿cuánto tiempo ha durado esta relación?		
8. ¿Tu novio (a) va en la misma escuela que tú?		
9. ¿Cómo describirías la relación con tu novio (a)?		

Anexo 2. Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas.

Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas				
<p>El cuestionario tiene la finalidad de averiguar qué conocimientos tienes sobre asertividad y si pones en práctica algunas habilidades asertivas. Instrucciones: en la columna de reactivos se enlistan 25 afirmaciones que deberás leer con mucha atención y contestar marcando con una X con qué frecuencia pones en práctica lo que dice el reactivo de acuerdo a la escala con cuatro opciones de respuesta: siempre (S), la mayoría de las veces (MV), pocas veces/en alguna ocasión (PV) y nunca (N). Tus respuestas son confidenciales, no hay correctas o incorrectas; por favor responde con sinceridad y si tienes dudas pregunta únicamente a la persona que está al frente de la aplicación.</p>				
Reactivos	S	MV	PV	N
1. He escuchado hablar sobre asertividad.				
2. Me considero una persona asertiva				
3. Puedo identificar mi estilo de comunicación				
4. Practico y defiendo mis Derechos Humanos Básicos				
5. Expreso mis desacuerdos de manera directa y amable sin herir o sobrepasar los derechos de otro (s).				
6. Cuando me hacen críticas, acepto sólo la parte que considero verdad.				
7. Me resulta fácil y agradable expresar cosas positivas (agrado, cualidades, cumplidos) a otras personas.				
8. Si tengo que decir NO, lo hago sin sentir culpa y miedo.				

9. Miro a los ojos de la persona con la que estoy hablando.				
10. Soy capaz de controlar mis emociones.				
11. Pongo atención a mi lenguaje corporal cuando me dirijo hacia los demás.				
12. Me resulta fácil iniciar conversación con personas que acabo de conocer.				
13. Me siento preocupado(a) cuando tengo que expresar algo que me desagrada.				
14. Me cuesta expresar mis emociones y lo que pienso de algo o de alguien.				
15. Me pone nervioso(a) pedir ayuda				
16. He dejado de hacer actividades que me gustan por complacer y hacer actividades que le gustan a otra persona.				
17. Siento nerviosismo y culpa cuando tengo que decir NO a algo que no quiero.				
18. Busco justificar mi comportamiento ante los demás.				
19. Me apena y no sé qué decir o hacer cuando alguien me hace un cumplido.				
20. Cuando no entiendo algo, prefiero quedarme con la duda antes que preguntar.				

21. Me molesta que me hagan críticas aunque lo hagan de forma amable y con respeto.				
22. Cuando pido algo y no me lo dan me siento frustrado(a).				
23. Me causa enojo reconocer cuando me equivoco.				
24. No me importan los medios siempre y cuando logre lo que quiero.				
25. Considero que siempre debo tener una respuesta a todo.				

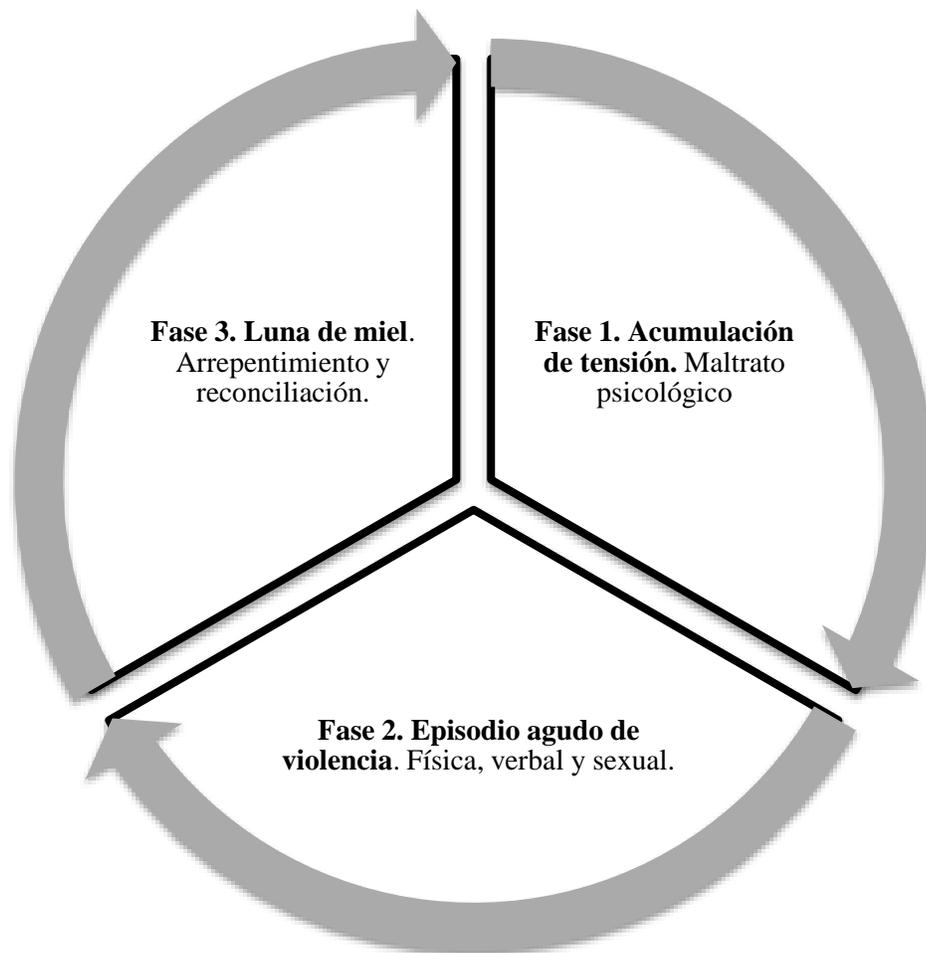
Anexo 3. Cuestionario para detectar violencia en el noviazgo adolescente de Escoto, et al. (2007).

Violencia en el noviazgo adolescente		
Este cuestionario tiene la finalidad de determinar la presencia de violencia en los noviazgos adolescentes. Instrucciones: Favor de seleccionar con una X la respuesta que consideres adecuada.	SI	NO
1. ¿Tu pareja constantemente te está controlando?		
2. ¿Te acusa de infidelidad?		
3. ¿Has perdido contacto con amigos, familiares, compañeras(os) de tu escuela o trabajo para evitar que tu pareja se moleste?		
4. ¿Critica tu forma de ser?		
5. ¿Tu pareja tiene cambios bruscos de humor?		
6. ¿Sientes que está en permanente tensión?		
7. ¿Te ha golpeado?		
8. ¿Te ha amenazado alguna vez?		
9. ¿Es violento(a) con otras personas?		
10. ¿Opina negativamente sobre tu apariencia?		
11. ¿Te sientes constantemente acechada(o) por tu pareja?		

12. ¿Te ha jaloneado?		
13. ¿Te ha lanzado cosas cuando se enojan o discuten?		
14. ¿Te ha forzado a tener relaciones?		
15. ¿Tu pareja se burla constantemente de ti?		
16. ¿Tu pareja utiliza drogas?		
17. Durante episodios violentos ¿tu pareja se encuentra bajo la influencia de algún tipo de sustancia?		
18. ¿Te sientes menos segura(o) de ti misma(o) cuando estás con él/ella?		
19. ¿Has cambiado tu comportamiento con tal de evitar una pelea?		
20. ¿Tu pareja te cela al grado de prohibirte salir o hablar con los demás?		
21. ¿Tu pareja te hace críticas negativas constantemente?		
22. ¿Tu pareja te ha prohibido que te pongas ciertas prendas?		
23. ¿Tu pareja influye en la toma de tus decisiones?		
24. ¿Te consideras una persona sumisa ante las peticiones de tu pareja?		
25. ¿Sientes que tu pareja no te corresponde sentimentalmente?		
26. ¿Sientes que tu pareja no respeta tus hábitos y costumbres?		

27. ¿Sientes que tu pareja no toma en cuenta tus opiniones?		
28. ¿Tu pareja te ha sido infiel?		
29. ¿Sientes que tu pareja no te valora?		

Anexo 4. Ciclo de la violencia



Anexo 5. Cuestionario del video Spot violencia en el noviazgo.

<i>Análisis video Spot violencia en el noviazgo</i>
1. ¿Cuáles son los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo?
2. ¿Cuál es la finalidad de ejercer violencia en el noviazgo?
3. ¿En qué momento del video pudiste observar violencia psicológica?
4. Si identificaste violencia sexual, ¿en qué momento fue?
5. ¿Detectaste violencia física? Da un ejemplo del video o que hayas observado en alguna situación.
6. ¿Consideras que la joven hizo lo correcto al terminar la relación? ¿Por qué?
7. Independientemente si eres hombre o mujer ¿qué harías si te encontraras en el lugar de la joven?

Anexo 6. Consecuencias de la violencia en el noviazgo.

Consecuencias de la violencia en el noviazgo	
Víctima	Victimario
<p>Violencia física: lesiones, alteraciones funcionales, síntomas físicos, discapacidad permanente, obesidad severa.</p> <p>Violencia psicológica: estrés postraumático, depresión, angustia, estados de pánico, trastornos alimenticios, disfunción sexual, poca autoestima, consumo de sustancias, intimidación.</p> <p>Violencia sexual: enfermedades de transmisión sexual, abortos, partos prematuros, recién nacido de bajo peso al nacer, lesiones fetales, evitar proporcionar información acerca de su situación.</p> <p>Entre otras se encuentra: depresión, aislamiento, fracaso escolar, bajo rendimiento laboral y el suicidio o asesinato.</p>	<p>Se considera delito familiar actos de violencia física, psicológica, patrimonial, sexual, económica y contra los derechos reproductivos.</p> <p>La pena mínima ha aumentado de seis meses a seis años y ahora de un año a seis años de prisión.</p> <p>La persona que sea trasladada al Ministerio Público acusada de golpear a una mujer será detenida durante el tiempo en que se elabore la averiguación previa (hasta 48 horas), posteriormente será un juez el que determine el grado de responsabilidad del infractor.</p> <p>La persona afectada podrá otorgar el perdón a quien la golpee sólo si el juez lo aprueba.</p>

Anexo 7. Creencias sobre el noviazgo adolescente.

Lista de creencias sobre el noviazgo en la adolescencia

1. Una mujer permanece en una relación violenta porque le gusta que le peguen.
2. No existe violencia en el noviazgo adolescente, la violencia sólo ocurre en los matrimonios adultos.
3. Los celos demuestran que me ama.
4. La violencia es culpa de mi novio(a)...él/ella me provoca.
5. Si mi novio (a) me prohíbe vestirme como me gusta y que tenga amigos(as) es porque me ama y no me quiere perder.
6. Es fácil reconocer cuando se vive una relación con violencia.
7. El hombre es violento por naturaleza.
8. Las mujeres nunca ejercen la violencia hacia su novio (a).
9. Una mujer que aceptó tener relaciones sexuales con su pareja no puede ser violada por él.
10. No se necesita ayuda cuando se vive violencia en el noviazgo.

Anexo 8. Cuestionario sobre estereotipos en el noviazgo.

Estereotipos en el noviazgo
¿Qué es un estereotipo? R:
¿Cómo aprendemos a comportarnos? R:
Menciona al menos tres estereotipos del hombre y tres de la mujer R:
¿Cómo afectan los estereotipos en una relación de noviazgo? R:
¿Estás de acuerdo en los estereotipos establecidos para el hombre y la mujer, según sea tu caso. Escribe sí o no y porqué. R:

Anexo 9. Derechos asertivos

LISTA DE DERECHOS ASERTIVOS BÁSICOS

Toda persona tiene derecho a:

1. A ser tratada con dignidad y respeto.
2. A experimentar y expresar sentimientos.
3. A tener y manifestar opiniones y creencias.
4. A decidir qué hacer con el tiempo, el cuerpo y la propiedad que le pertenecen.
5. A cambiar de opinión.
6. A decidir sin presiones.
7. A cometer errores y a ser responsable de ellos.
8. A ser independiente.
9. A pedir información.
10. A ser escuchada y tomada en serio.
11. A tener éxito y a fracasar.
12. A estar sola.
13. A estar contenta.
14. A no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento
15. A decir no lo sé.
16. A decir NO
17. A juzgar si nos compete la responsabilidad de encontrar soluciones a los problemas de otros.
18. A hacer cualquier cosa sin violar los derechos de las demás personas.
19. A juzgar nuestro propio comportamiento, pensamientos y emociones, y a ser responsables de sus consecuencias.

Anexo 10. Los derechos que he defendido son...

DERECHOS ASERTIVOS	
Los derechos que he defendido son...	¿En qué situación?
Los derechos que NO he defendido son...	¿En qué situación?
Los derechos de otros que he respetado son...	¿En qué situación?
Los derechos de otros que NO he respetado son...	¿En qué situación?

Anexo 11. Estilos de comunicación.

Tipos de comunicación (pasivo, asertivo y agresivo)		Sexo: F M
El tipo de comunicación con el que me identifico es: _____ Porque _____		
Estilo de comunicación	Escribe un ejemplo de una situación en la que consideres que actuaste de acuerdo a cada tipo de comunicación; trata de describir cómo te comportaste.	
PASIVO		
ASERTIVO		
AGRESIVO		

Anexo 12. Práctica del diálogo asertivo.

Situaciones para practicar diálogo asertivo

1. En tus clases de natación, un compañero(a) constantemente te molesta con comentarios ofensivos hacia tu físico; te dice que te ves muy mal con tu traje de baño y deberías de dejar de ir a las prácticas porque todos se burlan de ti. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...
2. Haz tenido una semana con muchos trabajos de la escuela y exámenes que lo único que quieres es descansar todo el fin de semana, ya tienes planeado no salir de casa para ver películas y escuchar música. Tu hermano (a) llega a casa a visitar a la familia y te pide que lo (la) acompañes a comprar unas cosas, pero tú no quieres ir. ¿Qué harías? Tú respuesta asertiva sería...
3. Se acerca la hora de la comida y tu mamá te pide que vayas a comprar las tortillas, vas y te encuentras con una fila grande, hay cinco personas delante de ti; un joven, un niño con su abuelita, un señor, una muchacha y adelante de ti una señora que parece buscar a alguien. Pasan los minutos y parece que la fila no avanza porque la máquina va muy lenta, detrás de ti se ha extendido aún más la fila, de pronto llega otra señora y se acerca a hablar con la persona delante de ti y le dice que viene muy acalorada y le urgen sus tortillas para darle de comer a su esposo, la señora que estaba en la fila le dice que se forme ya que le ha apartado su lugar y así evitará irse hasta el final, te pide que le des permiso para formarse. ¿Qué harías?
Tu respuesta asertiva sería...
4. La maestra de artes les pide que compren material para la siguiente clase, llegas a tu casa, tomas dinero de tu alcancía y te diriges a la papelería. Al llegar pides el material que necesitas y al ser mucho se junta la gente en la papelería. Pagas tu material y la señora que atiende te da tu cambio; no lo revisas sólo lo tomas y lo guardas en tu bolsillo. Al llegar a casa, cuentas tu cambio y te das cuenta que te falta dinero, para ser exactos te faltan 30 pesos. ¿Qué harías?
Tu respuesta asertiva sería...

5. Es hora de ir a la escuela, es temprano y tomas tu transporte como de costumbre, pero no tienes cambio y pagas con un billete de \$20, el chofer te dice que no tiene cambio, que después te lo dará, así que te sientas en la parte trasera del camión, conforme hace paradas sube mucha gente hasta que se ocupan todos los lugares e incluso hay personas paradas, se acerca el lugar donde te tienes que bajar y recuerdas que deben darte tu cambio. ¿Qué harías?

Tu respuesta asertiva sería...

6. Es sábado y tienes una fiesta en la casa de un amigo (a), te da la dirección pero no sabes por dónde es, buscas en internet y te aparece la ubicación, te confías y te diriges siguiendo la información que conseguiste, pero te das cuenta que han cambiado algunos puntos de referencia y en realidad estás perdido, no sabes ni en dónde estás, sólo ves gente caminar por la calle y estás preocupado, intentas llamarle a tu amigo pero no responde la opción sería preguntar a alguien para saber en dónde estás y si te puede orientar para llegar a tu destino, pero no te atreves a preguntar ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...

7. Es viernes y al salir de la escuela, tus amigos (as) te invitan a que vayan a comer unos tacos. Llegan al lugar y les toman su orden, cuando les entregan sus tacos, te das cuenta que te han dado de los que no pediste. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...

8. Es fin de semana y tus papás te piden que ayudes con la limpieza de la casa, pones en orden las cosas, limpias el polvo que se juntó sobre los muebles, barres y trapeas. La casa se ve muy limpia y ordenada, acabas muy cansado (a). Más tarde llega tu primo (a) a visitarlos y se siente con mucha confianza en tu casa, llega y no se limpia los zapatos, así que mancha el piso de tierra, avienta sus cosas sobre tu cama y la distiende un poco, va a la cocina y se prepara un sándwich pero no coloca las cosas de donde las tomó. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...

9. En clase de español deben hacer un trabajo en equipo, te toca trabajar con compañeros (as) con los que casi no lo haces pero entre ellos está una persona que no coopera; asiste a las reuniones pero no aporta. Los demás y tú terminan el trabajo y lo entregan, es tan bueno que la profesora les pone 10 a todos, incluso a

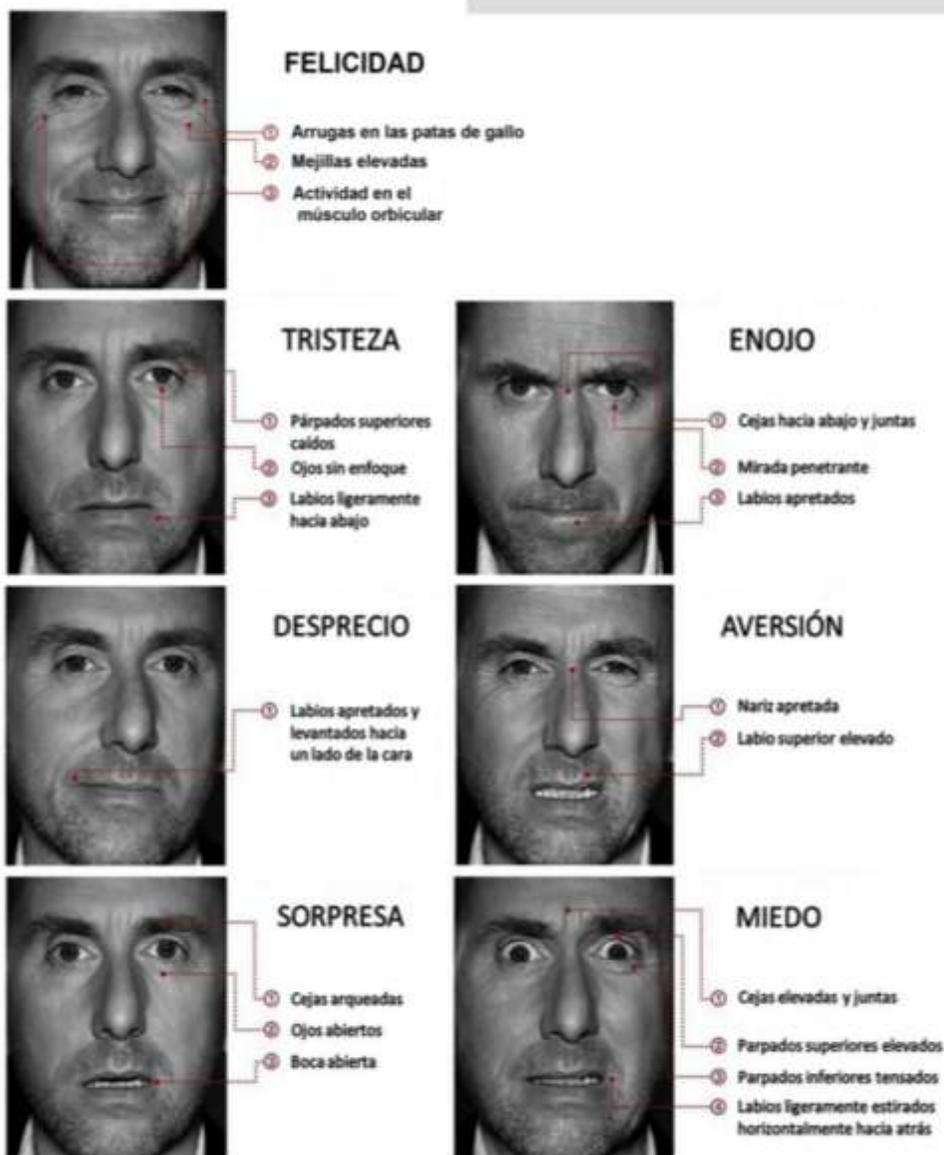
la persona que no trabajó. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...

10. El viernes tienes una fiesta con tus amigos que hace tiempo no ves, están tan emocionado (a) que buscas con anticipación la ropa que te pondrás, has elegido una camiseta color azul que además te encanta. Tu hermano (a) también tiene un evento el viernes, son más o menos de la misma talla y te pide que le prestes esa camiseta azul. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...
11. Se acerca la entrega de boletas, los profesores entregan las calificaciones de todos los exámenes que realizaron, pero notas que el profesor de ciencias, al que le tienen temor por ser estricto, te ha puesto un 8 en el examen final cuando en realidad habías sacado un 9, esas decimas afectan tu promedio final. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...
12. En clase de matemáticas, el tema que están viendo es sobre ecuaciones en las que debes usar muchas fórmulas, la maestra explica el tema pero por más que pones atención te surgen dudas que impiden que entiendas por completo el tema. La profesora indica que si hay dudas deben preguntar en ese momento porque después ya no lo explicará de nuevo, así que es su última oportunidad. Ninguno de tus compañeros alza la mano y parece que nadie más tiene dudas sólo tú. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...
13. Es fin de semana, ya has terminado la tarea y hecho las obligaciones que te tocan en casa, están tan relajado (a) que decides escuchar la música que te gusta y subes un poco el volumen, llega tu familia a visitarte y se sorprenden al escuchar tu música que no es la que les gusta a ellos y te empiezan a decir que cómo puedes escuchar eso, que está horrible, que eso no es música y que te debería gustar otra cosa, incluso algunos vecinos te comentan lo mismo. ¿Qué harías? Tu respuesta asertiva sería...

Anexo 13. Identificar tipos de comunicación

Identificar tipos de comunicación		Sexo: F M
<p>Situación: Tienes una reunión para hacer un trabajo en equipo, pero no pueden iniciar sin todos los integrantes, falta un compañero (a) que generalmente no llega a la hora acordada, incluso llega a demorarse media hora o más. De acuerdo con el ejemplo de la situación, identifica el estilo de comunicación a cada respuesta y anótalo sobre la línea.</p>		
<p>_____</p> <p>Respuesta: Conformarse con la situación, esperar al compañero que se ha demorado y no pedir una explicación por el motivo de su tardanza.</p>	<p>_____</p> <p>Respuesta: Te enojas por la situación, esperas con ansias a que el compañero llegue para reclamarle y expresarle todo el enojo que sientes, o bien, antes de que llegue el compañero decides abandonar la reunión diciendo que no te importa escuchar sus razones y no te gusta que te hagan perder el tiempo.</p>	<p>_____</p> <p>Respuesta: Esperas con calma al compañero, cuando llega le preguntas con un tono firme y amable los motivos de su impuntualidad, tomas las cosas con calma y le pides que la próxima vez trate de llegar a la hora indicada ya que tu tiempo también cuenta.</p>
<p>Situación: Estás en un restaurante comiendo con tu familia, les sirven pero te das cuenta que tu comida está muy fría...</p>		
<p>_____</p> <p>Respuesta: Aceptas la comida así como te la han llevado, procuras que nadie se dé cuenta y te lo comes sin decir nada aceptando la ineficiencia del mesero (a).</p>	<p>_____</p> <p>Respuesta: Te enfureces y con voz enérgica llamas al mesero (a) para decirle que es un inútil que no puede ofrecer un buen servicio, golpeas la mesa y gritas que no pagarás por un pésimo servicio.</p>	<p>_____</p> <p>Respuesta: Solicitas cordialmente y de manera amable al mesero si es posible calentar un poco la comida; tomas la situación con calma pero no te conformas con la situación, lo expresas directamente pero de forma amable y respetando a los demás.</p>

Anexo 14. Microexpresiones de las siete emociones básicas.



Anexo 15. Situaciones de violencia en el noviazgo.

Lista de ejemplos de situaciones de violencia en el noviazgo

19. Tu novio (a) te prohíbe hablar con tus amigos que son del mismo sexo que tú porque se pone celoso.
20. Cuando están a solas, tu novio (a) te toca de una forma que te hace sentir incómodo (a), incluso te besa a la fuerza.
21. Tu novio (a) se burla de tus ideas u opiniones cuando le platicas algo, te dice que eres una tonta o un tonto y que no eres capaz de hacer algo bien.
22. Constantemente tu novio (a) ignora tus comentarios, parece que no te escucha y sólo habla acerca de él/ella.
23. Tu novio (a) te invita a tu casa, te dice que sus padres no estarán y pueden aprovechar para estar solos, pero tu aún no quieres dar ese paso.
24. Cuando discuten, tu novio (a) suele estallar fácilmente, te grita, golpea las paredes e incluso llega a empujarte, pero se disculpa y te promete que no volverá a pasar.
25. Tu novio (a) te observa a lo lejos platicando con un amigo (a), llega hasta donde estás y te dice que lo acompañes ahora mismo, te toma del brazo y te lleva a la fuerza disimulando su enojo mientras te pellizca los brazos.
26. Tu novio (a) te dice que deberías dejar de usar cierta ropa porque te ves muy mal e incluso otras personas pueden fijarse en ti y eso sería traicionar su confianza y ser infiel.
27. Invitaste a tu novio (a) a tu casa a ver una película, pero vas al baño y dejas tu celular en el sillón. Cuando regresas tu novio(a) está muy furioso(a) por las conversaciones con tus amigos, y te ha borrado sus
28. Necesitas hacer un trabajo en equipo, así que te reúnes con tus compañeros en el parque y tu novio(a) te encuentra ahí. Cuando están a solas te reclama el porqué no le dijiste en dónde y con quiénes

números.

29. Estás con tu novio (a) en el parque, parece un día con muy poca gente en la calle y tu novio (a) te pide que dejes que te toque tus partes íntimas pero tú no quieres.
31. Decides ir con tus papás a pasear y prefieres dejar tu celular, cuando llegas a casa ves más de 20 mensajes y 15 llamadas perdidas de tu novio (a), está muy enojado (a), cuando se ven te cuestiona porqué no le contestaste y te amenaza exigiéndote que no lo vuelvas a hacer mientras trata de ahorcarte.
33. Tu novio (a) te exige que le des tu contraseña de redes sociales para que esté más tranquilo (a) de que serás fiel, porque sino le das tus contraseñas quiere decir que estás escondiendo algo.
35. No tienes planeado salir pero decides arreglarte para estar en casa. Sin avisar tu novio (a) llega a tu casa y notas que se enoja, te pregunta porqué te has arreglado si se supone que no tenías planes, te dice que seguramente te irías a ver
- estarías y te abofetea.
30. Tu novio (a) constantemente te dice que has descuidado tu arreglo, que eres feo (a) y tienes suerte de que él/ella esté contigo porque nadie te haría caso, así que debes valorarlo (a) y cuidarlo (a).
32. Tu novio (a) y tú deciden ir a pasear pero no te fijas que en la calle hay piedras y te tropiezas, tu novio (a) se ríe de ti y enfrente de la gente te grita que eres un tonto (a) que no te puedes fijar en dónde caminas y que se avergüenza de salir contigo, te dice que te apures a levantarte tronándote los dedos.
34. Estás mensajeándote con tu novio (a), de pronto te pregunta cuánto lo (la) quieres, tú dices que mucho, entonces tu novio (a) te dice que si es verdad se lo demuestres mandándole una foto tuya sin ropa.
36. Tu novio (a) y tú van a cumplir un mes de relación, deciden ir a festejar, en medio de la celebración te dice que ya es hora de que den el siguiente paso, es decir, quiere tener relaciones sexuales contigo en ese momento, te dice que si no lo

con alguien más.

37. Tu novio (a) y tú están platicando con amigos que tienen en común, la están pasando bien, entonces piden tu opinión sobre un tema y comienza, pero notas una risa de burla de tu novio (a) y en ese momento frente a sus amigos te dice que estás mal, que eres un inútil que parece que no piensas.

39. Tu novio (a) están sentados platicando en la plaza, de pronto llega una chica o chico (según sea el caso) y notas que es evidente el coqueteo de ambos, incluso la chica(o) se sienta y ellos inician una conversación dejándote de lado.

41. Tu novio (a) la mayoría de las veces te compara con otras personas, te reclama que si fueras como tal persona su relación sería mejor.

43. Tu novio (a) te hace un escándalo en público, te reclama que en el tiempo que llevan juntos no demuestras que lo quieres, porque no lo respetas, dice que ha intentado de todo pero tú prefieres a los demás (se hace la víctima)

haces hasta ahí llega la relación.

38. Tu novio (a) te demuestra su cariño haciéndote marcas en tu cuerpo, las cuales te duelen y no te gustan, por ejemplo, te muerde fuertemente o te deja marcas en el cuello y te dice que es para que los demás vean que ya tienes dueño (a).

40. Estás muy feliz y divirtiéndote con tus amigos (as), ríes y la pasas muy bien, cuando de pronto sientes una mirada y es la de tu novio (a), sabes que esa mirada significa que debes dejar de divertirse porque lo tienes prohibido y debes ir inmediatamente con tu novio (a).

42. Tuviéron una discusión, parece que arreglaron las cosas, pero al día siguiente tu novio (a) no te habla, te ha aplicado la ley de hielo.

44. Has decidido no salir de casa para pasar tiempo con tus padres. Recibes una llamada y es de tu novio (a), te dice que ese día se verán a las cuatro de la tarde en el cine, tienes que ser puntual, pero no te pregunta si puedes, sólo decide.

Anexo 16. Técnicas asertivas

Técnicas asertivas		
Técnica de asertividad	En qué consiste:	Ejemplo
Autorrevelación	Se pone en práctica cuando deseamos decir a otra persona lo que nos agrada de él/ella. La ventaja de la técnica es que aumenta la confianza de la persona y fortalece la relación haciéndola más positiva.	“Me agrada tu opinión sobre ése tema, coincidimos en varios puntos”.
Disco rayado	Consiste en repetir varias veces un mensaje de forma tranquila y empleando distintas palabras, con la finalidad de que el receptor no pueda ignorar el mensaje. Esta técnica es útil cuando no queremos hacer algo y nos ayuda a aprender a decir NO.	“Gracias por el ofrecimiento, pero ahorita no me interesa contratar sus servicios”.
Oposición asertiva	Es útil cuando queremos negarnos a hacer algo haciéndolo asertivamente, expresando el mensaje de forma directa sin dar explicaciones mediante la escucha del mensaje y ofreciendo alternativas mediante el uso de frases como: <i>además de, también, sin embargo.</i>	- “Carmen, ve a la papelería y sácame copias de los apuntes que yo no tengo tiempo”. - “No puedo, yo también tengo cosas que hacer y tampoco tengo tiempo”.
Banco de niebla	Se emplea cuando se quieren afrontar críticas asertivamente, pidiendo información sobre la crítica que nos están dando para saber si coincide con la	-“Mariana te ves muy fea con ése corte de cabello” La chica responde: “Respeto tu opinión,

	<p>opinión personal, si no lo es se respeta la crítica pero no se acepta. Con ésta técnica se evitan los conflictos. Las frases empleadas pueden ser: “es verdad lo que dice...”, “puede que usted tenga razón...”, “es posible...”</p>	<p>puede que a ti no te agrade, pero a mí me gusta”.</p>
<p>Acuerdo viable</p>	<p>Ofrece la búsqueda de soluciones para ambas partes, procurando escuchar el mensaje de la otra persona, ser empáticos y encontrar una alternativa que permita solucionar el problema.</p>	<p>“Raúl ¿Me puedo poner tu camisa para la fiesta?”.</p> <p>-“No, me la voy a poner mañana y estará sucia”.</p> <p>- “Por favor, préstamela y prometo no ensuciarla”</p> <p>- “Tengo otra que se parece, si quieres te puedo prestar ésa”.</p> <p>- “Sí está bien, gracias Raúl”.</p>
<p>Aplazamiento asertivo</p>	<p>Ante la presencia de un conflicto, conviene aplazar ésa situación buscando el momento oportuno para ambas personas de manera que puedan dialogar y encontrar una solución a ése problema.</p>	<p>Un chico(a) ha tomado de más, llega a casa y sus papás lo esperan preocupados en casa. Le preguntan a su hijo si ha tomado y lo niega, los padres deciden aclarar la situación al día siguiente.</p>

Anexo 17. Práctica de las técnicas asertivas

Ejemplificando las técnicas.

Fecha:

Instrucción: elegirás al menos 3 técnicas asertivas, colocarás su nombre en el lugar correspondiente y debajo escribirás e inventarás un ejemplo de cómo la podrías aplicar y en qué situación.

Sexo: F M

1. Nombre de la técnica: _____

Ejemplo

2. Nombre de la técnica: _____

Ejemplo

3. Nombre de la técnica: _____

Ejemplo

Anexo 18. Formato de prácticas asertivas (en otros contextos).

Prácticas asertivas en diferentes contextos			
Actividad	¿Hice la actividad? SÍ o NO	Grado de temor (0 es nada, 1 poco, 2 mucho y 3 demasiado)	¿Estuvo difícil? SÍ o NO
Contexto: En la calle			
1. Mientras caminas mira a los ojos a las personas que pasen cerca de ti			
2. Pregunta la hora a una persona que te genere confianza			
3. Pregunta la hora a una persona que no te parezca tan amigable			
4. Siéntate en la banqueta y observa fijamente a las personas que pasan cerca de ti			
5. Sonríe al menos a 10 personas que no conozcas y que se crucen en tu camino			
6. Saluda al menos a 5 personas que no conozcas mientras caminas			
Contexto: con personas de autoridad (padres/profesores)			
1. Actúa simpático (a) y agradable			
2. Si te critican o llaman la atención,			

tranquilízate, defiéndete ASERTIVAMENTE y expresa tu punto de vista.			
3. Inicia conversación de cualquier tema en cualquier oportunidad que tengas.			
Contexto: Con mi novio (a)			
1. Expresa los aspectos que te desagradan de la conducta de tu novio (a) de forma asertiva			
2. Pide a tu novio (a) que te diga los aspectos que le desagradan de ti			
3. Dile NO a alguna cosa que te pida hacer			
4. Coméntale sobre los derechos humanos básicos			
5. Dile que el sábado tienes planeado descansar y no salir de casa, quieres dedicarte un tiempo y no se podrán ver ese día.			
6. Expresa asertivamente a tu novio (a) si es que en algún momento te ha ejercido un tipo de violencia			
7. Pide a tu novio (a) que te diga si en algún momento ha sentido que tú has ejercido un tipo de violencia sobre él/ella.			

Anexo 19. Formato de cambios asertivos

Mis cambios asertivos	
Instrucción: En el siguiente ejercicio describirás al menos dos ejemplos de situaciones en las que hayas aplicado tu asertividad y los cambios que has notado; primero escribirás con quiénes estuviste en ése ejemplo y después vas a narrar de manera breve lo que pasó. Sexo: F M	
¿Con quiénes?	Situación

Anexo 20. Formato de prácticas asertivas (escuela)

Prácticas asertivas			
Actividad	¿Hice la actividad? SÍ o NO	Grado de temor (0 es nada, 1 poco, 2 mucho y 3 demasiado)	¿Se me dificultó? SÍ o NO
Contexto: En la escuela			
1. Pide un favor a algún compañero			
2. Platica sobre un tema que consideres personal con un compañero que elijas			
3. Elige a 5 compañeros y exprésales algo que nunca les habías dicho			
4. Invíta a algunos compañeros a tu casa			
5. Dile a un amigo de forma amable y con respeto las cosas que no te agradan de él/ella.			

Anexo 21. Cuestionario sobre conocimientos al finalizar el taller.

Cuestionario sobre conocimientos finales

1. Explica con tus palabras qué es la violencia
2. ¿Cuáles son los tipos de violencia más frecuentes en el noviazgo?
3. Menciona al menos dos estereotipos del hombre y dos estereotipos de la mujer
4. ¿Cuáles son los elementos que consideras importantes al tener una relación de noviazgo?
5. Imagina la siguiente situación, estás con tu novio(a) platicando, cuando te llega un mensaje de un amigo(a) según sea el caso, tu pareja te pide que no le vuelvas a hablar y además te exige que le des tu celular para que vea tus mensajes, argumentando que si no escondes algo no tienes por qué negarte, ¿cómo reaccionarías?
6. Menciona cuáles son los estilos de comunicación y da un ejemplo de ellos.
7. Escribe dos derechos asertivos básicos y da un ejemplo de cómo los practicas.
8. ¿Qué entiendes por asertividad?
9. ¿Porqué crees que es importante aplicar la asertividad en las relaciones de noviazgo?
10. ¿Cómo crees que se puede prevenir la violencia en el noviazgo?
11. ¿Crees que el taller te servirá en tu vida diaria? ¿por qué?

Anexo 22. Autoevaluación.

AUTOEVALUACIÓN

Fecha:

1. Mi desempeño en el taller fue....

2. Realicé todas las actividades de manera...

3. Considero que he aplicado los conocimientos aprendidos en mi vida diaria

4. Lo que más me gustó del taller fue...

5. Lo que menos me gustó del taller fue...

6. Lo que me hubiera gustado sería...

7. El desempeño de la persona que aplicó el taller fue...

¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!

Anexo 23. Desarrollo del taller *Me quiero para quererte*

Sesión 1 (primera hora): ¿Qué tanto sabes de asertividad y violencia?	
Objetivo de la sesión: Implementar actividad rompehielo para establecer comunicación con los participantes y evaluar los conocimientos sobre asertividad y violencia en el noviazgo de los (las) adolescentes.	
Objetivo específico: acordar y establecer un reglamento en conjunto con los alumnos.	Actividad: las reglas
Material <ul style="list-style-type: none">• Una hoja de papel bond• Marcadores• Cinta adhesiva	Duración 10 min.
Procedimiento	
<p>Se dará la bienvenida a los participantes al taller “Me quiero para quererte”, la facilitadora se presentará diciendo su nombre, de qué institución educativa proviene y mencionará que la finalidad del taller es evaluar y desarrollar la calidad de los noviazgos adolescentes. Lo primero que haremos será redactar nuestro reglamento, para este fin se establecerán reglas básicas que se enumeran a continuación y posteriormente se dará a los alumnos la oportunidad de que propongan otras reglas que consideren importantes y que se comprometan a cumplir. El reglamento se mantendrá visible en todas las sesiones. Las reglas básicas son:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dentro del salón de clases y durante las actividades del taller nos dirigiremos con respeto hacia todos, es decir, evitaremos burlarnos o hacer comentarios ofensivos hacia la opinión o aspecto físico de nuestros compañeros.2. Mantendremos confidencialidad, es decir, evitaremos divulgar la información personal que alguno de nuestros	

compañeros (as) nos llegue a compartir (se aclarará que lo que sí podemos compartir con compañeros de otro salón, con profesores, padres, hermanos, novio (a) será la información sobre los aprendizajes, los ejercicios que hacemos y enseñar a otros lo que aprendan en el taller).

3. Llevaremos un ambiente de cooperación, confianza y participación dentro del taller, fomentando la unidad entre todos.
4. Pondremos atención a las indicaciones de las actividades y cualquier duda deberemos preguntar.

La facilitadora explicará cada una de las reglas básicas, posteriormente se pedirá a los alumnos que propongan otras reglas enfatizando que al ser nuestro espacio de convivencia es importante mantener un ambiente amable entre todos.

Cada regla que propongan, será escrita por la facilitadora en la hoja de papel bond. Al finalizar se explicará que nuestro reglamento estará visible en todas las sesiones y que debemos respetarlo. A continuación, pasaremos a la actividad rompehielo.

Objetivo específico: conocer los nombres de los participantes.

Actividad: me pica

Material

- dulces

Duración

15 min

Procedimiento

Para dar inicio con la actividad rompehielo, se dará la siguiente indicación “Ahora vamos a realizar una actividad para conocernos un poco más, la indicación será: “Todos vamos a formar un círculo y nos sentaremos en nuestro lugar, el juego que haremos se llama *Me pica*, ustedes ya se conocen pero yo quiero conocer sus nombres, además este juego pondrá a prueba su memoria. Yo iniciaré el juego diciendo mi nombre y un lugar del cuerpo diciendo *me pica*, por ejemplo -Mi nombre es Karina y me pica el ojo-, cuando yo termine, el compañero a mi derecha repetirá mi nombre y dirá lo mismo sobre él, por ejemplo –Ella es Karina y le pica el ojo, yo soy Raúl y me pica la nariz- y así sucesivamente, si alguno de ustedes se llega a olvidar, nosotros le ayudaremos. El último participante tendrá que decir todos los nombres, los compañeros que no se equivoquen se ganarán un dulce. Por último, es

importante decirles que como acordamos en el reglamento, seremos respetuosos en este juego evitando mencionar genitales y/o partes íntimas de su cuerpo”. Al finalizar con la instrucción, preguntaré si hay dudas, en caso de que no las haya elegiré al azar a un alumno para que repita las instrucciones del juego. Inmediatamente después de concluida la actividad, se dará un dulce a cada participante, posteriormente daré paso a la siguiente actividad.

Objetivo específico: obtener datos sociodemográficos de los (las) adolescentes.	Actividad: aplicación Cuestionario Sociodemográfico
--	--

<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • impresión del cuestionario sociodemográfico (anexo 1) • lápices y bolígrafos 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">10 min.</p>
--	---

Procedimiento

Se pedirá a los alumnos que tomen asiento y se entregará a cada uno la impresión de los cuestionarios diciéndoles que pongan la hoja boca abajo sobre la mesa o pupitre, la indicación será la siguiente: “Jóvenes y señoritas, ahora me van a ayudar a responder tres cuestionarios que son muy sencillos y rápidos, los cuales tienen como finalidad obtener datos estadísticos ya que ustedes están participando en una investigación, es muy importante decirles que sus datos son confidenciales, esto quiere decir que en ninguno de los cuestionarios se les pide su nombre, ya que lo importante son sus respuestas, nadie sabrá lo que cada quién responda así que les pido de favor que respondan con toda confianza y sinceridad cada una de las preguntas y no hay respuestas correctas o incorrectas. De igual manera, si tienen dudas o quieren consultar algo de manera personal al finalizar la sesión lo pueden hacer. El primer cuestionario que responderán es sociodemográfico sólo es la primera hoja y el objetivo es obtener datos generales. Cuando yo les diga que pueden empezar voltearán su hoja y comenzarán, tienen 5 minutos, cuando vayan terminando voltearán de nuevo su hoja sobre la mesa”. Una vez que todos hayan concluido, daré paso a la siguiente actividad.

Objetivo específico: evaluar las habilidades asertivas de los (las) adolescentes.	Actividad: aplicación del Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impresión del formato del cuestionario (anexo 2) • Lápices y bolígrafos 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">10 min.</p>
Procedimiento	
<p>Después de responder el cuestionario sociodemográfico, se indicará a los alumnos lo siguiente. “El instrumento que responderán a continuación se llama Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas, tiene la finalidad de averiguar qué conocimientos tienen sobre asertividad y si ponen en práctica algunas habilidades asertivas. En la primera columna llamada reactivos, se enlistan 25 afirmaciones que deberás leer con mucha atención y contestar marcando con una X con qué frecuencia pones en práctica lo que dice el reactivo de acuerdo a una escala con cuatro opciones de respuesta (siempre, la mayoría de las veces, pocas veces/en alguna ocasión y nunca). Tus respuestas son confidenciales, no hay correctas o incorrectas, por favor responde con sinceridad y si tienes dudas pregunta únicamente a la persona que está al frente de la aplicación de este cuestionario, cuando yo les diga que pueden iniciar o harán”. Estas instrucciones serán leídas en voz alta por la facilitadora. Se abrirá un espacio para dudas. Se solicitará que lean detenidamente cada frase y contesten de manera sincera a cada una, recalcando que no deben dejar ninguna frase sin contestar, si tienen dudas, deben alzar su mano y preguntar únicamente a quien supervisa la evaluación y para finalizar, cuando terminen, dejarán el cuestionario sobre la mesa y esperarán nuevas instrucciones. Cuando finalicen pasaremos al último instrumento.</p>	
Objetivo específico: evaluar la prevalencia de violencia en el noviazgo adolescente	Actividad: aplicación del cuestionario Violencia en el noviazgo adolescente de Escoto, et al. (2007)

<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impresión del formato del cuestionario (anexo 3) • Lápices y bolígrafos 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">10 minutos</p>
Procedimiento	
<p>El ultimo cuestionario que responderán será el de violencia en el noviazgo, la indicación será: “Por último van a responder el cuestionario sobre calidad en las relaciones de noviazgo, de igual manera es necesario recordarles que sus respuestas son confidenciales y en éste cuestionario deben leer con mucha atención cada pregunta y responder con sinceridad SÍ o NO. Cuando yo les diga que pueden iniciar lo harán, al terminar me entregarán su hoja y regresarán a su asiento, esperarán en silencio a que sus compañeros terminen. Ahora volteen su hoja pero no empiecen a responderla, en las preguntas 18 y 24 se hace referencia únicamente a las mujeres, pero en el caso de los chicos omitan la palabra mujer y respondan con sinceridad. Si tienen dudas sólo deben alzar su mano y acudiré a su lugar para resolver dudas”.</p>	
<p>Objetivo específico: fomentar autoestima y comunicación entre los participantes.</p>	<p>Actividad (cierre): yo soy</p>
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • hojas de colores • lápices/bolígrafos 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">15 min.</p>
Procedimiento	
<p>Se agradecerá su participación durante la evaluación y para concluir haremos la actividad de cierre <i>Yo soy</i>, la instrucción será: “Ahora vamos a hacer una actividad que consiste en que ustedes aprendan a conocer quiénes son, es decir, que ustedes puedan identificar sus cualidades y qué aspectos positivos los caracterizan de manera que aprendan a reconocerlos y los tengan presentes.</p>	

Primero les entregaré una hoja de color a cada quien, al centro se dibujarán lo más parecido que puedan y alrededor de ése dibujo van a escribir sus cualidades, es decir, las características positivas que ustedes consideran que los hacen únicos y diferentes de sus compañeros. Tienen 10 minutos para terminar”. Cuando terminemos se pedirá que tomen asiento y se preguntará qué les pareció la actividad, si les gustó o si se dificultó y en qué aspectos. La facilitadora preguntará quién desea compartir su dibujo, sino se elegirá al azar 3 participantes. Para finalizar se agradecerá su participación y se mencionará el día y la hora de la próxima sesión.

Sesión 2 (segunda hora): ¿La violencia existe en el noviazgo?

Objetivo de la sesión: los adolescentes conocerán los tipos de violencia que ocurren en una relación de noviazgo.

Objetivo específico: conocer cuál es el concepto que tienen los adolescentes respecto a la violencia en el noviazgo.

Actividad: noviazgo y violencia, lo que yo entiendo es...

Material

- post-it de dos colores (azul y verde)
- hoja de papel bond
- marcadores, bolígrafos,
- hojas blancas

Duración

20 min.

Procedimiento

Se dará la bienvenida a los adolescentes al taller y se les entregará su gafete para que lo coloquen en su suéter o camisa. Colocaremos los pupitres en círculo o bien, nos adaptaremos al espacio de manera que quedemos en círculo, dentro de él se colocará en el piso dos hojas de papel bond, una tendrá escrita la palabra *violencia* con color verde y la otra tendrá la palabra *noviazgo* escrita con azul; a cada alumno le daré dos post-it, y se dará la siguiente instrucción “El día de hoy vamos a conocer dos conceptos *violencia* y *noviazgo*, para esto a cada uno le entregaré dos post-it, en el verde escribirán una palabra o frase que

relacionen con la palabra *violencia* y en el post-it azul escribirán una palabra o frase que relacionen con la palabra *noviazgo*. No importa si alguno de ustedes no ha tenido un noviazgo, lo que importa es que ustedes escriban que entienden por violencia y por noviazgo. Tienen 5 minutos para escribir sus palabras”. Cuando terminen, uno por uno pegará el post-it en la hoja de papel bond correspondiente, se pedirá que reflexionen si al momento de escribir sus palabras recordaron algo que hayan vivido o algo que hayan visto en la escuela, casa o en la televisión, de manera que puedan expresar de dónde vino esa idea que tienen acerca del concepto y qué tanto están de acuerdo con ella. El primer ejercicio lo hará la facilitadora con la finalidad de abrir el diálogo entre los alumnos. Cuando todos finalicen se explicará el concepto de violencia y el de noviazgo tomando como eje los siguientes puntos.

-La violencia sí puede ocurrir en las relaciones de noviazgo durante la adolescencia

-¿La violencia no significa amor?

-¿Cuáles son los elementos que ustedes consideran que deben estar presentes en una relación de noviazgo?

-¿Ustedes ven como algo normal que su novio(a) llegara a empujarlos, insultarlos, los haga sentir menos o les prohíba cosas?

Para complementar esta actividad, realizaremos la que se muestra a continuación.

<p>Objetivo específico: los adolescentes reflexionarán sobre los tipos de violencia en el noviazgo.</p>	<p>Actividad: tipos de violencia en el noviazgo</p>
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • imagen de cada tipo de violencia en el noviazgo adolescente: psicológica, física y sexual. • esquema del ciclo de la violencia (anexo 4) • lápices/bolígrafos 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">20 min.</p>

Procedimiento	
<p>Siguiendo todos en círculo, la facilitadora tendrá 3 imágenes de violencia en el noviazgo adolescente; violencia física, psicológica y sexual, elegirá una al azar y la mostrará al grupo preguntando qué es lo que observan, de qué tipo de violencia creen que se trata y si alguien puede dar un ejemplo. Una vez que los alumnos participen la facilitadora explicará en qué consiste cada uno y sus características apoyándose en las imágenes. Al terminar la explicación de los tipos de violencia se mostrará y explicará el esquema del ciclo de la violencia (ver anexo 4).</p> <p>Después de la explicación, se abrirá un espacio para preguntas en el que retomaremos la actividad de los post-it y los alumnos podrán comparar sus respuestas con lo explicado y con las respuestas de sus compañeros, además de que se les brindará la oportunidad de modificar algo de lo que ya habían escrito y/o pegado en las dos columnas. Si dentro de los participantes hay parejas de novios se contrastarán sus respuestas.</p>	
<p>Objetivo específico: los adolescentes identificarán los tipos de violencia en el noviazgo.</p>	<p>Actividad (cierre): viendo violencia</p>
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • video Spot “Violencia en el noviazgo” (Canal Multivisión Santiago del Estero, 2015, 4’:08’´´) • hoja con preguntas impresas sobre el video Spot violencia en el noviazgo (anexo 5) • lápices/bolígrafos 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">15 min.</p>

Procedimiento

Para concluir la sesión, se proyectará el video Spot violencia en el noviazgo, al finalizar comentaremos el video de acuerdo a la siguiente guía de preguntas:

1. De acuerdo a lo que hemos visto ¿cuáles son los tipos de violencia característicos de las relaciones de noviazgo?
2. ¿Qué es la violencia y cuál es su finalidad o qué consigue la persona que es violenta?
3. ¿Pudieron identificar los tipos de violencia en el noviazgo dentro del video?
4. ¿Qué harían ustedes si se encontraran en el lugar de la muchacha en la escena donde se encuentran dentro de la recámara?

De acuerdo al análisis, se dará a cada alumno una hoja (ver anexo 5) que contiene preguntas acerca del video, al concluir sus respuestas la entregarán a la facilitadora. Se agradecerá su participación y se mencionará el día y la hora de la próxima sesión.

Sesión 3 (primera hora): Víctima o victimario... o ¿ambos?

Objetivo de la sesión: los adolescentes identificarán si han sido violentados o han ejercido violencia a su pareja y de qué manera sucede esto en la relación de noviazgo.

Objetivo específico: los adolescentes diseñarán el perfil de la víctima y el victimario.

Actividad: me identifico con...

<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • dos hojas de papel bond ambas con una silueta marcada marcadores • crayolas/colores 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">20 min.</p>
<p>Procedimiento</p>	
<p>De acuerdo a lo aprendido en la sesión anterior, se explicará el perfil de la víctima y victimario, para esto se dividirá al grupo en dos y se dará la siguiente instrucción: “En esta actividad vamos a retomar lo que hemos aprendido en días pasados, para empezar ¿alguien me puede decir de manera muy general y breve lo que hemos visto hasta ahora? (si nadie quiere participar elegiré al azar a alguien), bien, el día de hoy vamos a aprender sobre las características de la persona que es víctima de la violencia y las características de la persona que ejerce la violencia, es decir, el victimario y a tratar de ponernos en el lugar de esas personas. El grupo se va a dividir en dos, para esto nos enumeraremos, el primero de la fila será el uno, el compañero de atrás será el número dos y el que sigue de nuevo será uno y el que está atrás será de nuevo dos y así sucesivamente, cuando todos tengan un número se juntarán todos los uno y se juntarán todos los dos y así tendremos nuestros dos grupos. El grupo uno serán las víctimas, retomando el video que vimos la sesión pasada, cerrarán por un momento sus ojos e imaginarán que han vivido violencia física, psicológica y sexual, como equipo identificarán al menos 5 características que formen parte de la persona que sufre violencia”. Para facilitar la reflexión se pedirá que como equipo traten de trabajar bajo los siguientes ejes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué creen que la víctima actúa de esa forma? • ¿Qué razones podrían llevar a una persona a permitir violencia contra su persona? <p>“El segundo grupo, de los números dos, realizará la misma dinámica, pero ustedes imaginarán que son los violentos, cerrarán sus</p>	

ojos y retomando los aprendizajes desarrollados se pondrán en el papel de la persona que ejerce violencia hacia su novio (a) y como equipo, también identificarán al menos 5 características de la persona victimaria”. También se les facilitará un eje:

- ¿Por qué creen que una persona sea violenta con su novio (a)?
- ¿Cómo se imaginan que actúa una persona violenta?
- ¿Consideran que manipular, controlar o lastimar física, psicológica o sexualmente, es una manera de demostrar amor o interés por la pareja?

A partir de la asignación de roles, se pedirá que traten de actuar de acuerdo a su papel. A cada grupo se dará una hoja de papel bond que ya tendrá una silueta marcada, la instrucción será la siguiente: “Ahora que cada equipo tiene su hoja y sus características, ustedes dibujarán y decidirán y si su silueta corresponde a una mujer o a un hombre, alrededor de la silueta escribirán sus características, cuando terminen, cada equipo explicará su dibujo, mencionarán cómo se sintieron en el papel que les tocó y si en algún momento de su relación de noviazgo (anterior o actual, o si no han tenido noviazgo en alguna situación en casa o escuela) se han identificado con algún papel y cómo se sintieron en esa situación, y si fuera al revés qué sentirían o pensarían”. Todo el equipo podrá explicar su dibujo o elegir a un integrante para hacerlo, sino se ponen de acuerdo la indicación será que la facilitadora elegirá al azar a dos personas para que expliquen su dibujo. Al finalizar esta actividad se dará paso al cierre de la sesión.

<p>Objetivo específico: los adolescentes experimentarán los tipos de violencia y los papeles de víctima y victimario.</p>	<p>Actividad (cierre): mini obra</p>
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • ninguno 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">35 min.</p>

Procedimiento

Para concluir con la sesión, los alumnos diseñarán y representarán una mini obra teatral; los grupos permanecerán igual, pero se invertirán los papeles, la indicación será la siguiente: “Con la información que tenemos, ahora diseñaremos una mini obra, tiene que ser muy breve y mostrar los tipos de violencia en el noviazgo o al menos uno y mostrar los dos perfiles, es decir, el de víctima y victimario; pueden inventar la situación que quieran y los diálogos también, como equipo pueden elegir si todos participan o si sólo participan algunos en la representación, pero todos deben colaborar. Recuerden que la escena que actúen debe ser breve pero efectiva, tendrán 10 minutos para prepararla. Al momento de que los compañeros actúen el otro equipo debe poner atención porque ustedes como espectadores dirán qué papeles identificaron y qué tipo (s) de violencia, además calificarán la representación de sus compañeros”. Al finalizar se reconocerá el esfuerzo de los alumnos y se agradecerá su participación, la facilitadora realizará un breve resumen y dará la retroalimentación correspondiente a la sesión. Por último se mencionará el día y la hora de la próxima sesión.

Sesión 4 (segunda hora): Asumiendo las consecuencias

Objetivo de la sesión: los adolescentes conocerán las consecuencias que implica la violencia; analizándola desde el papel de la víctima y el victimario.

Objetivo específico: proporcionar información acerca de las consecuencias de la violencia en el noviazgo.

Actividad: ¿Qué me puede pasar?

Material

- tabla sobre las Consecuencias de la violencia en el noviazgo (anexo 6).

Duración

20 minutos

Procedimiento

Se pedirá a los participantes que formen un círculo, la indicación será la siguiente: “Ahora que ya conocemos el perfil de la víctima y el victimario, vamos a reflexionar sobre las consecuencias que conlleva la violencia para cada uno y así podamos anticipar qué es lo que nos puede pasar si llegáramos a caer en alguno de estos dos papeles o incluso en ambos. Primero vamos a analizar las consecuencias a las que se enfrenta una persona violenta, posteriormente las consecuencias para la persona que es violentada en la relación”. La tabla Consecuencias de la violencia en el noviazgo (anexo 6) será pegada al frente del salón y de igual manera se entregará una impresión a cada alumno. Los adolescentes reflexionarán sobre los elementos que consideran importantes y necesarios en su relación de noviazgo y la forma en la que llevan sus relaciones.

Cuando todos los alumnos tengan su impresión, se promoverá la reflexión y participación de ellos con el apoyo de estas preguntas:

- ¿Se imaginaban las consecuencias para la persona violenta?
- ¿Cuál es su opinión sobre la pena correspondiente a las personas violentas?
- ¿Consideran que la violencia sólo se puede ejercer del hombre hacia la mujer?
- ¿De qué manera creen que afecte a una persona el que su pareja la desvalorice, por ejemplo, riéndose de sus opiniones, insultándola (o) en público, burlándose acerca de su aspecto físico y de sus capacidades, ignorándolo (a), etc.? ¿Qué tipo de violencia sería?
- Entonces, si una persona permite la violencia sexual, de acuerdo a su percepción, ¿qué sería lo peor que le podría ocurrir?
- Si dentro de una relación persiste o continúa la violencia, ¿consideran que podría llegar a casos extremos como la muerte?
- Después de conocer las consecuencias que implica la violencia en el noviazgo, si ustedes tuvieran un amigo (a) en el papel de víctima ¿qué harían o qué le dirían? ¿y si su amigo fuera el victimario? La sesión se complementará con la siguiente actividad.

Objetivo específico: los adolescentes practicarán técnicas de autocontrol sobre la ira.	Actividad (cierre): escribo y expreso mi enojo/pintando lo que me hace enojar
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • hojas blancas • lápiz/bolígrafo • una caja de cartón 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">15 min</p>
Procedimiento	
<p>Para finalizar la sesión del día, se trabajará con los adolescentes algunas técnicas de autocontrol que puedan emplear cuando se sientan muy enojados. La forma en la que trabajaremos será preferentemente en círculo para poder concentrar la atención y fomentar la participación. La indicación será la siguiente: “Ahora que sabemos qué es la violencia, qué puede ocurrir en las relaciones de noviazgo y sus consecuencias tanto para la víctima como para el victimario y además de que ustedes han hecho el esfuerzo por proyectarse dentro de estos perfiles para poder ponerse en el lugar y reflexionar acerca del comportamiento que ocurre dentro de un noviazgo violento; sabemos que la ira es una de las emociones que vivimos con más probabilidad, precisamente porque quizá no contamos con las habilidades para poder controlar y canalizar nuestra emoción (las cuáles veremos más adelante) y entonces gritamos, decimos cosas de las que después nos arrepentimos, nos metemos en problemas con figuras de autoridad, por ejemplo en la escuela o en casa... ¿les suena familiar?. Dado que ya sabemos estas cosas, comenzaremos diciendo qué es lo que nos hace enojar, cómo reaccionamos cuando nos enojamos y con quién o quienes nos enojamos con más frecuencia”. La facilitadora empezará el ejercicio, una vez que los alumnos hayan mencionado sus experiencias, haremos un breve ejercicio, la indicación será la siguiente. “Todos vamos a cerrar los ojos, respiraremos profundamente y haremos un esfuerzo por recordar alguna situación que</p>	

hayamos vivido y en la que nos enojamos demasiado, recuerden qué pasó exactamente, quién o quiénes estaban presentes, cómo reaccionaron ustedes, recuerden si gritaron, insultaron, se quedaron callados, traten de recordar qué sintieron en su cuerpo. ¿Ya todos tienen su recuerdo?, abran sus ojos y van a imaginar que cada uno está en esa situación, realmente están muy enojados, ahora les voy a pasar una hoja en blanco, no deberán escribir su nombre, cada uno escribirá en su hoja lo que sintió en ese momento de ira, van a escribir qué fue lo que pasó, todo lo que sientan sin importar el tipo de lenguaje que usen, lo importante es que ustedes puedan canalizar esa ira y liberarse de ella a través de la carta. Cuando terminen doblarán su hoja en cuatro y la meterán dentro de la caja, recuerden no poner su nombre y les aseguro que ninguno de sus compañeros las leerá, ya pueden empezar a escribirla”. Tendrán 5 minutos para escribir su carta. En caso de que algún alumno(a) llegara a mencionar que no se considera muy bueno escribiendo o no sabe cómo empezar, se dará la opción de que haga un dibujo expresando su ira. Cuando finalicen la facilitadora preguntará de manera general cómo se sintieron en la actividad, si lograron liberarse de esa emoción y elegirá a tres personas para que nos compartan su experiencia, fomentando el respeto ante las experiencias de los compañeros. También se mencionará otro tipo de ejercicios, bajo la siguiente indicación: “Es importante que aprendamos a escuchar nuestras emociones, en el caso de la ira aprendamos a conocer lo que estamos sintiendo para saber de dónde viene o en qué momentos nos enojamos y poder hacer algo al respecto, por ejemplo, el ejercicio que hicimos de la carta, incluso pueden ser dibujos, salir a correr, escuchar música, es decir, buscar actividades en las que podamos liberar nuestra ira, siempre y cuando esas actividades no nos lastimen ni a nosotros ni a otras personas. Otro punto importante y que trabajaremos más adelante es la necesidad de aprender a no enojarnos por cosas que no tienen importancia en nuestra vida, tenemos que aprender a analizar las críticas, qué tan ciertas son para utilizar nuestra ira en aspectos positivos y sobre todo aprender a comunicar y expresar lo que nos hace enojar y con lo que no estamos de acuerdo. Para finalizar, otro de los ejercicios que podemos hacer es aplicarnos un tiempo fuera, que no es otra cosa que salir de la situación en la que nos encontramos muy enojados, salimos, nos tomamos unos minutos para calmarnos y regresamos para dialogar con más calma”. Para concluir, se agradecerá la participación de los alumnos y se mencionará el día y la hora de la próxima sesión.

Sesión 5 (primera hora): Los estereotipos de género	
Objetivo de la sesión: los adolescentes reflexionarán sobre los estereotipos de género.	
Objetivo específico: los adolescentes analizarán los estereotipos de género.	Actividad: Él/ella debe ser...
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • marcadores 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">30 min</p>
Procedimiento	
<p>Se dará la bienvenida a los alumnos a otra sesión del taller, se preguntará si recuerdan las técnicas para canalizar la ira, si pusieron en práctica alguna y se pedirá que comenten a grandes rasgos lo que pasó. Se mencionará que para esta sesión el grupo se dividirá en dos equipos, las instrucciones serán las siguientes: “Para la actividad que vamos a hacer nos vamos a dividir en dos equipos, el primero estará conformado por todas las mujeres y el otro por los hombres, cada equipo se colocará en una mitad del salón y se pondrán de acuerdo para mencionar 5 características que consideran define el comportamiento del hombre y de la mujer, es decir, cómo se espera que se comporte o cuál es la idea que se tiene acerca de cómo debe actuar cada persona de acuerdo a su género. El equipo de los hombres establecerá 5 características de las mujeres y viceversa. Tendrán 10 minutos, cuando finalicen, cada equipo dirá sus características y la facilitadora las anotará en el pizarrón; los alumnos mencionarán que piensa sobre lo expuesto por el equipo contrario, si están de acuerdo o no y porqué, además de mencionar si ellos se comportan de esa manera.</p>	

Se procederá a la explicación de qué es un estereotipo, de manera general se dará la siguiente instrucción: “Ahora que ustedes han identificado las características sobre cómo debe actuar un hombre y una mujer, lo que han hecho son escribir estereotipos, los cuales son las percepción, idea e imagen generalizada que tenemos sobre algo, es decir, un estereotipo es lo que la mayoría de la sociedad considera que debe ser alguien. Muchos de estos estereotipos nos llevan a comportarnos como espera la sociedad, por ejemplo, en muchas familias se tiene la idea de que si un hombre llora es menos masculino por expresar sus emociones y sentimientos, mientras que si una mujer hace esto es bien visto e incluso es percibida como una mujer sensible, es cuando se establecen esas diferencias, estos aprendizajes son apropiados de parte de la familia e incluso estos estereotipos pueden conducir a la aparición de la violencia en el noviazgo”. Se preguntará qué estereotipos identifican en su familia y se pedirá que los compartan. Retomaremos los videos que hemos visto para analizar los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo y se hará énfasis en explicar qué es la violencia de género para relacionarlo con la violencia en el noviazgo. Al finalizar pasaremos a la siguiente actividad.

Objetivo específico: los adolescentes analizarán qué tan de acuerdo están respecto a creencias sobre el noviazgo.

Actividad (cierre): estoy de acuerdo en....

Material

- dos cartulinas, una tendrá escrito “estoy de acuerdo” y la otra tendrá escrito “no estoy de acuerdo”
- 10 post-it cada una con una creencia escrita (anexo 7)
- Cuestionario de estereotipos en el noviazgo (anexo 8)

Duración

15 min.

Procedimiento

Realizaremos una dinámica en la que los alumnos identificarán y reflexionarán si están de acuerdo o no con una serie de creencias relacionadas con la violencia en el noviazgo (ver anexo 7). De lado izquierdo del pizarrón se pegará la cartulina con la palabra “estoy de acuerdo” y de lado derecho del pizarrón la cartulina con la palabra “no estoy de acuerdo” la indicación será la siguiente: “Como pueden ver el salón está dividido en dos, a cada uno le entregaré 10 post-it, cada uno tiene escrita una creencia. Todos se colocarán entre el espacio que divide las dos cartulinas, yo leeré cada una de las creencias en voz alta, ustedes deben escuchar atentamente cada afirmación, ya que cuando termine de leerla ustedes decidirán si están de acuerdo o no con ella y se dirigirán hacia el lado izquierdo si están de acuerdo o hacia el lado derecho si no están de acuerdo y pegarán su post-it en la cartulina correspondiente”. Se preguntará si hay dudas, antes de iniciar haremos un ejercicio de simulación y posteriormente iniciaremos con la actividad. Después de cada elección, se preguntará a cada equipo porqué han elegido estar de acuerdo o no con la afirmación, se analizarán sus respuestas.

Para reforzar los conocimientos aprendidos en esta sesión, los participantes responderán un cuestionario (anexo 8). Pasaremos a la siguiente actividad.

Sesión 6 (segunda hora): Los derechos humanos básicos

Objetivo de la sesión: Los adolescentes identificarán sus derechos humanos básicos y los defenderán en su vida cotidiana.

Objetivo específico: los adolescentes reconocerán sus derechos humanos básicos y los de sus compañeros.

Actividad: mis derechos cuentan...y los del otro también

Material	Duración
<ul style="list-style-type: none"> • Lista de los Derechos Humanos Básicos (anexo 9) • 26 hojas (cada una por alumno) cada una tendrá escrita un derecho, se escribirán conforme están en la lista, si faltan se repetirán iniciando el orden de la lista. • bolígrafos/lápices • cinta adhesiva 	<p>40 minutos</p>
Procedimiento	
<p>Se dará la bienvenida a los adolescentes a otra sesión del taller, se preguntará cómo les ha ido a lo largo del día. Daremos inicio a la actividad sobre Derechos Humanos Básicos, la instrucción será la siguiente: “¿Alguno de ustedes ha escuchado hablar sobre sus Derechos Humanos Básicos?, es importante que todos los conozcamos ya que sin importar su condición, raza, etnia, etc., todos los seres humanos contamos con derechos que nos protegen y debemos hacer valer”. Se entregará una hoja a cada alumno con la lista de Derechos Humanos Básicos (ver anexo 9) cada uno leerá un derecho y se explicará con ejemplos, haciendo hincapié en que así como es importante defender nuestros derechos también se tienen que respetar los de los otros. Al finalizar se preguntará si sabían de la existencia de sus derechos y que piensan sobre ellos.</p> <p>Posteriormente al frente del pizarrón se pegarán las hojas de colores que tendrán escrito un derecho, la indicación será la siguiente: “Todos nos pondremos de pie, como pueden ver alrededor del pizarrón están escritos los derechos que acabamos de conocer. Cada uno elegirá un derecho, despegará la hoja y elegirá a uno de sus compañeros (as) para regalarle ese derecho y se lo pegará sobre su suéter o camisa. Cuando todos hayan regalado un derecho. Cada uno mencionará a quién le regaló un derecho, porqué ese derecho y a ese compañero y porqué consideran que le puede servir”. Con esto se dará paso a la siguiente actividad.</p>	

Objetivo específico: los adolescentes reforzarán los conocimientos sobre sus derechos humanos básicos.	Actividad (cierre): Reconozco mis derechos
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de los derechos humanos básicos • lápices/bolígrafos • Tabla “Los derechos que he defendido son...” (anexo 10) 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">10 min.</p>
Procedimiento	
<p>La actividad para cerrar la sesión consistirá en que los alumnos identifiquen cuáles de sus derechos han hecho valer y en qué situación, cuáles no y también qué derechos de otras personas han sobrepasado (consultar el cuestionario en el anexo 10). Se pedirá que tomen su asiento, se entregará una impresión del cuestionario para que lo respondan, la instrucción será:</p> <p>“Ahora que ya conocemos nuestros derechos es importante que los tengamos presentes y de preferencia que los memoricemos pero sobre todo, cuando nos encontremos en situaciones difíciles, recordemos nuestros derechos y los hagamos valer, tomando en cuenta que los demás también tienen derechos y debemos respetarlos. La hoja que se les acaba de entregar contiene una serie de preguntas para que ustedes identifiquen, con el primer reactivo, cuáles de sus derechos han hecho valer y en qué momento, el segundo reactivo es sobre los derechos que no han hecho valer y los dos últimos reactivos se refieren a los derechos de los otros, primero identificarán qué derechos de otros han hecho valer y cuáles no. Es importante que respondan con sinceridad ya que sus respuestas son confidenciales. Se pedirá que a lo largo del día traten de identificar sus derechos y los anoten, se revisarán para la siguiente sesión. Se agradecerá su participación y se mencionará el día y la hora de la próxima sesión.</p>	

Sesión 7 (primera hora): Tipos de comunicación	
Objetivo de la sesión: Los adolescentes diferenciarán entre los tres tipos de comunicación: asertiva, pasiva y agresiva.	
Objetivo específico: los adolescentes conocerán e identificarán los tipos de comunicación.	Actividad: ¿cómo me comunico?
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • video titulado “Ejemplos de tipos de comunicación” (Canal ElPaloXD, 2017, 3’:17’’). • cuestionario para identificar Tipos de comunicación (anexo 11) 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">30 min.</p>
Procedimiento	
<p>Para iniciar la sesión haremos un breve resumen sobre los derechos humanos básicos, enfatizando que ahora que ya los conocen es importante que los tengan presentes, la indicación será la siguiente: “Ahora que ya conocen sus derechos es importante que en situaciones en las que sientan que están sobrepasando sus derechos, los hagan valer, tal y como lo hacen las personas asertivas. Dentro de la comunicación existen muchos tipos, para los fines del taller nos vamos a enfocar en tres tipos: el pasivo, agresivo y el asertivo”. Al terminar la explicación, se proyectará el video Ejemplos de tipos de comunicación, posteriormente se preguntará a los alumnos si los han identificado y cuáles; la facilitadora se apoyará de la siguiente guía de preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • .Con sus palabras ¿qué entienden por asertivo? • En el video ¿lograron identificar los tres tipos de comunicación? 	

- ¿En qué momentos identificaron los tipos de comunicación? Mencionen al menos un ejemplo y describan lo que observaron
- ¿Cuáles son los beneficios de ser una persona asertiva?
- ¿Creen que ser asertivo sea difícil? ¿por qué?
- ¿Les gustaría aprender a ser asertivos?

Después de la participación de los alumnos, se pedirá que permanezcan en su lugar y se dará a cada quien una hoja (anexo 11) para que anoten con que estilo de comunicación se identifican y en qué momentos han actuado de acuerdo al tipo de comunicación. Retomando la lista de Derechos Humanos Básicos se explicará la forma en la que una persona asertiva se comunica y los elementos que debe tener claros para relacionarse de manera satisfactoria, aterrizando estos conocimientos y relacionándolos con la violencia en el noviazgo.

Objetivo específico: los adolescentes comprenderán y practicarán la asertividad.

Actividad (cierre): Acertar en la asertividad

Material

- caja de cartón
- video “Conducta asertiva” (Canal Norma Rodríguez, 2016, 4:35’’).
- Notas donde se describen algunas situaciones que propicien practicar el diálogo asertivo (anexo 12).
- Ejercicio para identificar Tipos de comunicación en diferentes contextos (anexo 13)

Duración

25 min.

Procedimiento

Después de abordar los tres tipos de comunicación, nos centraremos en la asertividad y se proyectará el video *Conducta asertiva*, con el apoyo del video se explicará qué significa ser asertivo y sus principales características, por ejemplo:

- Aprender a decir que no.
- Pedir favores y hacer peticiones.
- Expresar sentimientos
- Iniciar, mantener y finalizar conversaciones

Se hará énfasis en que el diálogo asertivo debe cumplir con tres elementos básicos: expresar nuestros sentimientos, decir lo que queremos que ocurra y mencionar cómo nos sentiríamos después del cambio, además del respeto hacia uno mismo y a los demás, esta información será escrita en el pizarrón, en caso de que las condiciones no lo permitan se llevará una lámina con la información impresa. La indicación será la siguiente: “Cuando la persona asertiva se comunica lo hace a través de tres momentos, primero expresa sus sentimientos, es decir, cómo se siente ante una determinada situación, en segundo lugar solicita lo que desea que ocurra y finalmente expresa cómo se sentiría si ocurriera el cambio, su diálogo es preferentemente en primera persona (yo siento...yo considero). Para que quede más claro les pondré un ejemplo, la situación es la siguiente: Su mejor amigo les pide que lo acompañen a un museo que le han dejado de tarea visitar, pero un día antes ustedes se desvelaron y no han descansado lo suficiente, no tienen ganas de salir, sólo quieren descansar. Si actuamos asertivamente en esta situación, primero tendríamos presente nuestros derechos como, decir no, negarnos a hacer algo que no deseamos y decidir qué hacer con mi tiempo, aunque sea mi mejor amigo(a), primero debo tomar en cuenta mis necesidades, así mi diálogo asertivo sería:

- Amigo (a): Karina te quiero invitar al museo, vamos no nos tardaremos, nos vamos a divertir acompáñame ¿va?

- Yo: gracias por invitarme, me gustaría acompañarte pero no puedo, ayer me desvelé hasta muy tarde y me siento muy cansada, ahora me gustaría poder descansar, eso me haría muy bien.
- Amigo (a): anda vamos y después te duermes, acompáñame, los amigos hacen sacrificios
- Yo: no puedo, estoy cansada y necesito dormir, podemos ir otro día o puedes pedirle a alguien más que te acompañe
- Amigo (a): está bien, entonces iremos en otra ocasión, hasta luego.

Ahora que les he dado un ejemplo vamos a practicar su diálogo asertivo, vamos a formar parejas, elijan a un compañero con el que pocas veces han trabajado, una vez que estén en parejas se acomodarán en una parte del salón, un integrante de cada pareja pasará conmigo a sacar un papelito de la caja, los papelitos contienen situaciones en las que ustedes tendrán que escribir y expresar en voz alta su diálogo asertivo (ver anexo 12)”. Cuando terminen de preparar su diálogo cada pareja pasará al frente, comentará la situación que le tocó y cómo sería su diálogo asertivo. Para terminar con la sesión se les entregará una hoja con ejemplos de situaciones en las que identificarán el tipo de respuesta de acuerdo a cada estilo de comunicación (anexo 13). Pasaremos a la siguiente actividad.

Sesión 8 (segunda hora): Comunicación no verbal

Objetivo de la sesión: los adolescentes reconocerán y practicarán la comunicación no verbal.

Objetivo específico: los adolescentes identificarán los componentes no verbales de las emociones.

Actividad: identificando mis emociones siendo pasivo, asertivo y agresivo

<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • imágenes con microexpresiones de las siete emociones básicas (ver anexo 14). • 20 papelitos, cada uno tendrá escrita una emoción (alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo, repulsión y desdén). • audio de violín, batería y guitarra • cinta adhesiva 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">25 min.</p>
<p>Procedimiento</p>	
<p>Se dará la bienvenida a los alumnos al taller, preguntando si recuerdan cuáles son los tres tipos de comunicación y las características del estilo asertivo. Previamente se colocarán en la pared las imágenes con las microexpresiones de las emociones (anexo 14) antes de explicarlas se preguntará a los alumnos si pueden identificarlas. La instrucción será: “El día de hoy vamos a aprender una parte de la comunicación no verbal, para comenzar me gustaría que me dijeran ¿por qué creen que la comunicación no verbal sea importante para la asertividad? El primer paso será reconocer las microexpresiones de las siete emociones universales básicas que es la alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira, repulsión y desdén. Como pueden observar, en el pizarrón se encuentran las imágenes de las emociones ¿pueden reconocer a cuál pertenece cada una? Levanten su mano en orden para participar”. La facilitadora explicará y modelará cada componente verbal y no verbal de cada emoción.</p> <p>Al finalizar la explicación se pegarán en un tablero 20 papelitos que tendrán escrita una emoción y se pedirá que formen equipos de cuatro personas, para trabajar con la emoción que les toque tendrán que realizar su microexpresión (movimientos involuntarios e instantáneos del rostro que surgen como reacción a las emociones que experimentamos) explicarla brevemente con sus palabras. La</p>	

indicación será la siguiente: “En este tablero, hay muchos papelitos, en cada uno de ellos hay una emoción escrita, así que cada equipo pasará al frente, elegirá a un representante para que elija y abra un papelito, dirá en voz alta la emoción que les tocó y entre todos hablarán acerca de esa emoción (en qué situaciones han experimentado esa emoción, para qué sirve, cómo se manifiesta) y al finalizar la explicación, todos al mismo tiempo la modelarán, es decir, realizarán su microexpresión”. La facilitadora hará el primer ejercicio y atenderá dudas o comentarios.

Después se mostrarán imágenes que representen la conducta no verbal de cada estilo de comunicación; los adolescentes los identificarán y la facilitadora explicará las microexpresiones, postura corporal y miradas. Dentro de esta actividad y al finalizar la explicación haremos un breve ejercicio, la instrucción será: “Todos nos ponemos de pie, vamos a hacer una dinámica muy rápida en la que nos vamos a convertir en los tres estilos de comunicación, vamos a caminar alrededor del salón de la forma como siempre lo hacemos y pondremos atención a nuestro cuerpo y nuestras expresiones faciales. Mientras caminamos va a sonar una melodía; el audio de violines indicará que a partir de ese momento tendremos que actuar con estilo pasivo, usando sólo nuestro cuerpo. Un audio con ritmo de batería indicará que debemos cambiar de estilo al agresivo y actuaremos así, sin lastimarse ni lastimar a alguien más. Finalmente el audio de guitarra acústica nos hará cambiar al estilo asertivo. Mientras actuamos caminaremos alrededor del salón”. El ejercicio se hará una vez con cada estilo. Al frente del pizarrón se anotará a qué ritmo corresponde cada estilo de comunicación para evitar confusiones. El orden de audios será el siguiente: batería-violín-guitarra. Al finalizar, se indicará a los alumnos que se pasará a la siguiente actividad, para lo cual se les solicita que tomen de nuevo su asiento, en orden y sin hacer mucho ruido.

Objetivo específico: los adolescentes practicarán la comunicación no verbal en los estilos de comunicación.

Actividad: cine mudo

<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • dulces que serán los premios a la participación en el cine mudo 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">25 min.</p>
<p>Procedimiento</p>	
<p>Para esta actividad el grupo se dividirá en dos equipos, los limones y las naranjas, cada uno se nombrará bajo la categoría de limón o naranja, el que inicie será limón el siguiente naranja y así sucesivamente, en un lado del salón se juntarán los limones y del otro lado se juntarán las naranjas, una vez que estén los equipos haremos la actividad Cine Mudo. La indicación será la siguiente: “El día de hoy estamos viendo comunicación no verbal, así que en la actividad que haremos a continuación tampoco hablaremos, el ejercicio se llama Cine mudo, cada equipo y entre todos tendrán que inventar una mini historia muy breve en la que empleen los conocimientos aprendidos, el único requisito es que el tema debe estar relacionado con la violencia en el noviazgo y en su historia incluirán tipos de comunicación y comunicación no verbal. Cuando finalicen pasarán al frente a representar su historia, sin hablar, sólo actuarán y tendrán que transmitir la historia a sus compañeros quienes tendrán que poner mucha atención para adivinar la trama de la historia así como el estilo de comunicación que hayan identificado y las microexpresiones, el equipo que acierte con la identificación o que más se acerque a la trama de la historia del otro equipo ganará un premio”. La facilitadora indicará que todos deben participar en la dinámica, si algunos compañeros no quieren actuar, deberán colaborar con el equipo de otra forma, por ejemplo aportando ideas sobre la historia a representar, etc. Una vez que hayan concluido los equipos con su representación, se agradecerá su participación y se mencionará el día y la hora de la próxima sesión.</p>	

Sesión 9 (primera hora): Practicando comunicación asertiva

Objetivo de la sesión: Los adolescentes definirán en qué situaciones con su pareja les gustaría practicar la comunicación asertiva.

Objetivo específico: los adolescentes practicarán sus habilidades asertivas con su novio(a).

Actividad: actúo asertivamente sin violencia

Material

- 26 situaciones que ejemplifiquen casos de violencia en el noviazgo escritas en fichas (anexo 15).
- lámina de papel bond con los elementos para ejercer el discurso asertivo

Duración

30 min.

Procedimiento

La facilitadora dará la bienvenida a los alumnos al taller, para iniciar se harán una serie de preguntas, preferentemente trabajaremos en círculo, la indicación será la siguiente: “Les voy a hacer unas preguntas, sólo tendrán que alzar su mano si la respuesta es sí, -alcen la mano los que tengan novio (a) en este momento(se anotará cuántos son)-, bajen su mano, ahora alcen la mano los que hayan tenido novio (a) anteriormente (se anotarán cuántos son), alcen la mano los que tengan novio (a) dentro de esta escuela, alcen la mano los que tengan novio (a) fuera de la escuela y ahora los que no hayan tenido novio (a) lo cual no es motivo de burla, recuerden sus derechos; cada quién es libre de elección. Ahora que conocemos y podemos identificar los tipos de violencia que ocurren en el noviazgo, que conocemos los estilos de comunicación y principalmente que hemos estado practicando la comunicación asertiva en situaciones que nos pueden ocurrir en nuestra vida diaria. En esta ocasión, nos centraremos en situaciones que pueden ocurrir dentro de un noviazgo que vive violencia, el hecho de que trabajemos sobre estas situaciones es para que ustedes conozcan una parte y al

conocerlas esto actúe como prevención para que tanto ustedes chicas como ustedes los chicos, estén alerta, sepan defenderse asertivamente y tengan presentes sus derechos para no caer en este tipo de relaciones cuyas consecuencias ya conocemos y sabemos pueden llegar a ser mortales y también para que reflexionen si han vivido o ejercido algún tipo de violencia con su novio(a) u otra persona, o bien, si han observado violencia en casa, en la escuela, en la calle, etc., ”.

Retomando los conocimientos aprendidos, se trabajará con el/la adolescente para que aprenda a ser asertivo en esas situaciones, haciendo énfasis en los siguientes elementos que serán escritos en una lámina pegada al frente del pizarrón:

1. Escuchar activamente lo que me están diciendo, demostrando y poniendo atención a su diálogo (centrarse en el otro).
2. Expresar lo que pienso (centrarse en uno mismo).
3. Decir lo que deseo que ocurra (centrarse en la otra persona y en uno mismo).
4. Poner en práctica mi lenguaje corporal para que vaya acorde con el mensaje que quiero transmitir.

Con estos elementos desarrollaremos una actividad en la que todos los participantes realizarán un ensayo conductual, la actividad se llama “Actúo asertivamente sin violencia”, cada alumno practicara la comunicación asertiva en situaciones de casos de violencia en el noviazgo (anexo 15), la instrucción será: “En esta caja tengo papelitos que incluyen casos de violencia en el noviazgo, todos sacarán un papelito, lo leerán en voz baja y tendrán 5 minutos para preparar su respuesta asertiva, podrán apoyarse en la lámina pegada en el pizarrón. Al finalizar el tiempo de preparación de su respuesta, cada uno compartirá el caso que le tocó, nos lo contará y de preferencia mencionando el tipo de violencia implícita para después expresar su respuesta asertiva, la cual deberá decir tomando en cuenta componentes verbales y no verbales (postura corporal, microexpresiones, tono de voz, mirada, posición de manos y el discurso en general)”. Si algún alumno presenta dificultades, la facilitadora guiará su ejercicio para que quede más claro, incluso sus compañeros podrán ayudar. Al finalizar la actividad se preguntará si alguien se identificó con alguna situación o que mencionen qué situación les gustaría modificar con su novio(a) o bien, con alguien más. También se pedirá a los alumnos que tengan novio (a) fuera de la escuela o en otro salón que compartan lo que han aprendido, incluso que pongan en práctica sus

habilidades para que la próxima sesión comentarán lo que pasó. Con estas conclusiones, pasaremos a la siguiente actividad.	
Objetivo específico: los adolescentes practicarán la comunicación asertiva con sus compañeros.	Actividad (cierre): te quiero decir que....
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fichas de elección asertiva • lápiz/bolígrafos 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">25 min.</p>
Procedimiento	
<p>Para esta actividad se pedirá a los adolescentes que se coloquen al lado de uno de sus compañeros con el que sientan que no se llevan bien o con el que hayan tenido algún problema, sino pueden identificar a uno de sus compañeros de acuerdo a lo que les pido, entonces se pedirá que se coloquen al lado de un compañero(a) con el que hayan compartido un momento agradable, de apoyo o simplemente que le quieran decir algo que por alguna circunstancia no se han atrevido. La instrucción será la siguiente: “Para esta actividad seguiremos practicando la comunicación asertiva, pero esta vez lo haremos dentro de nuestro grupo, cada uno de ustedes va a identificar a uno de sus compañeros con el que consideren que no se llevan bien, con el que hayan tenido un problema o tengan un conflicto, con alguno que sientan que los haya lastimado con palabras o acciones pero nunca se lo expresaron, o si en algún momento los hizo sentir mal. Sino identifican a alguien con esas características, lo harán a la inversa, identificarán a un compañero con el que hayan compartido un momento especial, con quien se sientan bien o que los haya ayudado en algo. Una vez que identifiquen a su compañero, les daré una ficha en la que escribirán –Yo (su nombre) _____ elijo a (nombre de su compañero(a) _____- . Todos pasarán al frente, se dará la opción de iniciar la actividad a quien quiera, sino yo elegiré al primero en participar; pasará al frente y mostrará su ficha, el nombre del compañero que aparezca en la ficha también pasará al frente. El</p>	

participante con la ficha le explicará a su compañero porqué lo eligió y de manera breve la situación que vivieron, este diálogo lo expresará asertivamente retomando los elementos que debe considerar como: 1) hablar en primera persona, 2) escuchar activamente lo que me están diciendo, demostrando y poniendo atención a su diálogo (centrarse en el otro), 3) expresar lo que pienso, emociones y sentimientos (centrarse en uno mismo), 4) decir lo que deseo que ocurra y cómo me sentiría después del cambio (centrarse en la otra persona y en uno mismo) y 5) poner en práctica mi lenguaje corporal para que vaya acorde con el mensaje que quiero transmitir. Esta actividad tiene la finalidad de que sigan practicando sus habilidades asertivas”. En el ejercicio ambos participantes deberán dirigirse asertivamente. Este ejercicio lo tendrán que hacer todos por medio de su ficha, pero la participación será voluntaria, es decir, la facilitadora preguntará quiénes desean expresar su ficha frente al grupo, deberán pasar al menos 5 personas, si no hay voluntarios, la facilitadora elegirá a los alumnos fomentando el respeto y la participación entre los adolescentes. Se aplaudirá la participación de los alumnos, se recogerán las fichas y se mencionará el día y la hora de la próxima sesión.

Sesión 10 (segunda hora): Estrategias asertivas

Objetivo de la sesión: Los adolescentes aprenderán y practicarán estrategias asertivas incluyendo componentes no verbales.

Objetivo específico: los adolescentes ensayarán las técnicas asertivas en diferentes situaciones.

Actividad: aprendiendo a defenderme

Material	Duración
<ul style="list-style-type: none"> • hoja de papel bond con la explicación de las técnicas asertivas • hoja informativa de las técnicas de asertividad para entregar a los participantes (anexo 16) • Ejercicio de identificación de las técnicas de asertividad (anexo 17). 	<p>40 min.</p>
Procedimiento	
<p>La facilitadora dará la bienvenida a los alumnos al taller y preguntará de manera general cómo les ha ido practicando sus habilidades asertivas, se explicará que para esta sesión aprenderemos técnicas asertivas, se explicará cada una. Después se entregará a cada alumno la impresión de la información de las técnicas (ver anexo 16) para que las tengan presentes y las puedan consultar más adelante. Posteriormente la indicación será: “Formarán equipos de 3 integrantes, a cada equipo le daré una tabla en la que escribirán al menos dos ejemplos de dos técnicas (anexo 17), este ejercicio me lo entregarán al finalizar la actividad con sus equipos, mientras tanto pueden ir respondiendo, el ejemplo de preferencia debe ser sobre una situación de violencia en el noviazgo o en otro contexto, por ejemplo, con un amigo, familiar, profesor, etc. La facilitadora supervisará a cada equipo para resolver dudas y apoyarlos. Al finalizar el tiempo, cada equipo expondrá la situación que han inventado y la modelarán aplicando los aprendizajes sobre asertividad”. Cada modelado contará con la guía de la facilitadora para corregir en caso de ser necesario.</p> <p>Se aplaudirá su participación y se indicará que es importante que recuerden estas técnicas cuando se encuentren en situaciones en las que se sientan presionados por alguien más, cuando reciban críticas poco constructivas o cuando no deseen realizar una actividad y no necesiten justificarse con otros. Para finalizar la sesión se recogerán las hojas con los ejemplos de las técnicas. Se pedirá que</p>	

<p>las pongan en práctica y comenten para la próxima sesión qué cambios notaron y cómo se sintieron. Con esta actividad sugerida para su semana, damos paso a la siguiente actividad.</p>	
<p>Objetivo específico: los adolescentes aprenderán a dar y recibir cumplidos a sus compañeros.</p>	<p>Actividad (cierre): lo que me gusta de ti es....</p>
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • hojas blancas • plumones • lápiz/bolígrafo • Formato de prácticas asertivas; otros contextos (anexo 18). 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">15 min.</p>
<p>Procedimiento</p>	
<p>La actividad que haremos consistirá en hacer cumplidos y mencionar aspectos positivos entre los adolescentes, la indicación será: “Ahora que conocen más sobre asertividad es importante mencionarles que otra de las características es el dar y recibir cumplidos, es decir, aprender a reconocer los aspectos positivos o cualidades de otras personas así como de uno mismo, siempre y cuando los cumplidos sean sinceros y no caigan en simulaciones o comentarios y/o actitudes fingidas, recordemos que una persona asertiva expresa sus sentimientos y emociones de forma directa. Para la actividad que haremos es necesario que todos nos pongamos de pie y formemos un círculo de manera que todos podamos observarnos, como lo hemos hecho hasta ahora, es importante que nos respetemos y que como grupo aprendamos a comunicarnos, pero que estos aprendizajes los puedan llevar a otros lugares, por ejemplo, en sus casas, en la escuela, con sus amigos, en la calle, en el transporte y sobre todo, en sus relaciones de noviazgo. Para</p>	

aprender a ser asertivos es fundamental salir de nuestra zona de confort ya que implica una nueva forma de conducirnos con los demás que genera cambios para bien. Vamos a formar un círculo en el que tendremos la oportunidad de reconocer las cualidades de sus compañeros y podrán decirles un cumplido, si alguien quiere iniciar la dinámica levante la mano, sino yo elegiré a uno de ustedes, pasará conmigo al centro del círculo y los demás podrán decir sus cumplidos en orden, levantando la mano y esperando su turno, como sabemos hay que respetar al compañero(a) que esté en el centro y a la participación de sus compañeros. Algunos ejemplos de cumplidos pueden ser: María es muy buena dibujando, Rosa es hábil en matemáticas, Jesús es veloz en la carreras, Raúl tiene color de ojos muy bonitos, etc.”. La facilitadora guiará la participación de los alumnos para fomentar la participación y la confianza para esta actividad.

Antes de finalizar se entregará el Formato de prácticas asertivas; otros contextos (anexo 18) para que lo trabajen esa semana ya que será necesario para la próxima sesión, la instrucción será: “El formato que les entregaré es para realizar actividades asertivas fuera de la escuela ya que se incluyen otros contextos, contiene una serie de tareas, que realizarán de manera individual, en la columna correspondiente indicarán el grado de temor que sintieron al hacer esa tarea, en la columna siguiente indicarán si se les dificultó y en la última columna indicarán con una palomita si lograron realizar la actividad asertivamente, tendrán una semana para poner en práctica las actividades, es importante que lo hagan y puedan dedicarle tiempo, les pido que cuiden su formato y no lo olviden para la próxima sesión porque trabajaremos con él”. Al finalizar la indicación se agradecerá la participación de los alumnos y la facilitadora indicará el día y la hora de la próxima sesión.

Sesión 11. Asertividad en la vida diaria. Cierre de sesión

Objetivos de la sesión: los adolescentes aplicarán las estrategias aprendidas con su respectiva pareja, identificando los efectos que consiguen al actuar asertivamente para prevenir futuros actos violentos, así como evaluar los conocimientos adquiridos sobre asertividad y violencia en el noviazgo de los (las) adolescentes al finalizar el taller.

Objetivo específico: Los adolescentes aplicarán sus habilidades asertivas en diferentes contextos.

Actividad: la semana opuesta (asertiva); trasladando mi asertividad

Material

- Formato de cambios asertivos (anexo 19).

Duración

10 min.

Procedimiento

Para la primera actividad que haremos, la facilitadora entregará a cada alumno una impresión que contiene una tabla (anexo 19) en la que deberán anotar los cambios que han observado hasta el momento al actuar asertivamente y si la relación con su pareja ha mejorado disminuyendo las conductas violentas (en caso de que tengan novio (a), o con otras personas). Cuando finalicen, la facilitadora recogerá las hojas y pasaremos al siguiente ejercicio. La actividad que haremos para esta última sesión se llama “La semana opuesta”, se indicará a los alumnos lo siguiente: “En muchas de las actividades que hemos realizado a lo largo de estos días hemos aprendido muchas cosas, entre ellas a practicar nuestras habilidades asertivas y lo hemos hecho a través de mini obras, cine mudo, entre otras actividades, en las que ustedes han aprendido a actuar asertivamente, les propongo que hagamos un reto, como sabemos, antes del taller estábamos acostumbrados a actuar de una forma, pero ahora que conocemos nuestros derechos, que sabemos comunicarnos asertivamente para evitar situaciones de violencia y controlar nuestras emociones, nuestro reto consistirá en ser asertivos durante toda una semana a partir de este día y hasta la próxima sesión que tengamos, aclarando que no sea solamente

durante una semana, sino que la finalidad del reto es que ustedes vivan los beneficios que tiene ser asertivo (a), ya que puedo asegurarles que sus relaciones mejorarán; con sus familiares, papás, hermanos, profesores, amigos, compañeros, vecinos y sobre todo con sus novios (as). En esta semana del reto asertivo se divertirán ya que muchas personas no están acostumbradas a verlos siendo asertivos, por ejemplo algunos de sus maestros, incluso en su casa, muchos se sacarán de onda y ahí es donde ustedes se darán cuenta de los cambios que pueden lograr y que incluso en la escuela, como grupo pueden apoyarse siendo el grupo asertivo de la semana de toda la secundaria, sólo inténtenlo, no pierden nada, y si algún profesor, compañero, amigo o familiar les hace algún comentario sobre su cambio de actitud nos lo comentarán para la próxima sesión. Después de la semana del reto los invito a que sigan practicando su asertividad, ya que durante toda su vida les servirá para comunicarse efectivamente. Entonces a partir de este momento nos pondremos el chip asertivo y nos comunicaremos como tal”. Al finalizar pasaremos a la siguiente actividad.

Objetivo específico: Los adolescentes aplicarán sus habilidades asertivas con sus compañeros

Actividad: Me comunico asertivamente

Material

- Formato prácticas asertivas; escuela (anexo 20).

Duración

30 min.

Procedimiento

Este ejercicio lo practicarán dentro de la escuela, la indicación será: “La última actividad del día que haremos se llama *Traslado mi asertividad* y su finalidad es precisamente la de ser asertivos en diferentes contextos y con distintas personas, es decir, lo que hemos aprendido en este taller y practicado entre ustedes no debe quedarse dentro del salón sino que ustedes aprovechen las habilidades que están desarrollando y las puedan llevar a su vida diaria. Ser asertivos conlleva una serie de cambios y enfrentar miedos así como aprender a controlarlo ante situaciones en las que tenemos que defender nuestras ideas y nuestros derechos, expresar cuando algo

nos incomoda y negarnos cuando lo consideremos necesario. A continuación le entregaré a cada uno un formato con tareas organizadas en diferentes contextos, que ustedes tendrán que llevar a la práctica, es necesario que se tomen un tiempo para hacer estas tareas, además de practicarlas se divertirán al sentirse diferentes actuando asertivamente y mejorando la comunicación con los demás. El formato que les entregaré es similar al que hicieron la semana anterior, pero este es para realizar las actividades aquí (anexo 20), contiene una serie de tareas, que realizarán de manera individual, en la columna correspondiente indicarán el grado de temor que sintieron al hacer esa tarea, en la columna siguiente indicarán si se les dificultó y en la última columna indicarán con una palomita si lograron realizar la actividad asertivamente, tendrán 30 minutos para realizar las actividades”. La facilitadora agradecerá su participación y pasaremos a la evaluación final.

Objetivo específico: los adolescentes reforzarán la práctica de la expresión de sus emociones y sentimientos a través de la comunicación asertiva.

Actividad: buzón de recuerdos y emociones

Material

- buzón decorado que tendrá una etiqueta al frente con el nombre Buzón de recuerdos y emociones y el grupo en el que se encuentren los alumnos
- fichas
- lápiz/bolígrafos

Duración

20 min

Procedimiento

Todos nos sentaremos en círculo y se indicará que como grupo tendremos un buzón de recuerdos y emociones para que expresen cómo se sintieron ante una determinada situación, la indicación será la siguiente: “A lo largo de estas sesiones hemos practicado la forma de comunicarnos asertivamente, para seguir con este aprendizaje, como grupo tendremos un buzón de recuerdos y emociones, a partir de esta sesión el buzón estará disponible para que ustedes anoten y expresen cómo se sintieron ante una situación. Es necesario que su frase inicie con la palabra *Yo me sentí*_____ *cuando*_____, este ejercicio los ayudará para que practiquen la expresión de sus emociones y aprendan a reconocerlas en diferentes momentos de su vida, sobre todo en situaciones de violencia en su noviazgo o con alguien más. Al centro del círculo pondré el buzón y las fichas para que tomen las que necesiten, cuando terminen doblarán a la mitad sus fichas. Cada alumno pasará al frente, leerá su ficha, la meterá al buzón y explicará cómo habría expresado ese sentir de manera asertiva”. Ya que al ser situaciones pasadas o recuerdos, en ése momento tal vez no contaban con habilidades asertivas, pero al recordar esas situaciones y expresarlas pueden tener otra visión de esa situación y expresar cómo hubieran actuado asertivamente. La facilitadora atenderá cualquier duda o comentario. Pasaremos a la evaluación.

Objetivo específico: reforzar los conocimientos aprendidos durante el taller en los adolescentes.

Actividad: aplicación Cuestionario de conocimientos

Material

- Cuestionario de conocimientos (anexo 21).
- lápices y bolígrafos

Duración

10 min.

Procedimiento

Se dará la bienvenida a los alumnos preguntando cómo se encuentran ese día. Se pedirá a los alumnos que tomen asiento y se entregará a cada uno la impresión de los cuestionarios diciéndoles que pongan la hoja boca abajo sobre la mesa o pupitre, la

indicación será la siguiente: “Jóvenes y señoritas, ahora me van a ayudar a responder tres cuestionarios que son muy sencillos y rápidos, tienen como finalidad obtener datos estadísticos, es muy importante recordarles que sus datos son confidenciales, esto quiere decir que en ninguno de los cuestionarios se les pide su nombre, ya que lo importante son sus respuestas, nadie sabrá lo que cada quién responda así que les pido de favor que respondan con toda confianza y sinceridad cada una de las preguntas y no hay respuestas correctas o incorrectas. De igual manera, si tienen dudas o quieren consultar algo de manera personal al finalizar la sesión lo pueden hacer. El primer cuestionario que responderán es sobre conocimientos (anexo 21), contiene preguntas acerca de los temas que hemos visto en el taller. Cuando yo les diga que pueden empezar, voltearán su hoja y comenzarán, tienen 5 minutos, cuando vayan terminando voltearán de nuevo su hoja sobre la mesa”.

Objetivo específico: evaluar las habilidades asertivas de los (las) adolescentes.	Actividad: aplicación de Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas
--	---

Material	Duración
<ul style="list-style-type: none"> • Impresión del formato del cuestionario (anexo 2) • Lápices y bolígrafos 	10 min.

Procedimiento

Después de responder el cuestionario sociodemográfico, se indicará a los alumnos lo siguiente. “El instrumento que responderán a continuación se llama Cuestionario de evaluación de conocimientos y habilidades asertivas, tiene la finalidad de conocer qué conocimientos tienen sobre asertividad y si ponen en práctica habilidades asertivas. En la primera columna llamada reactivos, se enlistan 25 afirmaciones que deberás leer con mucha atención y contestar marcando con una X con qué frecuencia pones en práctica lo que dice el reactivo de acuerdo a una escala con cuatro opciones de respuesta (siempre, la mayoría de las veces, pocas veces/en alguna ocasión y nunca). Tus respuestas son confidenciales, no hay correctas o incorrectas, por favor responde con sinceridad y si tienes dudas pregunta únicamente a la persona que está al frente de la aplicación de este cuestionario, cuando yo les diga que pueden iniciar o harán”. Estas instrucciones serán

leídas en voz alta por la facilitadora. Se abrirá un espacio para dudas. Se solicitará que lean detenidamente cada frase y contesten de manera sincera a cada una, recalcando que no deben dejar ninguna frase sin contestar, si tienen dudas, deben alzar su mano y preguntar únicamente a quien supervisa la evaluación y para finalizar, cuando terminen, dejarán el cuestionario sobre la mesa y esperarán nuevas instrucciones. Cuando finalicen pasaremos al último instrumento.

Objetivo específico: evaluar la prevalencia de violencia en el noviazgo adolescente.	Actividad: aplicación del instrumento Violencia en el noviazgo adolescente de Escoto, González, Muñoz y Salomon (2007)
<p style="text-align: center;">Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impresión del formato del instrumento (anexo 3). • Lápices y bolígrafos • Autoevaluación (anexo 22). 	<p style="text-align: center;">Duración</p> <p style="text-align: center;">10 minutos</p>
Procedimiento	
<p>El ultimo cuestionario que responderán será el de violencia en el noviazgo, la indicación será: “Por último van a responder el cuestionario sobre calidad en las relaciones de noviazgo, de igual manera es necesario recordarles que sus respuestas son confidenciales y en este cuestionario deben leer con mucha atención cada pregunta y responder con sinceridad SÍ o NO. Cuando yo les diga que pueden iniciar lo harán, al terminar me entregarán su hoja y regresarán a su asiento, esperarán en silencio a que sus compañeros terminen”. Se agradecerá a los alumnos por su participación en el taller y se abrirá un espacio para que expresen cómo se sintieron a lo largo de las sesiones, que aprendieron, qué es lo que más les gustó y qué no.</p> <p>Por último responderían una hoja de autoevaluación (anexo 22) con preguntas sobre su desempeño personal y sobre la persona que aplicó el taller.</p>	