



**UNIVERSIDAD SALESIANA**

---

---

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**“PROPUESTA DE TALLER PSICOEDUCATIVO PARA LA RESOLUCIÓN  
NOVIOLENTA DE CONFLICTOS EN EL NOVIAZGO ADOLESCENTE DESDE  
EL ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN PARA LA PAZ”**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**L I C E N C I A D A      E N      P S I C O L O G Í A**

**P R E S E N T A :**

**FERNANDA ANGÉLICA FLORES VAZQUEZ**

**DIRECTORA DE TESIS: Dra. Marcela A. Sandoval Cano**

**CIUDAD DE MÉXICO**

**ABRIL 2022**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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**

Agradezco a mi familia por el apoyo que me han brindado a lo largo de mi vida, me han hecho crecer en cada área de mi vida.

Mi familia ha sido una escuela, me han enseñado que los sueños se pueden convertir en una hermosa realidad siempre y cuando uno trabaje para lograr todo aquello que se propone, también me han hecho saber que posiblemente el camino para cumplir mis metas no sea fácil de recorrer porque a lo largo del viaje pueden aparecer obstáculos que tendré que aprender a enfrentar y solucionar yo sola, pero sin olvidar que cuento con el apoyo incondicional de mi madre, hermanos, cuñada, cuñado, sobrinos, de la familia Vázquez Monroy y aunque hoy no este físicamente conmigo mi papá Moy fue un gran pilar en mi vida.

Papá Moy... gracias por enseñarme que el amor de padre existe, sé que esa no era tu tarea, pero tú no dudaste en ningún momento en mostrarme tu cariño. Agradezco que me enseñaras a ser mejor persona y que me motivaras a seguir con mis estudios, para ti, este era el mejor regalo que mi mamá me podría dar, gracias por esas bellas palabras que siempre tenías para mí y por todo el amor que me diste hasta los últimos minutos de vida, son mis más valiosos recuerdos.

Gracias mami... por siempre estar para mí, por ser esa guía en mi vida, por siempre darme tu apoyo y tu amor incondicional. Gracias por todos aquellos desvelos y sacrificios que tuviste que hacer para que yo pudiera cumplir uno de mis más grandes sueños, también agradezco por cada regaño que en su momento tuvieron que aparecer porque hoy sé que si no lo hubieras hecho hoy mi vida sería diferente. Gracias por ser mi primer ejemplo a seguir, tu más que nadie me enseñaste que en esta vida todo se puede, la vida no me alcanzará para agradecerte todo el amor y apoyo que me has brindado hasta el día de hoy.

Miguel... eres un ejemplo a seguir, sabes que estoy muy orgullosa de todo lo que estas logrando en tu vida, tu más que nadie me has enseñado que no importa el tiempo que nos lleve realizar nuestros sueños, lo importante es no desistir en el camino porque al final se disfrutará al máximo. Hermano gracias por ser ese apoyo en mi vida, por cuidarme desde pequeña y amarme a tu manera.

Dany... has sido mi compañera de vida, cuidaste de mi desde pequeña, aunque casi éramos de la edad. Gracias por ser ese ejemplo de fortaleza y dedicación, me enseñaste que nada es imposible en esta vida, que debemos trabajar día a día para conseguir todo aquello que nos proponemos. Gracias por ser ese apoyo incondicional y hacerme ver que no importa cuántos kilómetros nos separen tu siempre estarás para mí, para darme ese consejo o regaño que necesito en ciertos momentos, gracias por amarme.

Ángel... me has enseñado a crecer y a ser mejor hermana, sé que por ser el pequeño nos tocaron vivir algunos conflictos que hoy en día hemos aprendido a resolver y sobre todo a mejorar nuestra relación, sabemos que el amor y el apoyo de la familia siempre será incondicional. Gracias por cada risa que generas en mi con tus locuras, nunca dejes de sonreír y disfrutar de tu vida al máximo, siempre tendrás mi apoyo y amor incondicional.

Karen... Gracias por aceptarnos como familia, por ser una hermana más para mí, por todo el apoyo que me diste al cursar mi carrera, me enseñaste que todo es posible cuando se quiere conseguir una meta, gracias por también ser un ejemplo a seguir y sobre todo por prestarme a Jo para mis prácticas.

Alejandro... gracias por aceptarnos como familia y sobre todo por convertirte en un amigo para mí, junto con mi hermana me han mostrado que se debe trabajar duro para conseguir lo que uno quiere, que el camino tal vez no sea fácil pero lo importante es no desistir.

A mis sobrinos Emilio, Daniel, Natalia y Franco gracias por ser parte de mi aprendizaje, fueron una pieza importante en este camino porque muchas veces tuvieron que involucrarse en mis practicas o en las de mis compañeros y ustedes asistían con mucha emocion

Gracias a mis compañeros y amigos de la Universidad por hacer que este recorrido fuera de muchos aprendizajes y sobre todo de muchas vivencias de alegría y otras de tristeza o enojo en las que pude ver quien era un verdadero amigo, gracias, Brenda, Tere, Marco, Vero, Romeo , Clau, Lary, Anita, Sofy, Alina, Yeritza, Abril, Tete por ser grandes amigos, especialmente gracias a Brenda Goñi por brindarme su amistad desde el primer día de clases, desde ese momento no nos separamos y hoy seguimos teniendo esa hermosa amistad, a pesar de que nuestros caminos se han ido separando seguimos pendientes una de la otra y sé que esta amistad es para toda la vida, gracias por ser ese apoyo incondicional en los buenos y no tan buenos momentos que pasamos. Gracias Tere Matamoros por ser esa amiga incondicional que no necesita hacerse presente todos los días para saber que cuento con ella. Gracias a todos los quiero y valoro mucho.

Gracias a todas aquellas personas han contribuido en mi aprendizaje profesional, gracias Oscar Cardoso, Ariadna Santa Anna, Bianca Arredondo, Griselda Hilario, por ser parte de mi crecimiento profesional, ustedes me han enseñado a amar y respetar esta carrera, en algún momento me dieron la oportunidad de aprender de ustedes y me permiten seguir aprendiéndoles.

Especialmente gracias a ti Griselda Hilario, por abrirme las puertas de tu trabajo, por dejarme aprender de ti y por darme la oportunidad de abrirme camino en la psicoterapia, gracias por creer en mi... y sobre todo gracias por abrirme las puertas de tu familia, para mí la familia Juárez Hilario es mi segunda familia, me has presentado como una hija al igual que Toño tu marido y me has regalado dos hermanos más Jesús y Paulina que desde hace 23 años se convirtió en mi mejor amiga.

Pau, nuestros caminos se juntaron cuando apenas éramos unas niñas, gracias por enseñarme que la verdadera amistad existe y que no se necesita un lazo sanguíneo para querernos como hermanas, me has ayudado a crecer en lo profesional y sobre todo en lo personal, gracias por creer en mi incluso más que yo en algunos momentos, por darme las palabras correctas para no rendirme, gracias por compartir tantos momentos, por adoptarme en tu familia, gracias por cada vivencia a tu lado, por escucharme

cuando más lo necesito, por darme las palabras correctas en el momento justo, me conoces más que nadie, contigo he reído hasta llorar y he llorado hasta reír, gracias por compartir tu vida conmigo.

Gracias a mis profesores de la Universidad por todos los conocimientos brindados en especial a la maestra Marcela Sandoval, fue una excelente docente, es un ejemplo de una persona que tiene dedicación y vocación para compartir todo el conocimiento que tiene, gracias por ayudarme a no desistir de este camino, en ocasiones podía sentir que no podía e incluso querer rendirme y ella siempre tuvo las palabras correctas para llegar a concluir este proceso. Gracias miss por todo su apoyo.

## Índice

Antecedentes del problema	11
Situación problema	14
Problema de investigación	15
Propósito de la investigación	15
Pregunta de investigación	15
Definición de los conceptos clave.	16
Objetivo general y objetivos específicos	17
Objetivo general:	17
Objetivos específicos:	17
Relevancia de la realización de la investigación	17
Capítulo II	20
Desarrollo del adolescente	20
Desarrollo físico	20
Desarrollo cognitivo del adolescente	22
Desarrollo psicosocial:	24
Desarrollo socioemocional	26
Relación de amistad entre iguales	26
Noviazgo adolescente	27
Tipos de noviazgo	28
Resolución de conflictos en el noviazgo adolescente	30
Capítulo III	31

Educación para la paz	31
Antecedentes	32
Definición de educación para la paz	35
Educación para la paz en México	37
Educación para la paz en la actualidad	40
Cultura de paz	42
Noviolencia	43
Conflicto	45
Resolución del conflicto desde la perspectiva de la noviolenta	48
Educar en el conflicto	50
Capítulo IV	54
Metodología	55
Método	55
Participantes	55
Contexto	56
Diseño	56
Capítulo V	57
Propuesta de taller	57
Taller: “Disfrutando y fortaleciendo mi noviazgo”	57
Objetivo del taller	57
Población	57
Duración del taller	57

Conclusiones	97
Anexos 1	101
Referencias	116

## Resumen

La presente tesis se centró en diseñar un taller psicoeducativo dirigido a los y las adolescentes entre 12 y 15 años de edad. El taller se basa en el tema de la resolución noviolenta de conflictos en el noviazgo adolescente desde el enfoque de la educación para la paz, con el objetivo de informar sobre dicho tema y a su vez explicar la importancia que tiene para que los adolescentes desarrollen nuevas estrategias de solución a los conflictos en los que se puedan ver inmersos en su vida diaria y de pareja sin necesidad de ejercer la violencia.

El enfoque de la educación para la paz puede ser una alternativa positiva para los adolescentes, uno de los objetivos es trabajar desde la prevención y con todos los cambios por los que están atravesando los jóvenes tanto a nivel físico, cognitivo y psicosocial, puede ayudarles a generar un cambio positivo en su desarrollo para la vida adulta y así fomentar relaciones sociales y de noviazgo saludables, ya que la educación para la paz se fundamenta en los conceptos de paz positiva y en la perspectiva creativa para la solución del conflicto, basada en enfoques socioafectivos y problematizadores. Este tipo de educación pretende desarrollar una cultura basada en la paz, cuyo objetivo es ayudar a las personas a observar su realidad y actuar en consecuencia a ella.

Es por ello que la propuesta del taller se centra en enseñar a los adolescentes a desenvolverse de una manera saludable en sus relaciones de pareja, así como, brindar herramientas de resolución noviolenta de los conflictos mediante la escucha activa, la comunicación efectiva, el diálogo, la identificación de emociones, el fortalecer su auto concepto, en la toma de decisiones etc. El taller se impartirá con un total de 10 horas, durante 5 sesiones, cada sesión se impartirá una vez a la semana con una duración de 2 horas.

Durante la elaboración del proyecto se encontraron algunas limitantes, al realizar la investigación teórica se encontró que la información de la resolución noviolenta de conflictos y la educación para la paz no han tenido nuevas aportaciones teóricas, actualmente se siguen citando a los primeros autores. Otra limitante fue la pandemia de la COVID- 19, impidió que el taller se realizará por las restricciones de

sanidad que estableció la OMS. No fue viable realizar el taller de manera virtual por la forma en la que está estructurado, se busca fomentar la interacción y comunicación interpersonal. Se sugiere implementar el taller para ver el impacto que genera en los adolescentes.

**Palabras clave:** educación para la paz, resolución no violenta de conflictos, adolescencia.

## Introducción

El periodo de adolescencia de acuerdo con la OMS (2017), surge entre los 10 y 19 años, este periodo se puede dividir en adolescencia temprana, que inicia entre los 10 a 14 años y la adolescencia tardía, entre los 15 y 19 años. La adolescencia es un periodo de adaptación que se da entre la niñez y la edad adulta, inicia por cambios puberales y se caracteriza por cambios biológicos, psicológicos y sociales, en ocasiones estos cambios pueden generar algún tipo de crisis, conflictos y contradicciones. Dentro de esta etapa el adolescente buscará mayor independencia psicosocial. Uno de los cambios significativos que se muestran en esta etapa es la separación del núcleo familiar por la búsqueda de su autonomía por lo que buscan relacionarse con sus iguales, con ellos se sienten más identificados por los cambios que están viviendo y pueden tener mayor comprensión con los amigos que con un adulto.

Dentro de esta etapa aparecen las primeras relaciones de noviazgo, de acuerdo con las estadísticas de la Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO), indican que más del 50% de los adolescentes experimentan una relación de noviazgo, para Furman y Shaffer (como se citó en González, 2012), las relaciones de pareja tienen un papel importante en el desarrollo social de las personas. El noviazgo adolescente dejará un aprendizaje para las futuras relaciones de pareja en la edad adulta. Se consideró una población adecuada para brindar psicoeducación para la resolución <sup>1</sup>noviolenta de conflictos en el noviazgo desde la perspectiva de la educación para la paz pues dentro de esta etapa de cambios los adolescentes requieren información adecuada para su formación y crecimiento personal, así mismo se busca concientizar y fomentar relaciones de pareja saludables.

Existen algunas instituciones centradas en el trabajo con adolescentes como lo es el Instituto de la Juventud de la Ciudad de México (INJUVE) y el Instituto Mexiquense de la Juventud (IMJUVE), el objetivo principal de estas instituciones es cuidar la integridad de los jóvenes y prevenir alguna situación

---

<sup>1</sup> De acuerdo con Cascón, la palabra “noviolenta” escrita de esta manera se utiliza con la finalidad de dar a conocer con claridad, que la opción “noviolenta” no se considera una negación de la violencia directa, sino una idea positiva de un cambio total en la sociedad y en nosotros mismos. El objetivo principal es acabar con la violencia estructural elaborando una relación coherente entre el ambiente y el objeto como parte primordial.

que los ponga en riesgo, como por ejemplo los embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual o adicciones. El área de la salud mental no ha sido muy trabajada y esto puede ser alarmante pues al ser una etapa de cambios, los adolescentes deben tener mayores herramientas para formar su identidad y fomentar relaciones sociales saludables. Por ello, se diseñó un taller psicoeducativo porque de acuerdo con Peña (2018), es una herramienta preventiva que utiliza dinámicas grupales cuyo objetivo es generar un cambio en la conducta, actitudes, percepciones, pensamientos, creencias, fortalecer los propios recursos, habilidades y/o capacidades, de las personas que están viviendo la experiencia del taller. Mediante la vivencia del taller los adolescentes serán informados sobre la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo desde el enfoque de la educación para la paz y así poder prevenir algún tipo de violencia en sus relaciones de pareja.

En el presente trabajo se realizó una propuesta de un taller psicoeducativo para la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo adolescente desde el enfoque de la educación para la paz por lo que se recabó la siguiente información:

En el capítulo I se abordaron los antecedentes del problema, así como la definición de los conceptos clave, el objetivo y relevancia de la investigación.

En el capítulo II se expuso el concepto de adolescencia, así como las características que se presentan en el desarrollo físico, cognitivo, psicosocial y socioemocional de los jóvenes. También se abordarán las relaciones de amistad y de noviazgo en el periodo de adolescencia y cómo es que los adolescentes resuelven sus conflictos de pareja

En el capítulo III se realizó una investigación teórica sobre los antecedentes de la educación para la paz y cómo este tipo de educación ha sido introducida en México y que tanto se aborda en la actualidad. También se habla de lo que es la cultura de paz, del conflicto y de la resolución del conflicto desde el enfoque de la educación para la paz.

En el capítulo IV se explicó la metodología que se utilizó para diseñar el taller psicoeducativo para la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo adolescente.

En el capítulo V se presentó la propuesta del taller “Disfrutando y fortaleciendo mi noviazgo, así como el objetivo del taller y la duración del mismo. Se presenta el cuadro concentrador de cada sesión, se presenta el nombre de cada sesión, el objetivo, el desarrollo de la sesión, materiales a utilizar y el tiempo de cada actividad.

Al ser la adolescencia una etapa de transición a la vida adulta se le debe dar a los jóvenes herramientas adecuadas para fomentar relaciones de pareja saludables en este período y sobre todo que les sirva como aprendizaje para las relaciones en la vida adulta, estas suelen tener mayor formalidad y compromiso que las de la adolescencia. Por ello, se busca informar a los adolescentes sobre el tema de resolución noviolenta de conflictos desde la perspectiva de la educación para la paz para prevenir algún tipo de violencia en el noviazgo, así mismo, los participantes del taller pueden adquirir herramientas para fomentar relaciones saludables y al mismo tiempo aprendan a desarrollar la escucha activa, la comunicación efectiva, el diálogo, identificación de emociones, fortalecer su autoconcepto, toma de decisiones etc.

## Antecedentes del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refirió a la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales (OMS, 2017).

La palabra adolescencia proviene del verbo latino *adolescere*, que significa: crecer y desarrollarse. Se considera que es la época de cambio que se da entre la niñez y la edad adulta, y es en este periodo donde surgen una serie de cambios biológicos, psicológicos, sociales y económicos, donde el niño/a es dependiente y alcanzará características físicas, mentales y sociales para dar paso a un adulto independiente (Núñez, como se citó en González, 2012).

Los cambios físicos dentro de la adolescencia son notables a simple vista por lo que el adolescente se encuentra en un periodo de adaptación a los cambios que surgen en su cuerpo, al mismo tiempo comienza una etapa de mayor independencia psicológica y social. Dentro de la adolescencia se da un periodo de inestabilidad emocional por todos los cambios a los que se está enfrentando el adolescente, se está transformando en un adulto, aunque sabe que aún no lo es y tampoco se percibe como un niño. Los adolescentes están en búsqueda de su propia identidad y de su autonomía, algo en su interior le impulsa a buscar ser independiente, se da un desapego del núcleo familiar y sus círculos sociales comienzan a ampliarse por la interacción que buscan con sus iguales. Es así que el adolescente desea ser reconocido como un ser con una personalidad única capaz de tomar sus propias decisiones (Sandoval, 2018).

Dentro de las relaciones de amistad el adolescente podrá sentirse comprendido e identificado ante los cambios que están experimentando en este periodo, estas nuevas relaciones le ayudarán a desprenderse de la familia y empezar a buscar su autonomía. En la primera etapa de la adolescencia las relaciones con los iguales tienen mayor fuerza porque los jóvenes buscarán relacionarse con

personas de la misma edad y en especial del mismo sexo, con ellos se sentirán con mayor afinidad por lo que podrán compartir dudas de los cambios que ambos están viviendo (Regalado, Fajardo, Casanueva, Bermejo, Castro, 2012).

Al tomar fuerza las relaciones con los iguales por esta identificación y comprensión que sienten con el otro se empiezan a formar los primeros vínculos afectivos entre sus grupos de amigos e incluso con una persona en específico por la que podrán llegar a sentirse atraídos y comenzarán las primeras experiencias de pareja. Así mismo, Nina (como se citó en Morales y Díaz, 2013), refirió que en esta etapa las primeras experiencias románticas tendrán un rol importante para desarrollar nuevas habilidades sociales con las que podrán relacionarse de manera más íntima con los demás, y el noviazgo es la oportunidad para ello. El adolescente al verse inmerso en relaciones afectivas comenzará a tener una necesidad por tener la compañía y estar en constante contacto físico para desarrollar un nivel de intimidad con esa persona que seleccionó como su pareja, sin embargo, las experiencias de noviazgo pueden llegar a ser favorables o no.

Por su parte Aguirre (como se citó en Morales y Díaz, 2013), mencionó que las relaciones de noviazgo adolescente se caracterizan por la euforia que sienten los jóvenes al experimentar el deseo por una vida juntos y al mismo tiempo imaginar una vida a futuro, para los adolescentes esta es una forma de sentir o probar lo que para ellos es el amor, desarrollan nuevas habilidades sociales que le permiten relacionarse con diferentes personas e incluso llegar a entablar una relación de pareja con aquella persona por la que sientan una atracción física o se sientan identificados. Al querer experimentar sus primeras relaciones de noviazgo deben darse la oportunidad de conocer a aquella persona que será su pareja, tiene que descubrir si existen cosas en común o no, esto les permitirá darse cuenta si es la persona con la que quiere compartir su tiempo de acuerdo a lo que esté buscando en la relación.

Las relaciones de noviazgo adolescente para que sean saludables, deben estar basadas en el respeto hacia la otra persona y el respeto hacia sí mismo, saber convivir con la pareja, respetando los

tiempos, los gustos y las opiniones del otro, si el adolescente se respeta y respeta al otro tendrá una relación sin conflicto.

No obstante, el conflicto en una relación de pareja se puede llegar a generar cuando existe dificultad para expresar los intereses personales o tienen problemas de comunicación para entablar acuerdos dentro del noviazgo, se generan fricciones en el noviazgo y esto interfiere en el entendimiento de la pareja y esto genera que no haya una interacción saludable (Díaz, 1999).

Dentro de las relaciones de pareja los conflictos son el resultado de algunas situaciones o actitudes que incomodan a uno o a los dos miembros de la pareja. Cómo, por ejemplo, en una conversación pueden existir palabras o comentarios que sean desagradables o incluso lastimen a la otra persona y esto pueda generar un conflicto, las palabras en ocasiones pueden ser un arma negativa porque pueden generar discusiones dentro de la pareja. Los desacuerdos o diferencias que se dan en un noviazgo tienen una visión individual, cada uno le da su propia interpretación dependiendo sus vivencias, dichas diferencias o desacuerdos interferirán para que la relación se vea afectada o incluso no tenga un futuro terminando el noviazgo (Beck, 1990).

Los conflictos en el noviazgo se presentarán por diferentes circunstancias, lo importante es cómo cada pareja se enfrenta a ellos y cómo busca dar una solución al conflicto para que se resuelva de manera saludable sin necesidad de ejercer la violencia. Es así que, si los noviazgos adolescentes son las primeras experiencias que se tienen para interactuar o compartir intereses con una persona, esta etapa puede ser considerada de aprendizaje para las futuras relaciones de noviazgo en la etapa adulta donde se busca mayor estabilidad dentro de las relaciones de noviazgo. Es por ello, que en esta propuesta de trabajo se busca brindar una alternativa a los y las adolescentes, para que puedan dar solución a los conflictos en los que se vean inmersos en sus relaciones de noviazgo, desde el enfoque de la educación para la paz. Ya que su integridad física o moral se podría ver afectada si no dan solución a los conflictos que podrían sufrir en un noviazgo de una manera adecuada. Así mismo, este trabajo se considera como un ejercicio preventivo para las futuras relaciones de noviazgo pues, al tener

herramientas que eviten utilizar algún tipo de violencia, se pueden fortalecer alternativas como la comunicación y escucha activa, respetar las emociones del otro, el respeto al otro, pero sobre todo a sí mismo, buscando el bienestar de ambas partes.

Ahora bien, De Rivera (1991), refirió que la educación para la paz permite a las personas actuar, expresarse, producir y mantenerse en un mundo en paz. Para Rivera un “mundo en paz” iba más allá que un mundo sin guerras ni conflictos, buscaba que el conflicto fuera resultado de una manera creativa sin necesidad de ejercer algún tipo de violencia, también promovía el desarrollo artístico la justicia social, el equilibrio ecológico y la armonía interpersonal e intergrupala.

Dentro de la adolescencia se debe fomentar la educación para la paz, esta les ayudará a resolver los conflictos sin necesidad de ejercer algún tipo de violencia. Como toda educación se espera que inicie desde casa por lo que se debe de inculcar desde la infancia, si esto no ocurre cuando se llega a la adolescencia, los jóvenes no contarán con ella, por lo cual, los conflictos serán resueltos desde su aprendizaje familiar.

La familia es el primer núcleo social al que pertenecemos, en ella se dan nuestras primeras experiencias para socializar, dentro de esta interacción pueden existir diferentes lazos de apoyo y solidaridad entre cada miembro de la familia, pero también se pueden llegar a generar conflictos, tensiones, prácticas de imposición y sumisión donde predominen las jerarquías patriarcales. Desde ese punto de vista, existen familias que no tienen una convivencia saludable y más bien se caracterizan por un alto grado de autoritarismo o donde la interacción puede llegar a ser violenta o conflictiva (Camacho, 2003).

Si los adolescentes tienen un aprendizaje donde el autoritarismo o la violencia son los que envuelven sus relaciones familiares pueden llegar a una relación de pareja donde al enfrentarse a un conflicto no tengan otras herramientas más que la violencia para dar solución al problema, es por ello que se busca

informar sobre la resolución de la <sup>2</sup>noviolencia, para brindarles una alternativa diferente a los jóvenes para la solución de conflictos.

## **Situación del problema**

La Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO) presentó que de acuerdo a la Encuesta nacional de la dinámica de las relaciones en los hogares (ENDIREH), el 52% de mujeres adolescentes de 15 años mantiene una relación de noviazgo, esto quiere decir que aproximadamente dos de cada tres mujeres se ve inmersa en un noviazgo adolescente. El 74.5% de mujeres de 18 años mantiene una relación de pareja, mientras que un poco menos del 12 % permanece soltera. El noviazgo entre las personas de 15 a 19 años es de 9 meses a 1 año y medio, por otro lado, también existen noviazgos temporales que finalizan después de un tiempo breve o se extienden por muchos años e incluso llegan al casamiento o la unión libre (CONAPO, 2014).

De acuerdo a las estadísticas de la CONAPO, se observa que más del 50% de la población adolescente tiene una relación de noviazgo y al hablar de este tema se pueden abordar diferentes temáticas para trabajar con los adolescentes como por ejemplo, la resolución de conflictos en el noviazgo adolescente, ya que de ese tema en particular existe muy poca difusión, de ahí la importancia de diseñar un taller psicoeducativo para informar a los y las adolescentes de este enfoque sobre la resolución noviolenta de conflictos, así como para proveerles nuevas herramientas para tener una interacción más saludable en sus relaciones de pareja y así prevenir relaciones conflictivas. Álzate (2010), mencionó que este tipo de enfoque modela y enseña una variedad de procesos, prácticas y habilidades diseñadas para afrontar los conflictos individuales, interpersonales e institucionales en los cuales exista un entorno seguro. Estas habilidades ayudan a las personas a entender la dinámica del conflicto, al mismo tiempo se debe implementar una adecuada comunicación y desarrollar un

---

<sup>2</sup> En el presente trabajo se utilizará el concepto de “noviolencia” escrita de esta manera porque de acuerdo con algunos autores como Gandhi, Cascón, King Vasto, Tolstoi entre otros, lo utilizan escrito de esta manera para trabajar temas relacionados con la paz.

pensamiento creativo, el cual les permita construir relaciones saludables, donde los conflictos se resuelvan de manera justa y no violenta.

Para Álzate (2010), es importante brindar nuevas herramientas para que los adolescentes resuelvan sus conflictos de una manera asertiva, donde aprendan a comunicarse de una manera adecuada y busquen la solución a los problemas en los que se vean inmersos en su relación de una manera responsable sin necesidad de ejercer la violencia y así fomentar relaciones saludables.

### **Problema de investigación**

### **Propósito de la investigación**

Diseñar un taller psicoeducativo dirigido a los y las adolescentes de entre 12 y 15 años para proveer de alternativas de solución a los conflictos de pareja en los que se vean inmersos en su noviazgo, para prevenir algún tipo de violencia mediante la escucha y comunicación activa, identificación y expresión de emociones, el respeto del otro y de sí mismo.

### **Pregunta de investigación**

¿Por qué es conveniente diseñar un taller para la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo adolescente desde el enfoque de la educación para la paz?

### **Definición de los conceptos clave**

#### **Adolescencia:**

De acuerdo con la OMS (2017) entre los 10 y 19 años transcurre el periodo de adolescencia, dentro de este periodo se consideran dos fases: la adolescencia temprana inicia entre los 10 a 14 años y la adolescencia tardía entre los 15 y 19 años. La adolescencia es un periodo de adaptación que se da entre la niñez y la edad adulta, inicia por cambios puberales y se caracteriza por cambios biológicos, psicológicos y sociales, en ocasiones estos cambios pueden generar algún tipo de crisis, conflictos y contradicciones. Dentro de esta etapa el adolescente buscará mayor independencia psicosocial.

**Conflicto:**

Para Peterson (como se citó en Flores, Mirta, Rivera, Chi Cervera, 2005), el conflicto surge cuando las conductas negativas de una persona interfieren con las conductas de otra persona y estas no pueden llegar a un acuerdo para el beneficio de ambas partes, dentro de este proceso se involucran diferentes emociones.

**Noviazgo:**

Se considera un noviazgo a aquella relación que involucre una interacción social y afectiva entre dos personas que puedan compartir diferentes gustos o realizar actividades en conjunto, la duración del noviazgo dependerá de ambas partes ya que alguna de las partes puede decidir terminar la relación o incluso llegar a entablar otro tipo como por ejemplo el ser concubinos o llegar a un matrimonio (Straus, 2004).

**Resolución del conflicto desde el enfoque de la educación para la paz**

La resolución pacífica a los conflictos, tiene sus inicios en la cultura de la paz, son estrategias basadas en la no violencia con el fin de dar solución a un conflicto, consiste en indagar las dificultades entre dos personas o más personas con el fin de aclarar y solucionar los problemas en los que se ven inmersos mediante nuevas alternativas como el diálogo, la negociación, conciliación y mediación, mediante estas alternativas se busca beneficiar las interacciones sociales dando una nueva perspectiva diferente a las solución del conflicto (Carrillo, 2011).

**Educación para la paz**

La educación para la paz es un proceso que se fundamenta en los conceptos de paz positiva y en la perspectiva creativa para la solución del conflicto, basada en enfoques socioafectivos y problematizadores. Este tipo de educación pretende desarrollar una cultura basada en la paz, cuyo objetivo es ayudar a las personas a observar su realidad y actuar en consecuencia a ella (Jares, 1999).

## **Objetivo general y objetivos específicos**

### **Objetivo general:**

Diseñar un taller psicoeducativo dirigido a los y las adolescentes entre 12 y 15 años de edad para la resolución noviolenta de conflictos en el noviazgo desde el enfoque de la educación para la paz.

### **Objetivos específicos:**

- Informar sobre la educación para la paz.
- Explicar la importancia de la resolución noviolenta de conflictos
- Desarrollar estrategias para la resolución de conflictos en el noviazgo adolescente.

## **Relevancia de la realización de la investigación**

Hoy en día no es muy común que se hable de resolución de conflictos en el noviazgo adolescente, las instituciones comúnmente brindan información sobre sexualidad, embarazos no deseados, drogadicción etc. Existen diferentes organizaciones que brindan diferentes apoyos a los adolescentes, en la Ciudad de México se encuentra el Instituto de la Juventud de la Ciudad de México (INJUVE) cuyo objetivo principal es promover y respetar los derechos humanos de los jóvenes, así como diseñar, coordinar, aplicar y evaluar un plan estratégico para la protección de sus derechos, dentro de sus funciones está coordinar e investigar temas sobre los jóvenes y siendo un vínculo con otras instituciones que se relacionen con temas de la juventud, actualmente los trabajos que se han brindado es informar sobre la sexualidad y métodos anticonceptivos.

Por otro lado, en el Estado de México se encuentra el Instituto Mexiquense de la Juventud (IMJUVE), se encarga de garantizar el desarrollo integral de la juventud, fortaleciendo y fomentando la organización, capacitación, la expresión cultural y artística, la educación y la salud de los jóvenes mexiquenses. También existen los centros de integración juvenil, se encargan de trabajar temas centrados en la prevención y tratamiento en adicciones en los jóvenes.

Los centros especializados en el trabajo con adolescentes buscan cuidar la integridad de los jóvenes y prevenir alguna situación que los ponga en riesgo, como por ejemplo los embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual o adicciones, no hay un trabajo especializado en cuidar la salud mental de los jóvenes por lo que es alarmante por la etapa en la que se encuentran tendrían que abordarse temas como por ejemplo de autoestima, de identificación de emociones, de habilidades sociales, toma de decisiones, solución de conflictos etc. Es por ello que con este trabajo se busca informar sobre la educación para la paz y al mismo tiempo dar una alternativa en la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo, de acuerdo con las estadísticas de la CONAPO (2014), indican que más del 50% de los adolescentes experimentan una relación de noviazgo, cuyas relaciones son las primeras experiencias que se tienen de una pareja, por lo que es importante que tengan la información adecuada sobre la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo para que tengan una interacción saludable con las parejas con las que se involucren. Esta etapa es de suma importancia para las relaciones de pareja para la edad adulta, el noviazgo adolescente es su primera prueba de una relación en pareja y si no cuentan con una educación adecuada para enfrentar sus problemas probablemente repitan patrones de solución inadecuados.

Hoy en día los adolescentes suelen utilizar la violencia como un recurso para enfrentar sus problemas en cualquier contexto, es por ello que se buscó diseñar un taller psicoeducativo para brindar la información sobre la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo adolescente. Se realizó un taller psicoeducativo porque de acuerdo con García (como se citó en Peña, 2018), los talleres son un recurso vivencial con diferentes alternativas metodológicas, cuyo objetivo es desarrollar un aprendizaje por medio del uso de la creatividad. Por su parte Albarran y Macias (2007), mencionaron que la psicoeducación es un proceso educativo donde el experto del tema brinda la información correspondiente apoyándose en diferentes técnicas creativas para compartir su conocimiento.

Los talleres psicoeducativos son una herramienta preventiva que utiliza dinámicas grupales, cuyo objetivo es generar un cambio en la conducta, actitudes percepciones, pensamientos, creencias,

fortalecer los propios recursos, habilidades y/o capacidades, de las personas que están viviendo la experiencia del taller. Se busca generar un ambiente de reflexión basado en el respeto de las experiencias compartidas de cada uno de los asistentes (Sánchez, 1996; Hernández y Santelices, 2010; como se citó en Peña, 2018)

Mediante un taller psicoeducativo se busca informar a los adolescentes sobre la resolución noviolenta de conflictos en el noviazgo para prevenir algún tipo de violencia en las relaciones de pareja y así cuidar la integridad física y moral de los jóvenes.

## **Capítulo II**

### **Desarrollo del adolescente**

Durante la etapa de la adolescencia el cuerpo de los jóvenes se encuentra en constante cambio, su cuerpo comienza a transformarse físicamente, su pensamiento se vuelve más abstracto, sus relaciones sociales comienzan a modificarse, dentro en núcleo familiar se da una separación pues comienzan a buscar su independencia por lo que las interacciones con sus iguales tienen mayor fuerza.

#### **Desarrollo físico**

Los adolescentes tienen una transformación física en su cuerpo debido a los procesos hormonales que están viviendo, el primer cambio al que se enfrentan para dejar atrás la etapa de la niñez y dar paso a la adolescencia es la pubertad, el cual comienza aproximadamente a los ocho años en las niñas y en los niños a los nueve, este periodo por lo general dura de tres a cuatro años en ambos sexos. La pubertad suele ser denominada la madurez sexual pues en las mujeres se presenta su primera menstruación y en los hombres su primera eyaculación de semen. Dentro de los cambios físicos se observa un aumento de grasa corporal, en ambos sexos se acumula grasa en los pectorales que posteriormente en hombres desaparece y en mujeres es permanente por el crecimiento de senos, los pezones también cambian pues se da un aumento de tamaño y sobresalen las areolas. Posteriormente se presenta la aparición de vello púbico en ambos, al igual que hay un crecimiento de vello en axilas, cara e incluso alrededor de los pezones. En los hombres también se da un crecimiento de los testículos (Papalia, 2009).

Los hombres suelen ser de estatura más baja a la de las mujeres, pero al finalizar la secundaria aproximadamente los hombres adquieren una estatura mayor al de las mujeres. También hay un cambio de tono de voz en los hombres se hace más grave. En cuanto a la piel se vuelve más gruesa y grasosa por el aumento de las glándulas sebáceas lo que puede ocasionar barros y espinillas, el acné puede ser más frecuente en hombres por el aumento de testosterona (Hernández, 2016).

De acuerdo con la OMS (2017), la adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, se inicia por los cambios puberales y se caracteriza por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales.

Por su parte Buil, De Pablo, Lete, Ros (2001), señalaron que el proceso de adolescencia se presenta a partir de los 10 años hasta los 24, a continuación, se explican los periodos:

**Pre-adolescencia o adolescencia temprana de 10 a 14 años:** dentro de esta etapa los cambios físicos se dan de manera, también se inicia la búsqueda de independencia y libertad. En este periodo la estatura incrementa 25%, en las niñas se presenta primero, los cambios corporales que se presentan son el crecimiento de vellos púbico y axilas, en las mujeres comienzan a desarrollarse los senos y los testículos en los hombres. Estos cambios en ocasiones se pueden presentar desde la pubertad. En este periodo también se presenta una preocupación por los cambios corporales, existe comparación con personas de su mismo sexo, empiezan las atracciones físicas y las sensaciones eróticas. Comienzan los enfrentamientos con los padres o figuras de autoridad por la búsqueda de independencia, buscan mayor contacto con sus iguales pues tienen una necesidad de aprobación por la inseguridad que sienten. Su pensamiento es más abstracto, tienen menor control de impulsos y un mayor mundo de fantasías.

**Adolescencia media de 14 a 18 años:** en esta etapa la mayoría de los hombres crecen repentinamente y continúan los cambios que se presentaron desde la pubertad, como el cambio de voz comienza a ser más grave, el acné se puede comenzar a presentar. En cambio, las mujeres posiblemente tengan los cambios físicos completos y su menstruación esté completamente regulada. En esta etapa comienzan a tener una mejor aceptación a los cambios que ha tenido su cuerpo y comienza a surgir una inquietud por tener el cuerpo más atractivo. Los conflictos con los padres se siguen presentando por la búsqueda de su independencia, se sienten invencibles y su opinión suele ser la única con valor. Continúan con mayor contacto con sus grupos de amigos e incluso aparecen las primeras relaciones amorosas y el deseo sexual. Presentan mayor capacidad intelectual

**Adolescencia tardía de 19 a 24 años:** en esta etapa el desarrollo físico está completo, desarrollan su identidad e independencia, para esta edad ya tienen mayor control de impulsos. Se da la aceptación de la propia imagen preferencias establecida vuelve apreciar el valor y consejo de sus padres, sus relaciones de pareja son con mayor responsabilidad. Su desarrollo cognitivo ha sido completado. Si las etapas anteriores se dieron de manera correcta el adolescente está listo para adquirir las responsabilidades que se presentan en la etapa de adultez.

Durante la etapa de la adolescencia el cuerpo de los jóvenes se encuentra en constante cambio, su cuerpo comienza a transformarse físicamente, su pensamiento se vuelve más abstracto, sus relaciones sociales comienzan a modificarse, dentro en núcleo familiar se da una separación pues comienzan a buscar su independencia por lo que las interacciones con sus iguales tienen mayor fuerza.

### **Desarrollo cognitivo del adolescente**

Dentro del periodo de la adolescencia surgen cambios que se pueden percibir a simple vista, pero hay otros que no son visibles, pero influyen en la transformación que se encuentran viviendo los jóvenes. De acuerdo con Piaget (como se citó en Sandoval, 2018). Los adolescentes se encuentran viviendo la etapa de operaciones formales, donde se da el desarrollo cognitivo más importante pues el pensamiento se vuelve abstracto. Este proceso se da entre los 11 y 12 años llegando a consolidarse entre los 14 y 15 años, al principio los adolescentes utilizan poco este tipo de pensamiento, posteriormente y de acuerdo a su evolución, utilizan un modelo académico científico y lógico.

El pensamiento en esta etapa empieza a ser abstracto, el adolescente tendrá la capacidad de resolver un problema planteándose diferentes hipótesis, a este razonamiento que hace el adolescente, se lo conoce como razonamiento hipotético-deductivo. Otra característica es que el adolescente tiene la capacidad de comprender “lo que es” y “lo que podría ser”, es decir lo que es real o posible hasta lo ideal. Otro aspecto importante del pensamiento abstracto es el instrumento lógico, que es el que permite combinar todos los elementos y, el adolescente al enfrentarse a un problema tiene la capacidad de establecer las posibles soluciones y reflexionar sobre cuál es la correcta o incluso puede poner todas

en práctica hasta que vea cual es la más viable para la solución de su problema. Una última característica del pensamiento formal en el adolescente es utilizar la lógica proposicional es decir una lógica verbal que permite afirmar lo que es cierto o falso de los enunciados sin pensar en la conexión con la realidad (Papalia, 2009).

David Elkind (como se citó en Papalia, 2012), refirió que el pensamiento adolescente era inmaduro pues son inexpertos para utilizar el pensamiento formal y por lo tanto podrán cometer errores a la hora de implementarlo en su vida diaria pues aún están empezando a desarrollar estas nuevas habilidades. De acuerdo con Elkind (como se citó en Papalia, 2012), la inmadurez en los adolescentes se manifiesta con las siguientes características:

- Idealismo y tendencia a la crítica: los adolescentes imaginan un mundo ideal, creen que saben más que los adultos y con frecuencias ven defectos en sus padres o en las figuras de autoridad, tienden a atacar o burlarse mediante sarcasmos o parodias.
- Tendencia a discutir: los adolescentes con frecuencia discuten mientras organizan los hechos y la lógica para defender su punto de vista, en cuanto a los tiempos estipulados de sus padres ellos creen que pueden romper ese límite.
- Indecisión: los adolescentes pueden tener varias alternativas en mente y sin embargo no encuentran la estrategia correcta para poder elegir la adecuada. Suele ser común que tengan problemas para tomar decisiones incluso en asuntos tan simples como el decidir qué ropa usarán.
- Aparente hipocresía: es común que los adolescentes no identifiquen la diferencia entre expresar un ideal y trabajar lo necesario para conseguir su objetivo.
- Autoconciencia: es común que los adolescentes tengan su propio pensamiento e imaginen lo que los otros están pensando, por ejemplo, en una reunión pueden preocuparse si viste la ropa adecuada imaginando que los otros pueden estar pensando que no se ve bien. De acuerdo con este tipo de pensamiento Elkind refirió que existe una audiencia imaginaria en la conciencia

que se tiene de sí mismo, existe un “observador” el cual está interesado en los pensamientos y conductas de él. Estas fantasías de una audiencia imaginaria son más comunes que se presente en la adolescencia temprana, se puede presentar en un menor grado en la adultez.

➤ **Suposición de singularidad e invulnerabilidad:** Elkind utilizó el término de fábula personal, este término hace referencia a la creencia que tienen los adolescentes al sentir que son especiales y únicos, por lo que creen que no les pasará lo mismo que a otras personas, como por ejemplo si pruebo alguna droga otras personas pueden hacerse adictas menos yo o nadie se ha enamorado tanto como yo. Esta forma de pensar suele ser egocéntrica y en ocasiones el adolescente puede ponerse en riesgo.

Para Sandoval (2018), el pensamiento es abstracto pues los jóvenes tienen nuevas herramientas para enfrentar el mundo pues tienen la capacidad para anticiparse, planear o buscar alternativas ante un problema. Mientras que Papalia (2012), percibía el pensamiento adolescente como inmaduro, los adolescentes se perciben superior a los adultos, egocéntricos, indecisos ante diferentes situaciones e incluso suelen ponerse en peligro pues no miden las consecuencias de sus actos. El pensamiento adolescente es ambivalente pues, aunque tiene la capacidad para actuar como lo refiere Sandoval suelen utilizar con mayor frecuencia la inmadurez de la que habla Papalia.

### **Desarrollo psicosocial:**

Dentro de la etapa de la adolescencia se da la búsqueda de identidad pues la imagen que tenían de sí mismos al igual que la relación con los otros o incluso el lugar que tienen en el mundo que los rodea cambia (Díaz, 2006).

Se hace referencia a Erickson en el tema de la adolescencia, él realizó investigaciones sobre el desarrollo de la identidad, aunque tiene bases freudianas se basa más en el desarrollo psicosocial, también reconoce la importancia de la presencia de personas significativas como un elemento cultural en la formación de vida de las personas, su teoría se basa en ocho estadios para el presente trabajo se

basará en el estadio de identidad versus confusión de roles que se presenta en la etapa de la adolescencia de los 12 a los 20 años (como se citó en Bordignon, 2005).

Para Erickson (como se citó en Papalia, 2009). La identidad de los adolescentes se forma tras seleccionar una ocupación, adaptar los valores con los que se desenvolverán en su vida diaria y por último desarrollar una identidad sexual satisfactoria. Dentro de esta búsqueda de identidad los adolescentes se ven inmersos en una moratoria psicosocial a lo que Erickson denominó el periodo de libertad que permite a los jóvenes comprometerse con asuntos que para ellos sean. De acuerdo con Erikson, los adolescentes que resuelven la crisis de identidad de manera adecuada desarrollan la virtud de la fidelidad, lealtad hacia los amigos y la sensación de pertenecer a una persona amada. La fidelidad también se puede ver relacionada con la identificación de valores, de una ideología o religión, hacia un movimiento político etc. Por otro lado, Erickson mencionó que las mujeres desarrollaban su identidad por medio de la intimidad pues se basaban en el matrimonio y en la idea de ser madres, mientras que el hombre no es capaz de alcanzar la verdadera intimidad hasta después de adquirir una identidad estable.

Marcia (como se citó en Sandoval, 2018), señaló que para que el adolescente adquiriera su identidad o del yo (self) debe pasar por un logro de identidad, el cual se caracteriza por la responsabilidad de las decisiones que se toman después de un periodo de crisis, pues dentro de este tiempo se pueden buscar diferentes alternativas de solución a la crisis que enfrentan. Dentro de esta etapa se puede presentar la exclusión, el adolescente no se ha tomado un tiempo para buscar alternativas pues no ha experimentado un estado de crisis y esto puede ocurrir porque alguien más está solucionando las cosas por él. También se puede presentar el estado de moratoria, el cual indica que el adolescente está comprometido en la solución de la crisis, busca alternativas de solución. Finalmente se puede presentar una difusión de identidad, la cual se caracteriza por la ausencia de compromiso en la búsqueda de alternativas. Estas categorías dependerán de la presencia o ausencia de crisis y compromiso y esto se puede modificar por el desarrollo que va a tener la persona.

Por otro lado, Velázquez (2007), habló del proceso de identidad como un proceso donde el adolescente adquiera pensamientos, valores, gestos, actitudes de otras personas y posteriormente seleccione los aspectos con los que se sienta identificado y les pueda poner su toque personal. Estos aspectos los tomará de aquellas personas con las que se sienta identificado o admire por alguna situación.

Para Musitu, Buelga, Lila, & Cava, (2006), la familia ejerce un papel importante en la construcción de la identidad del adolescente, de acuerdo al tipo de interacción con los miembros de la familia pueden ser un factor importante para la formación de una autoestima alta o baja. La escuela también puede ayudar en el desarrollo del adolescente pues es aquí donde comienzan las interacciones con sus iguales y sus habilidades sociales se desarrollan, si las interacciones son positivas esto ayuda a fomentar una buena autoestima, pero si por el contrario las interacciones no son buenas la autoestima se puede ver afectada.

### **Desarrollo socioemocional**

El adolescente sufre diferentes cambios sociales y psicológicos siendo estos últimos los que posiblemente no se vean a simple vista.

Los jóvenes que buscan adquirir una madurez anticipada y aquellos que lo logran tienen una autoestima alta, suelen ser más desenvueltos, relajados, amables, más populares en su círculo social, tienen un avance cognitivo notable, suelen ser menos impulsivos que aquellos que maduran después. Por otro lado, al madurar antes puede generar que las personas sean ansiosas o agresivas pues están más preocupadas por caerle bien a los demás, llegan a ser más precavidos y suelen ser más dependientes de otros y están limitados por las reglas y rutinas en la que los envuelven. Se ha encontrado que los hombres que maduran después suelen ser más introvertidos, inseguros, no se adaptan con facilidad a los contextos sociales e incluso pueden llegar a ser rechazados o sometidos por alguien que tenga más poder, se pueden presentar más conflictos con las figuras de autoridad, sus habilidades sociales son nulas. Las niñas suelen sentirse más felices si maduran al mismo tiempo que

sus compañeras. Si maduran antes suelen ser más introvertidas, tímidas, menos sociables, menos expresivas y menos desenvueltas (Papalia, 2009).

El desarrollo socioemocional es muy importante para el adolescente, en esta etapa se encuentran en constantes cambios biológicos, físicos, psicológicos y el cómo vivan estos cambios pueden ser positivos o negativos para ellos y dentro de este proceso su autoestima se puede ver afectada o beneficiada por los cambios que está viviendo en esta etapa.

### **Relación de amistad entre iguales**

Las relaciones de amistad en la adolescencia ayudan a practicar las habilidades sociales, por medio de diferentes experiencias los adolescentes tienen la oportunidad de forjar relaciones de mayor intimidad, reciprocidad, compromiso y confianza. Los grupos entre iguales son importantes en esta etapa, son los primeros contextos donde los adolescentes buscan convertirse en seres autónomos e independientes de los padres, por lo que surge un vínculo afectivo importantes, pues se sienten comprendidos al estar experimentando cambios similares, se presentan fuentes de afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral. En estas interacciones se dan las primeras relaciones de pareja, las cuales sirven como un ensayo para las futuras relaciones en la vida adulta (Sandoval, 2018).

### **Noviazgo adolescente**

El adolescente al relacionarse e identificarse con sus iguales comienza a formar lazos afectivos con mayor fuerza por lo que se comienzan a formar amistades con mayor cercanía o incluso noviazgos.

Generalmente dentro de esta etapa, las amistades entre los iguales comienzan a tomar mayor fuerza, estas interacciones al principio se dan de manera grupal, dentro de estos grupos las relaciones entre amigas por lo general tienen mayor fortaleza y cercanía, esto puede deberse a que la pubertad aparece primero en ellas. Algunos jóvenes entre los 14 y 15 años prefieren salidas en grupo, este puede ser el primer paso para relacionarse con el sexo opuesto. Durante la adolescencia temprana, el adolescente busca probar, imaginar y descubrir cómo se desenvuelve con su grupo de amigos pues ahí

se da una idea de cómo se podrá relacionarse con una pareja y al estar rodeado de amigos no se sentirá presionado para interactuar con la persona por la que sienta una atracción (Papalia, 2009).

Para Bruce Roscoe (como se citó Craig, 2001), refirió que, para los adolescentes de menor edad el noviazgo es importante por el estatus que puede adquirir dentro de su círculo social, buscarán relacionarse con personas atractivas físicamente, que vistan bien y que sean agradables. En cambio, los adolescentes de mayor edad no suelen ser tan superficiales, se relacionarán con personas que para ellos sean más interesantes en cuestión de personalidad y sobre todo tomarán en cuenta los planes que la otra persona tenga a futuro, en esta etapa lo más importante para la persona es la compañía de la pareja. Un aspecto importante en las relaciones de noviazgo es que las mujeres consideran que la intimidad es más importante que el sexo, en cambio para los hombres el sexo es más importante que la intimidad.

Para Furman y Shaffer (como se citó en González, 2012), las relaciones de pareja tienen un papel importante en el desarrollo social de las personas. El noviazgo adolescente dejará un aprendizaje para las futuras relaciones de pareja en la edad adulta, pues en esta etapa se desarrolla la identidad sexual, así como, la de la sexualidad, también existe una transformación en las relaciones familiares pues se da una separación de este núcleo, dando mayor importancia a las relaciones con los iguales, los logros académicos y profesionales empiezan a ser más significativos.

Por su parte Peñaloza (como se citó en Gómez, 1999), consideró que la selección de una pareja en la etapa adolescente se basa en cuatro razones:

1. Razón de psicología juvenil: Dentro de la adolescencia inician los primeros amores y la atracción sexual.
2. Por una razón Familiar: por la búsqueda de autonomía, por falta de comprensión, o los conflictos que surgen con la figura de autoridad, buscan esa comprensión o afecto en sus las relaciones con sus iguales o de pareja.
3. Por una razón social: por el estatus que puede adquirir dentro de su grupo de amigos.

4. Por un falso sentido de masculinidad y de la feminidad: ciertos adolescentes piensan que si no inician cuanto antes un noviazgo no está integra su personalidad o no está a la altura de sus amigos y compañeros que viven un romance y piensan que jamás tendrán una pareja.

El noviazgo es una relación social cuya finalidad es desarrollar la capacidad que cada uno tiene para dar y recibir afecto. La familia es un factor importante para la guía de los noviazgos en esta etapa pues esta es la encargada de construir la base de una buena salud mental en los adolescentes misma que se verá reflejada en la sociedad.

No importa la razón por la cual el adolescente decida tener una relación de pareja, al existir una atracción física por otra persona posteriormente se llegará a sentir un enamoramiento.

### **Tipos de noviazgo**

Cada persona elige qué tipo de noviazgo desea tener, de acuerdo con los motivos que los llevan a relacionarse entre sí, esta selección de pareja en ocasiones es de manera consciente y en otras inconscientemente. Sandoval (2018), hace una clasificación de los tipos de noviazgo en la adolescencia:

➤ **Noviazgo en el que se busca el amor verdadero:** existe un compromiso en la relación, al mismo tiempo respetan la individualidad de cada uno, la pareja se acepta tal y como es, existe un cariño o interés mutuo. Dentro de este noviazgo se desarrolla la capacidad intelectual y espiritual de ambos, se busca un crecimiento por lo que ambos se ayudan a crecer. Se practican los valores de honestidad, confianza, discreción, y sobre todo respeto.

➤ **Noviazgo por interés:** en ocasiones se acepta este tipo de relación por la popularidad de la persona, por la presión social, por curiosidad, para tener actividad sexual o compensar algún tipo de afecto de amigos o familiares.

➤ **Noviazgo impulsivo:** el adolescente pasa por una inestabilidad emocional y en ocasiones no es consciente, por lo que si conoce a una persona que lo emocione o le guste su presencia, inicia una relación apresurada de amistad y posteriormente de noviazgo, surgen sentimientos

ambiguos o contradictorios que los confunden, cuando la emoción disminuye dudan de lo que realmente sienten por esa persona.

➤ **Noviazgo basado en el enamoramiento:** en esta relación se idealiza al ser amado como en los cuentos de hadas o princesas, se inicia la relación de una manera apresurada, no esperar que les pase la fascinación por el otro, por lo que son vulnerables a sufrir fuertes decepciones y tristezas, en la mayoría de estos noviazgos no existe un final feliz.

➤ **Noviazgo basado en el chantaje:** el adolescente acepta el noviazgo porque es chantajeado por un amigo (a), diciéndole que es su única oportunidad o salvación. En algunas parejas uno o ambos utilizan el chantaje o amenazan con terminar la relación si no hacen lo que ellos quieren. Se creen dueños de su tiempo y de la vida del otro, buscan adaptarse a la situación sin un equilibrio de común acuerdo.

➤ **Noviazgo de ligue fácil o seudonoviazgo:** en la relación uno de los dos tiene una reputación sexual significativa o conservadora se convierte en una presa fácil para una aventura sexual.

### **Conflictos en el noviazgo**

Durante la adolescencia el conflicto tiene un rol importante en el desarrollo psicosocial del adolescente, su madurez se ve influenciada en gran parte por aquellas experiencias que contengan conflicto en su desenvolvimiento con el medio que los rodea (Luna-Bernal, 2017).

Las relaciones amorosas en la adolescencia se caracterizan por ser habituales y con poco compromiso, por lo que los conflictos podrían presentarse de manera esporádica. Se debe tomar en cuenta que la intensidad del conflicto se verá reflejada por el tiempo que tengan juntos, la intimidad y el apoyo que se tengan entre la pareja (Sánchez & Ortega, 2008). Retomando lo dicho por Luna- Bernal el conflicto es parte de la vida de los adolescentes y es común que el conflicto en el noviazgo aparezca y dependiendo de lo fuerte que sea el vínculo afectivo será la intensidad del problema, es por ello que los

adolescentes deben tener herramientas de solución al conflicto desde la no violencia para prevenir algún tipo de violencia en el noviazgo.

Los conflictos en el noviazgo adolescente pueden surgir por una dificultad en la comunicación de la pareja, esto puede generar malas interpretaciones dentro de la relación ocasionando una discusión en la que pueden llegar a existir gritos, insultos o en casos extremos golpes, si los jóvenes no aclaran o resuelven el conflicto esto puede provocar que la relación se termine (Sandoval, 2018).

En un noviazgo influye la percepción que cada uno tiene de lo que es una pareja y como se debe interactuar en ella, se ven influenciados por las experiencias de vida que han tenido a lo largo de su desarrollo. Los adolescentes se pueden ver inmersos en un conflicto por tener dificultad para comunicarse, por no aprender a hacer acuerdos o por un mal manejo de emociones. Si la pareja no logra identificar el origen del conflicto y no le dan una solución adecuado esto puede llegar a ser un factor para que la relación quiebre (Ortega, 2002).

Cuando hay algún desacuerdo en la pareja es común que surja algún conflicto y si no se da una solución pertinente traerá consecuencias en la relación. De acuerdo con Coser (como se citó meza,2010), la intensidad del conflicto se verá influenciada por el tipo de relación que se tenga con la persona, por ejemplo, en un noviazgo los conflictos suelen ser por diferencias mínimas a las que pueden surgir en un matrimonio donde ya intervienen factores económicos, familiares, personales etc. Por otro lado, Povedano (2013), mencionó algunas situaciones que pueden intervenir en un conflicto en la relación de pareja:

- A nivel individual, el adolescente enfrentara el conflicto de acuerdo a su personalidad, pensamiento, educación etc. Su comportamiento en la relación amorosa se verá influenciado por el aprendizaje que trae del hogar, es ahí donde se formaron los primeros vínculos afectivos.
- A nivel social, se encuentran las experiencias que han tenido sus iguales, aquí el adolescente puede observar el comportamiento de otras parejas y actuar de la misma manera. Dentro de la

parte social también los medios de comunicación y redes sociales pueden llegar a ser una influencia para los jóvenes en sus relaciones amorosas.

- A nivel cultural, existen modelos sociales de amor romántico que son aprendidos por los adolescentes y estos pueden impedir que comprendan que es una relación de pareja saludable. Existen mitos y creencias donde la violencia de pareja se hace presente por el modelo patriarcal donde la desigualdad y la violencia de género se justificaba en las relaciones de pareja.
- A nivel afectivo, hace referencia los motivos que son detonantes de conflicto en la relación de pareja como, por ejemplo, desacuerdos, diferencias de interés, temor de la pérdida y el control que se tiene por la pertenencia de la otra persona pueden desencadenar conductas violentas.

Retomando a Luna-Bernal el conflicto es algo común en la vida de los adolescentes, ya que forma parte de su crecimiento y madurez, por lo que es probable que por algún desacuerdo o inconformidad surja un problema en el noviazgo, aquí lo importante será como el adolescente enfrente y de solución al conflicto porque de acuerdo a lo mencionado por Povedano existen situaciones que intervienen en la aparición y solución del conflicto, por ello, se busca dar herramientas adecuadas a los adolescentes en la resolución de conflictos desde la perspectiva de la no violencia para fomentar relaciones más saludables en esta etapa y en la de la vida adulta, porque según lo dicho por Coser los conflictos suelen incrementar de intensidad en otras etapas de la relación.

### **Resolución de conflictos en el noviazgo adolescente**

Antes de iniciar una plática o buscar una solución al conflicto dentro del noviazgo adolescente, es importante respetar las emociones que se presentaron durante el conflicto, por lo que de acuerdo con Sandoval (2018), sugirió generar un espacio saludable entre la pareja para que ambas partes canalicen de manera saludable sus emociones y así puedan:

- Entablar una conversación adecuada donde ambos se permitan escuchar y hablar de manera correcta.
- Posteriormente se sugiere aclarar los sentimientos presentados durante el conflicto.
- Ser empáticos con el punto de vista de cada uno, así como respetar las emociones y expresiones del otro.
- Buscar soluciones al conflicto, escuchando a ambas partes.
- Brindar un mensaje positivo no verbal, como por ejemplo una sonrisa, escuchando a la otra persona y siendo amable durante la conversación, respetando la integridad de ambos.
- Mantener contacto visual durante toda la conversación.
- Ambas partes se retroalimentarán lo dicho en cuanto a las alternativas propuestas para estar seguros que ambas partes comprendieron.
- Durante todo el proceso se busca ser asertivos, comunicar las emociones y necesidades que tenga cada una de las partes, respetar a la otra persona.

Los jóvenes se encuentran viviendo una serie de cambios físicos, sociales, cognitivos y emocionales en sus vidas, dentro de esta etapa están aprendiendo a verse como un ser independiente dentro de su núcleo familiar, por ello buscan tener mayor interacción con aquellas personas con las que se sienten identificadas o incluso comprendidas al estar experimentando dichos cambios, es por ello que dentro de esta etapa se comienzan a dar las relaciones de noviazgo que serán parte importante para la elección de una pareja en la vida adulta. Es por ello la importancia de brindarles información a los adolescentes para que sus relaciones de noviazgo sean saludables y tengan herramientas para fortalecer la comunicación y escucha, así como a respetar su integridad y la de su pareja.

## **Capítulo III**

### **Educación para la paz**

A raíz de los problemas que se presentaron por la primera guerra mundial comenzaron a surgir propuestas educativas, cuyo objetivo principal era resolver los conflictos sin necesidad de utilizar la violencia entre las naciones o las personas de la misma comunidad.

Ahora bien, el tema que se desarrolla a continuación, sobre educación para la paz, posiblemente no ha tenido la difusión adecuada o esperada, pues al realizarse la búsqueda de información para la presente propuesta de trabajo, se observó que existen pocas investigaciones sobre el tema, y desafortunadamente hoy en día se siguen citando a los mismos autores clásicos y pioneros del tema, lo cual puede indicar que no han existido nuevos aportes a la investigación que se ha hecho sobre este tema o al menos no ha sido de gran impacto.

#### **Antecedentes**

Las primeras investigaciones sobre la educación para la paz surgen tras el final de la primera guerra mundial, se buscaba controlar la aparición de las guerras y al mismo tiempo aprender a resolver conflictos sin necesidad de ejercer algún tipo de violencia (Ábrego, 2009).

Tras la primera guerra mundial, la población quedó arruinada por las pérdidas humanas que existieron, también hubo daños a los hogares y a las pertenencias personales, así como a los bienes culturales e históricos de la comunidad. A raíz de estas consecuencias que dejó la guerra y el miedo que tenía la gente por una nueva amenaza o conflicto entre las naciones, se comenzó a desarrollar una educación para la paz, cuyo objetivo principal era resolver los conflictos sin necesidad de ejercer algún tipo de violencia (Ospina, 2010).

Autores como Dewey, Montessori, Bovet, Ferrière, entre otros, se interesaron en las consecuencias que dejó la primera guerra mundial y tras lo sucedido buscaban desarrollar nuevos métodos

pedagógicos en la educación, el cual tenía como objetivo principal buscar el desarrollo personal y al mismo tiempo tener un espacio adecuado para prevenir la agresividad y la violencia para crear buenas relaciones sociales (Jares, 1995).

Pierre Bovet (como se citó en Jiménez, 2019), es considerado uno de los pioneros en la educación para la paz, propuso algunas modificaciones en los planes y programas que tenían las escuelas, también modificó los métodos de enseñanza en cuanto a la relación profesor- alumno ya que las percibía como una relación de autoridad –sumisión, dicha interacción era violenta por lo que en su nuevas propuestas educativas buscaba incluir actividades socialmente útiles, su propuesta educativa se basaba en: brindar una educación moral, una educación social y una educación religiosa.

Por su parte Dewey (como se citó en Ospina, 2010), sugirió desarrollar métodos educativos para que la sociedad fuera más democrática, también buscó que el método experimental fuera utilizado en las ciencias sociales, dentro de las ciencias biológicas tuvo ideas evolucionistas y generó una reorganización industrial. Por otro lado, el método o sistema Montessori fue creado por María Montessori (como se citó en Ospina, 2010), cuyo objetivo principal era evitar la agresión y el maltrato entre los niños. Su participación dentro de diversas conferencias y talleres basados en temas sobre la paz, se consideraron sus principales aportaciones en el desarrollo de la educación para la paz, estas actividades se realizaban en periodos entre guerras.

Posteriormente, a raíz de la segunda guerra mundial se creó La Organización de las Naciones (ONU) y la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), con el objetivo de educar bajo un enfoque de paz y así promover la paz en la mente de las personas para fomentar interacciones cordiales y solidarias entre los habitantes de los poblados, también se buscó quitar el temor de las guerras que se habían vivido. Por otro lado, también buscaban una cooperación internacional donde se dé solución a los problemas económicos, sociales, culturales y humanitarios para generar relaciones de amistad entre las naciones y mantener la seguridad internacional (Ábrego, 2009).

Consecutivamente surge una nueva disciplina a la que nombran investigación para la paz. El trabajo con mayor reconocimiento de dicha disciplina fue la creación de la revista de resolución de conflictos y el centro de investigación sobre resolución de conflictos. En Europa hubo mayor aporte en las investigaciones para la paz, en 1959, se crea el centro de Investigación social de Oslo, un departamento especializado en la investigación de conflictos, dicho departamento está a cargo de Johan Galtung quien, desde su perspectiva estructuralista, desarrolló su concepto de paz como ausencia de guerra basado desde un enfoque crítico en la paz negativa y paz positiva. Con esto aparece un trabajo interdisciplinario que permite abordar la paz, la violencia y los conflictos desde las causas sociales, políticas y económicas que se generan (Ribotta,2011).

A partir de 1964, se realizaron diversas investigaciones con el objetivo de generar una unidad entre la investigación, la acción y la educación para la paz, se inició por el Journal of Peace Reserac, posteriormente en 1966 surgió el *Peace Research Institute Oslo* (PRIO) y la *International Peace Research Association*, también surgió el *Stockholm International Peace Research Institute* (SIPRI), cuyos informes y publicaciones se basan desde la perspectiva de John Dewey y Paulo Freire. Finalmente, en 1975 la *Peace Education Commision*. Estas investigaciones tuvieron como resultado la importancia de utilizar métodos socioafectivos en una educación para la paz y al mismo tiempo involucraron la participación de los alumnos en su proceso de aprendizaje (Jares, 1995: Ospina, 2010: como se citó en Sánchez, 2019).

La cuarta etapa no distingue una cronología en el tiempo, su principal aporte en este periodo fue el legado de la noviolencia bajo los principios educativos de Gandhi. La filosofía de Gandhi se basó en la verdad (satygraha), donde la verdad es de Dios y las acciones sin violencia (el ahimsa) donde nuestras acciones no deben dañar a nadie (Sánchez, 2019).

Otros aspectos importantes del pensamiento de Gandhi fueron la autonomía y la afirmación personal pues para él era el primer paso para conseguir la libertad, al mismo tiempo buscaba generar un aprendizaje de autocontrol y autosuficiencia. Para él, lo más importante era generar una autonomía

individual y una capacidad de afirmación para ser autosuficientes tanto en lo material como en lo mental. También tenía una necesidad de armonizar las cuatro dimensiones del ser, las cuales eran: (a) el cuerpo; (b) el intelecto; (c) la sensibilidad; (d) el espíritu, estas dimensiones del ser tuvieron una importante aportación en la teoría del conflicto, buscaba generar un aprendizaje donde se tengan estrategias para resolver el conflicto desde la perspectiva de la no violencia, donde las dos partes involucradas en un conflicto busquen una solución en conjunto. La teoría del conflicto, el aprendizaje de estrategias para la no violencia y la educación para la desobediencia, dentro de este tipo de educación refiere que se obliga a las personas a seguir órdenes, aunque estas sean injustas o irrespetuosas. En cuanto a la educación refiere que es responsabilidad de toda la comunidad y no solo de aquellas personas que se encargan de impartirla (Jares,2004).

Retomando lo dicho por Gandhi, referente a que la educación es responsabilidad de toda comunidad y no solo de las personas que se encargan de la educación, desde este enfoque se debe considerar que la escuela no debe ser la única institución con responsabilidad de educar a los niños, pues se pensaría que todo aquel que tenga contacto con un niño es un educador. De acuerdo con Gandhi al educar a un niño en la no violencia, debe existir una coherencia entre el fin que se persigue y los medios con los que se cuentan para obtener lo que se busca, sin dejar la realización individual de cada persona (Ábrego, 2009).

Estos cuatro periodos fueron importantes para la aparición de una educación basada en la paz, pues tras vivir una guerra buscaban prevenir futuros conflictos entre naciones, por lo que implementaron una metodología diferente para dar solución a los conflictos sin ejercer la violencia.

### **Definición de educación para la paz**

A continuación, se define el concepto de educación para la paz con el fin de conocer su objetivo principal y así poder desarrollar el taller de la presente propuesta desde esta perspectiva para dar una alternativa a la solución de conflictos en los noviazgos adolescentes sin necesidad de ejercer la violencia.

La ONU, busca impulsar una nueva educación donde se proporcione y desarrolle una cultura de paz, cuya educación tiene como objetivo principal dejar de lado los comportamientos y actitudes violentas desarrollando una alternativa diferente donde se pueda prevenir un conflicto mediante los valores, el diálogo y la negociación entre las personas, grupos o naciones que estén involucradas (Barquero,2014).

Para Jares (1995), la educación para la paz, es un proceso educativo, el cual debe ser continuo y permanente, donde una de sus bases principales es implementar una paz positiva, la cual la define como el estado en que no hay guerra, otra base importante para él es dar una perspectiva creativa al conflicto donde la paz sea la principal herramienta para afrontarlo. La educación para la paz busca desarrollar habilidades donde el conflicto se pueda analizar y modificar desde la perspectiva de la noviolencia.

Jares (1999), se cuestionó la manera tradicional en la que estaba basada la educación, la cual únicamente se enfocaba en el área intelectual, dejando de lado las experiencias personales de cada individuo, por lo que propone el método socioafectivo dentro de la educación para la paz. Para Jares era importante desarrollar componentes afectivos y de experiencias personales, pues al ser empáticos con los demás podían percibir con mayor facilidad su reacciones y sentimientos y así poder tener mayor comprensión a la hora de interactuar con otras personas. Jares propone actividades para implementar el método socioafectivo, sugiere utilizar juegos y ejercicios de simulación, las dinámicas de clarificación y concientización de valores, juegos de roles, estudios de casos, dilemas morales, textos literarios, etc.

Para De Rivera (1991), la educación para la paz permitió a las personas crear y mantener un mundo en paz, donde el conflicto se resuelva creativamente sin necesidad de ejercer la violencia donde mejor se busca promover el desarrollo artístico, la justicia social, el equilibrio ecológico y la armonía interpersonal e intergrupala. De acuerdo con De Rivera (1991), las bases para un mundo de paz consisten en que la gente se preocupe por los demás y también cuide del planeta donde habita. Por lo que la educación para la paz debe comenzar desde el hogar, donde las familias se comporten de una

manera caritativa y responsable ante las personas que los rodean, posteriormente la educación debe continuar en la escuela primaria, en esta etapa los niños comienzan a tener mayor interacción social y deben aprender a resolver conflictos de manera pacífica. Es importante mencionar que la percepción de resolver los conflictos de manera pacífica puede variar entre cada familia o grupo social.

Por su parte Cerdas (2012), mencionó que la educación para la paz se desarrolla a partir de los conceptos de educación y paz; los cuales los percibe como procesos vivenciales, dichos procesos pueden ser intencionales o creadores de conciencia, estas vivencias estarán presentes durante toda la vida del individuo. Asimismo, refiere que la educación para la paz es importante para el desarrollo del ser humano porque ayudará a formar relaciones armoniosas con otros, pues se busca que exista una interacción cooperativa y regulada con las personas con las que interactúan, también se intenta generar flexibilidad y sensibilidad ante las necesidades de los demás (Jares, 1995; Yudkin-Suliveres, 2014; Lira, Vela & Vela, 2004; como se citó en Cerdas, 2012).

Lederach (como se citó en Sánchez, 2019), decía que la violencia no era la única alternativa eficaz para afrontar los conflictos que se pueden presentar a lo largo de nuestra vida por lo que ve a la educación para la paz como una alternativa pacífica que brinde herramientas adecuadas para que los estudiantes resuelvan los conflictos sin necesidad de ejercer. De acuerdo con Lira, et al., (como se citó en Sánchez, 2019), la educación para la Paz es una alternativa que busca prevenir o terminar la violencia que se puede generar principalmente en las escuelas.

La educación para la paz tiene como objetivo principal enseñar a resolver los conflictos sin necesidad de ejercer algún tipo de violencia mediante métodos socioafectivos para cuidar el bienestar y la integridad física y moral de las personas. De acuerdo con De Rivera (1991), lo esperado es que la educación inicie desde el hogar, en ocasiones se entiende que educación es solo el área intelectual, dejando de lado otras áreas, por lo que se deben buscar diferentes alternativas para poder informar a los jóvenes de una educación para la paz.

Ahora bien, para el presente trabajo se utilizó la definición de Jares, ya que se considera una de las definiciones más completas, pues, su postura no solo se basa en la educación a nivel intelectual, sino que además, busca implementar la parte socioafectiva, la cual es importante a considerar a la hora de resolver un conflicto, ya que si no se trabaja desde la experiencia y vivencia de cada uno en este caso, desde la perspectiva del adolescente, no es posible que se pueda llegar a una solución adecuada para cada parte involucrada en el conflicto.

### **Educación para la paz en México**

La educación en derechos humanos en México, fue relevante por el trabajo que desempeñó la doctora Gloria Ramírez, presidenta por América Latina de la Asociación internacional de educadores para la paz, miembro de la Academia Mexicana de Derechos Humanos y coordinadora de la cátedra UNESCO de derechos humanos en México, constituida como seminario de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la Universidad Nacional Autónoma de México en el año 2005. En septiembre de 2002, se realizó el I Congreso Hispanoamericano de Educación y Cultura de Paz en España, donde se contó con la participación de la Dra. Gloria Ramírez, donde habló de “educar en derechos humanos, la democracia y la paz en América Latina en el siglo XXI”, uno de los aportes más importantes que mencionó fue que a finales del siglo XX en América Latina surge una perspectiva latinoamericana donde se busca fortalecer y reconocer una educación en derechos humanos y desde una perspectiva de paz (Abrego, 2010).

En 1998 se integró el seminario permanente de derechos humanos, de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), donde la Comisión Estatal de Defensa de los Derechos Humanos y la CNDH, el cual fue representado por la doctora Ramírez, se abordó la importancia de la formación permanente de los profesores de dicha institución. Ese mismo año en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM se impartió el seminario de “cultura, educación y derechos humanos”, como parte de las actividades propuestas por el programa universitario de derechos humanos y educación para la paz del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. En el estado de Guadalajara

el Instituto Mexicano para el desarrollo comunitario, realizó actividades a la par, donde impartió un taller que abordó la metodología de la educación en derechos humanos. En marzo de 2003, la cátedra UNESCO de derechos humanos firmó algunos convenios para que se llevarán a cabo algunos seminarios en diferentes estados hablando de los derechos humanos y de las maestrías enfocadas al tema de la paz (Sánchez, 2019).

En agosto de 1988 la Asociación Mexicana para las Naciones Unidas, llevó a cabo un proyecto diseñado por el Dr. Pablo Latapí Sarre, cuyo objetivo era formar un equipo de universitarios, maestros y estudiantes que prestaran su servicio social para abordar aspectos de educación para la paz y de los derechos humanos. De acuerdo con el artículo 3° de la Constitución Política Mexicana y el marco referencial del proyecto de Latapí se capacitó a un grupo de profesores voluntarios donde diseñaron y aplicaron una prueba experimental para brindar estrategias cuyo objetivo principal era formar maestros y alumnos de educación primaria en actitudes y valores de paz y de derechos humano, posteriormente se elaboró una propuesta, en la que se buscaba generalizar a todo el sistema educativo del nivel básico, dicha propuesta consistía en integrar actividades curriculares en el tema de la paz y los derechos humanos. Posteriormente en 1991 se firmó un convenio entre la Universidad de Aguascalientes, la Asociación Mexicana de Naciones Unidas, la Universitat Internacional de la Paude San Cugat del Vallés y el Instituto de Educación de Aguascalientes, donde se estableció que durante una semana de cada verano los profesores de educación básica de todo el país se tenían que capacitar en el tema de la paz y los derechos humanos (Alba, 1998).

La Universidad Autónoma de Aguascalientes en 1995-1996 creó la especialidad en educación y derechos humanos, de la que ya hay egresados. Posteriormente, a partir del ciclo escolar 1997-1998, el Instituto de Educación de Aguascalientes implementó en las escuelas de nivel básico una educación en valores. El proyecto de educación en los valores de la paz y los derechos humanos de la Asociación Mexicana para las Naciones Unidas, tiene tres grupos de trabajo, en Aguascalientes, coordinado por la Universidad Autónoma y el Instituto de Educación del Estado; otro en Chiapas, en coordinación con la

Secretaría de Educación del Estado y Servicios Educativos para Chiapas; y un tercero, en el Distrito Federal. Se crearon manuales enfocados en la educación en valores de la paz y derechos humanos, estos materiales los pueden implementar los maestros de nivel preescolar y primaria en su programa de trabajo (Ábrego, 2010).

La educación para la paz en México comenzó a tomar importancia a raíz de la participación de la doctora Gloria Ramírez, en el I congreso enfocado en la educación y cultura de paz en España donde se buscó fortalecer y reconocer una educación en derechos humanos y desde una perspectiva de paz. Posteriormente en México hubo mayor difusión sobre la educación para la paz e incluso algunas universidades buscaban capacitar a los docentes y alumnos, posteriormente se empezó a implementar una educación en valores a nivel preescolar y primaria mediante algunos manuales enfocados en el tema. Actualmente se imparten materias como cívica y ética que hablan de una educación en valores, sería importante ver cuál es el aprendizaje que adquieren los adolescentes con este tipo de educación.

### **Educación para la paz en la actualidad**

Desde el año 2000 la Secretaría de educación pública, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización civil grupo de educación popular con mujeres (GEM), promovieron desarrollar un programa en escuelas primarias, principalmente en las escuelas que estuvieran en zonas marginadas, era un programa contra la violencia, donde se buscaba educar para la paz, cuyo objetivo principal era frenar la violencia, los insultos y la discriminación en los niños y adolescentes mediante el desarrollo habilidades sociales y afectivas (Sánchez, 2019).

En España el 23 de noviembre del año 2004, se realizó el movimiento eurosocial, cuyo objetivo principal era enseñar y compartir materiales audiovisuales del trabajo de la educación para la paz, se invitaron a varios países, entre ellos México, el cual fue representado por Edgar Montalvo y Adrián Castelar trabajadores de la Secretaria de Educación. Posteriormente en México se establecieron nuevos programas en las materias de formación cívica y ética a nivel primaria y secundaria, en dichos programas se incluyeron temas enfocados en los derechos humanos y en la resolución no violenta de

conflictos, con los que se buscaba desarrollar una capacidad de juicio y de acción moral mediante la reflexión y el análisis crítico de su persona y del mundo que los rodea. En los niños y adolescentes se buscaba generar un desarrollo sano, placentero y responsable de su persona, donde la violencia y las adicciones no se vieran involucradas en su desarrollo personal. Al mismo tiempo deseaban fortalecer una cultura incluyente, equitativa y solidaria en la sociedad (Ábrego, 2010).

Posteriormente la Secretaría de Educación Pública y el Ministerio de Educación y Ciencia de España, a través de la consejería de educación de la embajada de España en México, firmaron un acuerdo de colaboración el 30 de noviembre de 2006, dentro del acuerdo se acordó impartir un curso-taller enfocado en la educación para la paz, el cual tenía que ir dirigido a los estudiantes de la licenciatura de pedagogía y ciencias sociales de los últimos semestres, y a los educadores en servicio. El objetivo principal era educar a los profesores en el tema de educación para la paz para que ellos transmitieran valores y guiaran a los estudiantes en la resolución no violenta de conflictos, con esto se buscaba encaminar a la sociedad a una cultura de paz.

En el año 2012 Enrique Peña Nieto presidente de México de 2012-2018, propuso una reforma educativa en la que buscaba implementar una educación basada en la paz, la cual fue aprobada en 2014, cuyo objetivo era mejorar la calidad e igualdad de la educación en los niveles de educación básica y media superior. Posteriormente la SEP en el año 2016 desarrolló una actualización del modelo educativo, fue expuesta en tres documentos en los que se expresaba el nivel educativo que se pretendía conseguir en los estudiantes, también se menciona los modelos en los cual establecería la educación y los medios pedagógicos que se iban a utilizar. La SEP refirió que el crecimiento integral del estudiante se daba a través de los conocimientos, prácticas, habilidades, actitudes y valores. La formación académica en educación básica se estableció mediante asignaturas que trabajaban temas como: lenguaje y comunicación, pensamiento matemático y de exploración, comprensión del mundo natural y social. Por otro lado, las áreas de desarrollo personal y social se estructuraron en materias de

arte, educación física, educación socioemocional, estas asignaturas intentaban complementar la formación académica con otras habilidades y capacidades humanas (SEP, 2017).

De acuerdo con la SEP (2018), la asignatura de formación cívica y ética puede favorecer a los estudiantes a desarrollar una ética y el respeto por las demás personas, también ayudará a promover la participación social y política de los alumnos y otro de los objetivos de esta materia es promocionar una cultura. Con los adolescentes se busca promover una cultura de paz para que los alumnos tengan herramientas basadas en estrategias positivas que incluyan la escucha activa, el diálogo, la empatía, la negociación y la cooperación para que utilicen estas herramientas a la hora de enfrentar o resolver un conflicto en su vida diaria.

En el nuevo modelo educativo se mencionó que la educación socioemocional debe ser implementada en todos los grados de educación básica. Se trabajaba 30 minutos a la semana en primaria y en secundaria una hora, dichas actividades debían ser responsabilidad del maestro titular del grupo en primaria y en secundaria estaban a cargo del titular u orientador de grupo. De acuerdo con Sánchez (2019), se proponían trabajar las siguientes actividades socioemocionales:

- Autoconocimiento: Conocimiento de uno mismo (autoestima), identificación de emociones.
- Autorregulación: expresar y regular emociones.
- Autonomía: regulación de su conducta, búsqueda de soluciones, toma de decisiones.
- Empatía: tener la capacidad de sentir y percibir lo que el otro siente ante alguna situación vivida.
- Colaboración: comunicación asertiva, responsabilidad, inclusión, resolución de conflictos e interdependencia.

Con este modelo educativo se buscó incluir una educación desde la perspectiva de la paz, desarrollando diferentes habilidades en los alumnos para que tuvieran un mejor desenvolvimiento en su vida diaria y no solo quedarse con una educación intelectual. Algo importante que se debe mencionar,

la SEP puso a impartir esta educación a los maestros titulares de grupo u orientadores, los docentes tenían las herramientas adecuadas para impartir este tipo de educación.

De acuerdo con el centro de estudios y de opinión pública (CESOP) (2019), el 13 de diciembre de 2018, se publicó en la gaceta de la cámara de diputados la iniciativa del presidente Andrés Manuel López Obrador para anular las reformas propuestas en el sexenio pasado de los artículos 3°,31° y 73° de la constitución política. El presidente argumentó que existe una desigualdad que ha impedido que se dé una realización de nuestro ser nacional, motivo por el cual propone una cuarta transformación, con la que busca generar una equidad para todos los mexicanos, cuyo objetivo de su reforma es lograr a plenitud la universalidad de la educación a todos sus niveles. Dentro de su propuesta obliga a incluir en el plan de estudios, la promoción de valores, el civismo, la historia, la cultura, el deporte escolar, el respeto al medio ambiente, entre otros. Con ello, se registrarán las bases de una formación integral.

### **Cultura de paz**

Jares (2004), desarrolló una cultura basada en la paz, cuyo objetivo era que las personas aprendieran a desenvolverse adecuadamente en su vida diaria y que fueran capaces de reconocer las consecuencias de sus actos. Para la UNESCO, el concepto de cultura de paz se refería a la transformación del orden mundial y del respeto por la vida y la dignidad de las personas.

Por su parte la ONU, mencionó que una cultura de paz se enfoca en los valores, las actitudes, las tradiciones, los comportamientos y los estilos de vida están basados en el respeto a la vida. El objetivo de la cultura de la paz es dar fin a la violencia y promover y practicar la noviolencia por medio de la educación, fortaleciendo el diálogo y la cooperación entre las naciones o personas, también se debe basar en el respeto pues se busca cuidar la integridad de las naciones o personas, se buscaba promover los derechos humanos, la igualdad la igualdad de derechos y oportunidades para mujeres y hombres, el derecho a la libertad de expresión, el compromiso para resolver conflictos mediante el diálogo entre los individuos, sociedades o entre naciones (ONU,1999).

Si las personas son educadas bajo un enfoque de paz desarrollarán una sociedad basada en una cultura de paz, donde el trato entre las personas fuera a través del respeto fortaleciendo las relaciones entre los individuos y así poder vivir en un mundo sin violencia.

## **Noviolencia**

La palabra no violencia se puede encontrar escrita de diferentes formas como, por ejemplo; la palabra separada (no violencia), con un guion que une la palabra (no-violencia) o toda junta (*noviolencia*), no hay una estructura científica que explique cuál es la manera correcta de escribir dicha palabra. A continuación, se explica brevemente de dónde surge cada escritura.

La “no violencia” puede ser confundida con la expresión “sin violencia” haciendo referencia a que la violencia está ausente, por ejemplo, sin violencia física, verbal y psicológica. En cuanto al origen de la no-violencia se remonta a la época de los colonistas y al movimiento originado por Gandhi, esta manera de escribir la utilizaron como protesta a la política a los grupos armados en la India y Sudáfrica, la no-violencia la veían más allá de la ausencia de violencia, sino que la veían como un conjunto de reglas, tácticas y estrategias de lucha político-social. Finalmente, el término junto de la *noviolecia*, se puede atribuir a un error ortográfico del filósofo Norberto Bobbio, el cual comenzó a utilizar para referirse a lo ético y político. Por su parte Capitini comenzó a utilizar esta palabra para que el concepto de violencia no fuera tan fuerte, Capitini retoma la ideología de Gandhi donde habla de la noviolencia a través de la verdad y de las acciones sin violencia, este término se empezó a utilizar en las investigaciones para la paz pues la consideran como el medio para llegar a conseguir un mundo de paz, donde la vida sea esperanzadora, donde las personas tengan la oportunidad de crecer en un lugar sin violencia (López, 2012).

Para Gandhi la *noviolencia* se basó en la verdad absoluta y en las acciones sin violencia, también tiene bases en el respeto por la naturaleza, en las acciones y meditación. Para Gandhi era importante educar desde la *noviolencia* por eso tiene un aporte en la resolución de conflictos bajo el enfoque de la *noviolencia* donde las dos partes involucradas encuentran una solución sin perder su autonomía y

dignidad. La solución al conflicto se debía encontrar mediante una acción no violenta, la cual consiste en desarrollar todos los medios éticamente aceptados que estén a nuestro alcance, ser creativos y utilizar el diálogo (Flores y Parent, 2008).

Para Luther King (como se citó en Castañar, 2010), la *no violencia* era considerada como un instrumento de salvación mediante la fuerza del amor, se refería a la confianza que existe en las personas y el mensaje y amor de Cristo en la humanidad. Por otro lado, Lanza de Vasto (como se citó en Castañar, 2010), discípulo europeo de Gandhi, habló de la *no violencia* basándose en una pregunta ¿Cómo responder al mal sin causar el mal?, consideró a la *no violencia* como la manera activa de combatir el mal, buscaba alternativas de solución. Otro autor que abordó el tema de la *no violencia* es León Tolstoi (como se citó en Castañar, 2010), la cual define como una fuerza más escandalosa que los fusiles, con la *no violencia* buscaba proteger la vida. Por ultimo Aldo Capitini (como se citó en Castañar, 2010), comentó que ningún gobierno debía usar la fuerza o violencia por lo que al hablar de violencia se refería a dar seguridad mediante la razón.

La *no violencia* es un método que se utilizó para intervenir en los conflictos mediante técnicas que permitieron transformar o incluso resolver el conflicto. Mediante la *no violencia* se busca reducir o eliminar el uso de la violencia en cualquier conflicto mediante el uso del diálogo, la escucha activa, y el entendimiento de todas las partes involucradas en el conflicto (Jares, 1998; Tuvilla, 2004; como se citó en Ospina, 2010).

Para el presente trabajo se utilizó el término de la *no violencia*, pues es el término que se ha manejado en las investigaciones para la paz. De acuerdo a los autores como Gandhi, King Vasto, Tolstoi entre otros, la *no violencia* es una alternativa para la solución de conflictos sin necesidad de implementar algún tipo de violencia, donde se busca dar solución a un conflicto mediante alternativas saludables como el diálogo, la escucha activa, la empatía, donde se busca respetar la integridad de ambas partes del conflicto.

## Conflicto

Un concepto importante dentro de la educación para la paz es el de conflicto. Los conflictos generalmente son vistos como algo negativo e incómodo o donde una de las partes involucradas sale lastimada, sin embargo, el conflicto forma parte de la vida cotidiana, se presenta en todas las relaciones de interacción social. Algunas de las causas de conflicto son las diferencias en las relaciones sociales, las interferencias en la comunicación, las diferencias personales y el mal manejo de emociones (Sánchez, 2013).

De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española de la lengua (2015), la palabra de conflicto viene de latín *conflictus*, que significa pelea. El conflicto representa desacuerdos en la convivencia entre dos o más personas que interactúan, donde no se pueda llegar a un acuerdo.

Por su parte, Jares (2004), el conflicto es un proceso de incompatibilidad entre personas, grupos o estructuras sociales, mediante el cual se afirman o perciben intereses, valores y/o aspiraciones contrarias.

Desde el enfoque de Galtung (como se citó en Calderón, 2009), el conflicto puede presentar tres etapas, las cuales surgen antes, durante y después de la violencia, por lo que sugiere implementar estrategias creativas para que en la primera etapa se pueda prevenir o evitar algún tipo de violencia, dentro de la segunda etapa se busca desaparecer o reducir las causas de violencia y en la tercer etapa se busca la eliminación de la violencia, cuando ya se llega a la violencia posteriormente se busca reconstruir mediante la resolución del conflicto. A la dinámica del conflicto Galtung la sintetizó con su modelo ABC, donde hace referencia en A- Actitudes, donde también se incluye la voluntad de cada parte para resolver o ignorar el conflicto. B-Comportamiento, indica que lo que cada uno de los participantes realiza durante el conflicto, C-contradicción, se cuestiona de dónde viene el conflicto.

El conflicto se genera a través de la interacción entre las personas o partes involucradas, el proceso en el que se desarrolla y el problema que lo origina. Estos tres elementos ayudan a identificar los puntos importantes para la solución del conflicto, si no se identifican estas partes de un conflicto este

suele personalizarse, enfocándose únicamente en las personas involucradas y no en el problema como tal, lo que ocasiona que el problema evolucione en peleas, insultos, pérdida de tiempo y energía en una situación sin fin. A continuación, se explicarán los tres elementos fundamentales que se involucran en el conflicto de acuerdo por lo dicho por Lederach (como se citó en Sánchez, 2013):

**Persona:** aquellas personas involucradas en el conflicto. Se busca trabajar en conjunto para dar solución al problema en los que se ven involucrados, respetando las emociones y los sentimientos de todos los involucrados, posteriormente se debe explicar lo sucedido respetando la integridad de cada una de las partes involucradas, se debe identificar la percepción de cada uno acerca del problema vivido y cómo este afecta a cada uno. Un aspecto que debe considerarse es la influencia de poder que cada una de las partes tiene sobre la otra y cómo esto puede afectar dentro del conflicto. Dado que en todo conflicto se da una desigualdad de poder, se requiere trabajar la autoestima, asertividad y el empoderamiento saludable.

**Proceso:** es el desarrollo y la forma en que los involucrados buscarán resolver el conflicto. Dentro del proceso es importante identificar las relaciones de poder, generalmente aquella persona que tiene el poder podrá complicar el proceso de solución del conflicto. Un aspecto importante a considerar es el tema de la comunicación pues una mala comunicación puede entorpecer el proceso, conforme evoluciona el conflicto cada uno defiende su postura ignorando la del otro. Para que este proceso llegue a la solución del conflicto se requiere analizar todo el proceso del conflicto desde su inicio y como este se va desarrollando, respetando las versiones de cada una de las partes involucradas mediante una comunicación y escucha activa para poder desarrollar un diálogo constructivo en el cual se puedan buscar soluciones positivas y benéficas para ambas partes.

**Problema:** se debe identificar el fondo del conflicto mediante la percepción de cada una de las partes involucradas. Para que se llegue a una solución del conflicto se debe tomar en cuenta las necesidades e intereses de cada una de las partes involucradas, por otro lado, se deben considerar las diferencias y valores que los separan. También se deben considerar elementos que se pueden ver a simple vista

como el lenguaje verbal y no verbal, las acciones, comportamientos, actitudes etc, y aspectos que no se pueden ver a simple vista como los pensamientos, sentimientos, valores etc.

Álzate (2004), mencionó que el conflicto puede surgir en cualquier contexto social, ya sea de pareja, escolar, familiar, escolar etc. La forma en cómo las personas actúan ante la situación de conflicto o la manera de solucionarlo se verán influenciadas por las actitudes y creencias que cada uno tiene sobre el conflicto desde su experiencia personal, por ejemplo, algunos podrán gritar, pegar, insultar y otros evitarán el problema, de acuerdo a la respuesta que se tuvo ante la vivencia del desacuerdo se obtendrá un resultado agradable o desagradable. De acuerdo a los ejemplos anteriores si las personas involucradas normalmente actúan con gritos, golpes etc, el conflicto se seguirá manteniendo pues las personas siguen siendo fieles a sus creencias o no cuentan con una alternativa diferente para dar solución a los conflictos.

El conflicto es considerado como un proceso de la humanidad, el cual surge al azar en toda relación social y las causas pueden ser por diferentes situaciones como por ejemplo prejuicios, mala comunicación, lucha de poder, por la incapacidad que se tiene para realizar un diálogo y en ocasiones se pueden ver involucrados aspectos sociales, psicológicos, políticos, religiosos etc. Los conflictos se darán en cualquier contexto social y cultural donde existan relaciones interpersonales o intergrupales, lo que significa que el conflicto existirá en cualquier tipo de relación social por lo que se debe aprender a resolverlo con una actitud serena, consciente y responsable mediante el diálogo pues la violencia suele ser la manifestación más común ante algún conflicto y esta no es la única alternativa para expresar o dar solución al conflicto (De Villa, Herrera, Beteta, Villagrán, Victoria, Valdés, Aguilar, 2002).

De acuerdo con Cascón (2000), las personas pueden tomar cinco actitudes ante la vivencia de un conflicto:

- Competición (gano/pierdes): la persona consigue lo que quiere, hace valer sus objetivos y metas son los que valen, no importa que para lograrlo pase por encima de la otra parte involucrada. La relación no importa.

- La acomodación (pierdo/ganas): con tal de no enfrentarse a la otra parte, la persona no hace valer sus derechos.
- La evasión (pierdo/pierdes): no se consigue ninguno de los objetivos de la relación.
- La cooperación (gano/ganas): es el modelo enfocado en la no violencia. Ambas partes resultan beneficiadas, los objetivos de cada uno son importantes, pero la relación también.
- La negociación: llegar a una cooperación al cien por ciento es un poco complicado por lo que se busca que ambas partes ganen en lo que para ellos es importante.

Por eso se sugirió una alternativa basada en la educación para la paz para dar solución a una situación de conflicto, donde se identifique a las personas involucradas y se distinga el rol que juega en la relación y sobre todo identificar cuáles son sus creencias y actitudes para poder romper con esos patrones y su interacción sea diferente, ante la percepción del conflicto se deben valorar las dos partes pues cada uno tendrá una visión y sentir diferente, al identificar lo que cada uno percibe o siente se deberá responsabilizar de su actuar y posteriormente buscar una solución que sea saludable para ambas partes utilizando una comunicación asertiva y sobre todo respetando la integridad del otro.

### **Resolución del conflicto desde el enfoque de la educación para la paz**

La resolución pacífica ante un conflicto, consiste en investigar los problemas que surgen entre dos personas o más, con el fin de aclarar y solucionar los desacuerdos que se dan en la interacción mediante nuevas alternativas como el diálogo, la negociación, conciliación y mediación, con estas herramientas se busca beneficiar las relaciones sociales dando una perspectiva diferente a la solución del conflicto (Carrillo, 2011).

La resolución pacífica del conflicto fue creada para educar desde los principios de paz, esta educación se basa en métodos socioafectivos, busca ser impartida a los miembros de diferentes comunidades, educadores, adolescentes, servidores públicos entre otros y así poder construir una cultura de paz. La educación debe estar basada en valores, autonomía personal, respeto a las emociones, confianza, cooperación y justicia. Se busca resignificar el conflicto mediante diferentes

estrategias creativas que fomenten la confianza, la seguridad, ser más tolerantes donde el apoyo sea mutuo para generar un ambiente saludable (Arnulfo, 2001).

La teoría de la resolución de conflictos se consolida en Estados Unidos de América a partir de los años setenta, existen diferentes movimientos ciudadanos a favor de los derechos civiles, lo que llevó a cuestionar los métodos violentos en la solución de conflictos, a este movimiento se le nombró “Alternative Dispute Resolution (ADR)” en Norteamérica también se le conocía como “diplomacia ciudadana”. En México es conocido como “mecanismos alternativos de solución de controversias”, se trabaja la resolución de conflictos mediante técnicas de negociación, mediación y conciliación (Pérez, 2015).

La negociación es un proceso de diálogo entre las partes involucradas en el conflicto. Este proceso debe ser de común acuerdo pues se van a exponer las necesidades o intereses de cada uno y al mismo tiempo se buscarán alternativas de solución donde ambas partes resulten beneficiadas y se pueda prevenir o dar solución al conflicto. Se sugiere fortalecer el diálogo y la reflexión. Por otro lado, la mediación se da cuando no existen posibilidades de resolver el conflicto entre las personas involucradas por lo que se busca incluir a una tercera persona que se considera como mediador, la función del mediador es ayudar a restablecer la comunicación y crear un espacio saludable para resolver el conflicto, esta persona debe ser neutral (Asociación Matiz, 2015).

La conciliación es el proceso por el cual las partes involucradas en el conflicto pueden resolverlo mediante acuerdos positivos, también existe una tercera persona involucrada en la solución del conflicto a la que se le nombra conciliador, esta persona actúa bajo los establecimientos de la ley y buscará que ambas partes tengan los beneficios correspondientes (Fuquen, 2003).

Kurdek (como se citó en Rodríguez, 2014), estableció cuatro estilos de para la resolución no violenta de conflictos:

- Resolución positiva: se basa en la comprensión de la posición del otro y el uso de técnicas como el razonamiento y la argumentación los cuales buscan negociar y entablar compromisos y acuerdos.
- Combativo: existen comportamientos negativos como insultos verbales, insultos, pleitos, peleas, enojos, estar a la defensiva, perder el control en sí mismo.
- Evasión o retirada: se caracteriza por rechazar o evitar los problemas en los que la persona se ve inmersa, donde se niega a tener algún tipo de acuerdo, no habla y prefiere irse del lugar del conflicto.
- Obediencia: una de las partes involucradas en el conflicto acepta la solución que la otra parte propone sin discutirla o sin defender su propia posición, cediendo a lo que él otro diga.

La resolución noviolenta de conflictos es una alternativa para los adolescentes pues les ayudará a enfrentarse a los problemas y resolverlos de una manera saludable donde podrá hacer uso del diálogo para poder buscar acuerdos o alternativos de solución. El diálogo es un proceso de comunicación entre personas cuyo principal objetivo es propiciar una escucha activa para que ambas partes reconozcan y tomen en cuenta los dos puntos de vista del conflicto. Para poder comunicarse y escuchar a los demás se necesita crear un ambiente de confianza donde las personas se puedan expresar libremente sin sentirse juzgadas o agredidas, respetando la perspectiva de cada ante el problema y al mismo tiempo comunicarse lo que cada uno está entendiendo de la situación, también se debe respetar las emociones de los involucrados, finalmente se debe desarrollar la capacidad para identificar y resumir los aspectos más importantes del conflicto sin personalizarlos ni criticarlos (Guzmán, 2014).

Se debe respetar la integridad de cada una de las partes involucradas en el conflicto, mediante diferentes técnicas basadas en la noviolencia los adolescentes pueden adquirir un nuevo conocimiento para que cuando se enfrenten en una situación de conflicto puedan resolverlo de manera adecuada, donde tengan estas alternativas y puedan hacer uso de ellas en cualquier contexto de su vida en especial en las relaciones de pareja en las que se ven inmersos a lo largo de su vida. Estas técnicas

buscan fortalecer una comunicación y una escucha activa, así como la identificación y expresión de emociones, el respeto a sí mismo y hacia el otro, la capacidad de búsqueda de alternativas o de hacer acuerdos en la relación de pareja.

### **Educación en el conflicto**

Para Cascón, los conflictos, diferencias, tensiones, problemas etc. Siempre han existido y no se pueden prever, lo importante es enfrentarlas de una manera positiva mediante una educación preventiva que de herramientas de <sup>3</sup>provención, negociación y mediación a los adolescentes para resolverlos desde la no violencia (Diario el país, 2002).

La provención consiste en brindar herramientas para crear relaciones de confianza y aprecio que fortalezcan las relaciones sociales. También se debe fortalecer la comunicación, el saber escuchar y dialogar, y a tomar decisiones. Cascón (2001), propuso trabajar la resolución no violenta de conflictos fortaleciendo las siguientes habilidades de la persona:

1. Crear un grupo en un ambiente de aprecio y confianza: todas las personas tienen dos necesidades humanas básicas, el sentimiento de pertenencia y el de la identidad. Desean sentirse que forman parte de un grupo y sentirse aceptados y valorados por lo que son. El rechazo o la falta de integración pueden ser los primeros inicios del conflicto. Mediante diferentes técnicas o juegos se busca generar un ambiente de aprecio y confianza. También se debe fortalecer la autoestima de los participantes.
2. Favorecer la comunicación: mediante el diálogo se puede tener una resolución no violenta a los conflictos. Mediante juegos y dinámicas se debe desarrollar una comunicación efectiva, para que se pueda enseñar a dialogar y a escuchar de manera empática y activa. Se deben

---

<sup>3</sup> Término utilizado por Burton J. en educación, significa intervenir en el conflicto en sus primeros inicios, evitando que llegue a la fase de crisis. Trata de favorecer y proveer una serie de habilidades y estrategias que permitan enfrentar de una manera positiva los conflictos.

abordar los diferentes canales de comunicación: a) verbal; b) no verbal. También se debe establecer un código común.

3. Toma de decisiones por consenso: al tener un ambiente de confianza y precio, así como una buena comunicación se debe aprender a tomar decisiones de manera consensuada, deben ser equitativos, ambos deben participar y no debe existir un sexismo.

4. Trabajar la cooperación: desarrollar relaciones cooperativas, donde ambas partes enfrenten el conflicto y busquen un objetivo en común. Se deben implementar técnicas que permitan fortalecer los valores de cada uno y al mismo tiempo se vean como una fuente de crecimiento mutuo y de apoyo, respetando las diferencias de ambas partes.

El objetivo de la negociación, es aprender a separar a la persona, el proceso y el problema cuando ocurre un conflicto, enfrentándose a él de manera respetuosa con la otra parte involucrada en el conflicto. Dentro de esta separación Cascón (2001), propuso trabajar:

1. La persona: Se debe aprender a ver a las partes involucradas en el problema como aquellas con las que se puede colaborar para resolver el conflicto, se deben trabajar: a) las percepciones: las partes involucradas en el conflicto deben aprender a expresar su percepción, así como, escuchar e interesarse por conocer la de la otra parte. Se pueden utilizar diferentes herramientas para expresarse como lo puede ser escribir, narrar, representar distintas versiones de historias o cuentos, juegos de roles, etc.; b) reconocer emociones: aprender a identificar, reconocer y aceptar las emociones que se están sintiendo mediante el conflicto, por ejemplo, al reconocer que se siente enojo se sugiere buscar un espacio para sacar el malestar de manera saludable para después resolver en conflicto, ambas partes involucradas deben respetar la emoción del otro; c) la imagen: cada parte involucrada en el conflicto busca que su imagen sea reconocida y así se pueda llegar a una buena solución; d) el poder: dentro de las relaciones humanas existe un desequilibrio de poder y esto genera conflictos. Se debe buscar un equilibrio

en las relaciones, así como ayudar a empoderar a las personas que se encuentra abajo y a los que están arriba regular y respetar a la otra persona.

2. El proceso: se deben establecer procesos para abordar el conflicto y así, los involucrados pueden expresarse y encontrar soluciones que se puedan respetar. Se debe aprender a: a) controlar dinámicas destructivas de la comunicación: se debe evitar los insultos, generalizaciones, hablar del pasado y lo más importante se debe fomentar el hablar en primera persona y no tratar de hablar por el otro o suponer cosas; b) analizar los procesos seguidos: se debe investigar el origen del conflicto, las formas en cómo han dado solución en ocasiones pasadas para buscar nuevas soluciones desde una nueva postura; c) establecer procesos en consenso: permite a todas las partes involucradas expresarse, sacar sus necesidades y satisfacerlas.

3. El problema: se debe tener una negociación basada en las posturas de los involucrados y al mismo tiempo identificar las necesidades individuales y de pareja y buscar que estas se satisfagan saludablemente. Posteriormente al problema se deben buscar soluciones mediante la creatividad y la imaginación, el objetivo de esta estrategia es que al identificar las necesidades y los intereses se puedan realizar mediante acuerdos, tomando en cuenta los alcances y limitaciones que se tienen para satisfacerlos.

La mediación se espera que sea entre los iguales, por ejemplo, pueden ser amigos, hermanos o alumnos, esto dependerá de dónde surja el conflicto. Se debe enseñar a las personas a ser mediadores ante un conflicto, esto no quiere decir que el mediador sea el que resuelva el problema, sino que debe ayudar a los involucrados a resolverlos. La persona que tenga el papel de mediador debe ser neutral y tiene la función de apoyar a las partes involucradas para que se escuchen, respeten los turnos para hablar y también buscará generar un ambiente agradable donde el respeto sea parte fundamental de la interacción de las personas involucradas en el conflicto (Cascón, 2001).

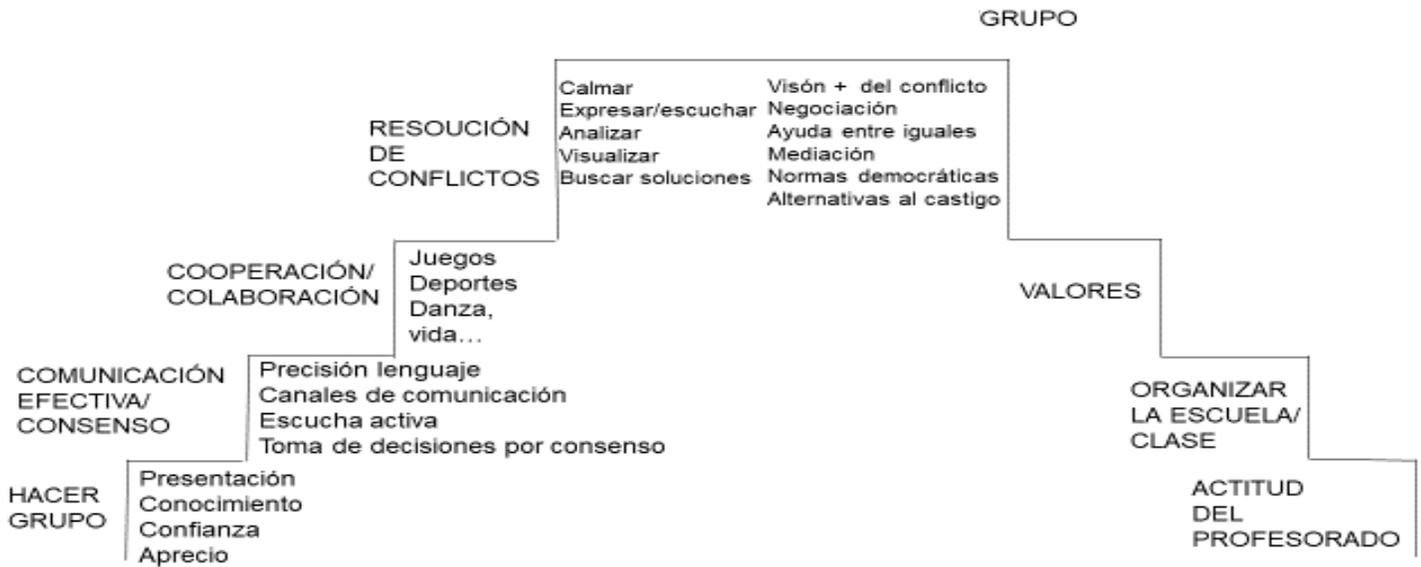


Figura 1. Modelo del proceso grupal bajo la resolución (de acuerdo a Cascón, 2001)

Para el presente trabajo se utilizó la postura de Cascón en la resolución no violenta de conflictos, hace referencia en crear un ambiente de confianza entre las personas para evitar el conflicto desde la provención, por lo que se decidió abordar el taller desde esta postura desarrollando actividades que ayuden a fortalecer la autoestima de los participantes para que puedan tener un mejor desenvolvimiento en su relación de pareja, así como, fortalecer la comunicación efectiva para que puedan aprender a dialogar y escuchar de manera empática y activa, así mismo poder brindarles herramientas para que tengan una mejor toma de decisiones y así puedan entablar una relación basada en el respeto.

## Capítulo IV

Se decidió realizar un taller psicoeducativo porque de acuerdo con Herrera (2003), es una intervención psicoeducativa que favorecerá la enseñanza y el aprendizaje de las personas que experimentan el taller, pues las dinámicas grupales pueden ser consideradas como una herramienta para hacer cambios en las conductas, actitudes, percepciones, pensamientos, creencias o interacciones, así mismo considera que los temas que se desarrollen deben tener una explicación teórica sobre la misma práctica partiendo desde la experiencia de los participantes y mediante la vivencia del taller se debe propiciar un espacio para la reflexión de los participantes.

Para Huget (como se citó en Abarca y Galicia, 20011), la planeación de un taller debe describir cada etapa del taller, es decir debe haber una carta descriptiva que exprese por qué se debe realizar el curso, lo que se busca lograr con él, cómo se llevará a cabo y la forma en la que será evaluada su efectividad. Para Herrera (2003), los elementos básicos de una planeación del taller son:

- Se debe fundamentar el taller: ¿Cuál es la relevancia del taller y que necesidades aborda?
- Marco teórico que fundamenta la realización del taller.
- Objetivo general del taller: qué queremos lograr en las personas.
- Objetivos particulares: qué elementos particulares queremos lograr en las personas a partir del objetivo general.
  - Objetivos operacionales o indicadores de logro: qué elementos medibles queremos conseguir con la realización del taller
    - Unidades temáticas en las cuales se dividirá el taller: qué temas tenemos que desarrollar para lograr los objetivos.
    - Actividades de cada unidad temática: qué haremos en cada sesión.
    - Materiales y tiempo necesario para cada actividad: qué necesitamos y cuánto nos demoraremos en cada actividad.

- Para quién va dirigido el taller.
- Qué actividades se realizarán en el taller.
- Nombre del taller.
- Persona a cargo del taller: este tiene la responsabilidad de crear, fomentar y mantener la comunicación entre los participantes, así como proponer actividades que fomenten un vínculo entre los participantes y de presentarse algún obstáculo o conflicto debe tener la capacidad para resolverlo, también debe buscar un momento donde los participantes reflexionen lo vivido en el taller.
- Lugar donde se llevará a cabo el taller.
- Tiempo en el que se realizará el taller: el número de sesiones; los hay cortos (3 a 8 sesiones), pero también más largos (9 o más sesiones). También se diferencian según la recurrencia de las sesiones, algunos realizan sesiones habituales una vez por semana, otros realizan sesiones seguidas al principio y luego con menor frecuencia, hay otros que se dan con menor espacio, por ejemplo, una vez al mes.
- Edad de los participantes.
- Número de participantes: se pueden establecer grupos grandes o pequeños, aunque se sugiere que sean grupos pequeños para fortalecer la interacción entre los participantes.

## **Metodología**

### **Método**

### **Participantes**

Para el presente trabajo se requiere la participación de los y las adolescentes de entre 12 y 15 años de edad.

## **Características del ponente**

La persona responsable de dirigir el taller tiene que ser experto en el tema de resolución no violenta de conflictos, debe tener experiencia en el trabajo con grupos de adolescentes, así como poseer la capacidad de fomentar y mantener un espacio de confianza para que los participantes se puedan desenvolver en las actividades del taller, también buscará desarrollar la comunicación e interacción de los participantes y de presentarse algún conflicto tiene que tener la capacidad de solucionarlo.

## **Contexto**

Se sugiere realizar el taller en una habitación que sea amplia con buena iluminación y ventilación, que no tenga distractores para que los adolescentes puedan realizar las dinámicas. Las sillas serán colocadas en círculo para que los participantes tengan mayor movilidad a la hora de realizar las actividades.

## **Diseño**

Se realizará un taller psicoeducativo para dar herramientas a los y las adolescentes sobre la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo.

El taller puede ser impartido en alguna Institución educativa ya sea pública o privada o algún centro o fundación que trabaje con jóvenes. Lo primero que se debe realizar es una explicación a las autoridades pertinentes, exponiendo los objetivos del taller. Si el taller es para una institución educativa, se puede tener acceso al grupo de clase y se podrá invitar a los jóvenes mediante una plática introductoria en la que se expondrán los objetivos y temas del taller. En dado caso que sea en un centro o fundación donde los grupos de trabajos no son fijos, se podrá invitar a los jóvenes mediante publicidad en las redes sociales de los centros o por medio de folletos o la colocación de carteles llamativos haciendo referencia al tema.

El taller psicoeducativo tendrá una fase de bienvenida e introducción al tema, posteriormente se tendrán sesiones para abordar temas de comunicación, identificación de emociones, toma de

decisiones, trabajo cooperativo, y sobre la percepción del conflicto y la resolución no violenta del conflicto.

## **Capítulo V**

### **Propuesta de taller**

#### **Taller: “Disfrutando y fortaleciendo mi noviazgo”**

##### **Objetivo del taller**

Enseñar a los adolescentes a desenvolverse de una manera saludable en sus relaciones de pareja, así como, brindar herramientas de resolución no violenta de los conflictos mediante la escucha activa, comunicación efectiva, el diálogo, identificación de emociones, fortalecer su auto concepto, toma de decisiones etc.

##### **Población**

Dirigido a los y las adolescentes de entre 12 y 15 años de edad.

##### **Duración del taller**

El taller se impartirá con un total de 10 horas, durante 5 sesiones. Cada sesión se impartirá una vez a la semana con una duración de 2 horas.

A continuación, se presenta el cuadro concentrador del taller:

Sesión	Nombre	Objetivo	Materiales	Duración
1	Generando confianza	Generar un ambiente de confianza con los y las adolescentes, así como adentrarlos al tema de las relaciones de pareja.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ficha bibliográficas blancas</li> <li>-Seguros</li> <li>-Plumones</li> <li>-Sillas</li> <li>-Proyector</li> <li>-Computadora</li> <li>-Diapositivas</li> <li>-Hojas</li> <li>-Plumas</li> <li>-Rotafolio</li> <li>-Una cuerda</li> <li>-dos bases para sostener la cuerda</li> <li>-Tapetes de fommy</li> </ul>	120 minutos

2	Descubriendo mis emociones y sentimientos	Objetivo de la sesión: Que los adolescentes conozcan e identifiquen las emociones y sentimientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gafetes</li> <li>-Plumones</li> <li>-Rotafolio de reglas</li> <li>-Pelota</li> <li>-Cronómetro</li> <li>- Proyector</li> <li>-Computadora</li> <li>-Diapositivas</li> <li>-Bolsitas</li> <li>-Papelitos con emociones y/o sentimientos escrito</li> <li>-Hoja de flor</li> <li>-Hoja de pasteles</li> <li>-Colores</li> <li>-Termómetro de emociones</li> <li>Revistas</li> <li>-Cronómetro</li> </ul>	120 minutos
---	---	---	--	-------------

3	Aprendiendo a comunicarme	Que los participantes aprendan los tipos de comunicación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gafetes</li> <li>-Tarjeta blanca</li> <li>-Tarjeta negra</li> <li>-Proyector</li> <li>-Computadora</li> <li>-Diapositivas</li> <li>-Tabla</li> <li>-Papelitos con mensajes</li> <li>- Música</li> <li>-Bocinas</li> <li>-10 tapones de oído</li> <li>- Papelitos con mensajes</li> </ul>	120 minutos
4	Aprendiendo a interactuar	Que los participantes aprendan a tener una interacción asertiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gafetes</li> <li>-Proyector</li> <li>-Computadora</li> <li>-Láminas de dibujos</li> <li>-Hojas blancas</li> </ul>	120 minutos

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lápices</li> <li>-Explicación de la escena que actuarán los participantes.</li> <li>-Papelitos o enmicado de la pantalla de celular.</li> <li>-Plumones de pizarrón o lápices.</li> <li>-Papelitos/ápices y/o imagen de celular enmicada/plumón para pizarrón</li> <li>-Papelitos con características de los personajes y el conflicto a resolver</li> </ul>	
5	Fomentando la resolución noviolenta de conflictos	Que los participantes conozcan la resolución noviolenta de conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gafetes</li> <li>-Hojas recicladas</li> <li>-Diurex</li> <li>-Proyector</li> <li>-Computadora</li> <li>-Diapositivas</li> <li>-Cuerda</li> </ul>	120 minutos

			<ul style="list-style-type: none"><li>-Bases para sostener la cuerda</li><li>Tapetes de fommy</li><li>-Paliacates</li><li>-Tapones para oído</li><li>-Sillas</li><li>-Pelota</li></ul>	
--	--	--	--	--

## Sesión 1

### Generando confianza

**Objetivo de la sesión: Generar un ambiente de confianza con los y las adolescentes, así como adentrarlos al tema de las relaciones de pareja.**

<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Contenido</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Bienvenida	Recepción	Recibir a los participantes	<p>1.- Dar la bienvenida a los participantes.</p> <p>2.- Se le entregará una ficha bibliográfica a cada uno de los participantes, se les pedirá que únicamente escriban su nombre y que guarden el gafete por un momento pues se lo colgarán hasta la siguiente actividad.</p> <p>NOTA: los gafetes los tendrán que dejar al finalizar cada sesión.</p>	-Ficha bibliográficas blancas -Seguros -Plumones	5 min
Presentación e Integración	Bolita de presentación	Integrar al grupo mediante la presentación.	<p>1-. Las sillas estarán colocadas formando un círculo, se pedirá a los participantes que tomen un lugar.</p> <p>2.- Se les darán las siguientes instrucciones: la persona que tenga en mano la bola será aquella persona que se presentará ante el grupo diciendo su nombre, edad, también</p>	-Sillas	25 min

			<p>se pedirá que compartan algo que les guste como por ejemplo (Qué les gusta comer, qué música escuchan etc.), si desean podrán compartir si se encuentran en una relación de pareja, también se les dará la apertura para lo que ellos deseen compartir. Él/la ponente iniciará la dinámica para dar el ejemplo. Para saber quién ya se ha presentado se les pedirá que cuando pasen se coloquen la etiqueta que se les dio a la entrada con su nombre.</p>		
Introducción	Conociendo	Explicar el objetivo del taller y de la sesión	<p>1.- Preguntar a los participantes que esperan del taller.</p> <p>2.- Posteriormente se explicará el objetivo del taller, así como, el de la sesión.</p> <p>3.- Se establecerán reglas para el taller. Se pedirá a los participantes que entre todos se haga un reglamento para la permanencia del taller, la ponente escribirá en un rotafolio las reglas establecidas por el grupo. El rotafolio será colocado en un lugar visible.</p> <p>4.- Se entregará una hoja en la cual se les pedirá que escriban de manera anónima lo que ellos entienden por</p>	<p>-Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>-Diapositivas</p> <p>-Hojas</p> <p>-Plumas</p> <p>-Rotafolio</p>	10 min

			<p>noviazgo, amor, enamoramiento, conflicto, resolución</p> <p>noviolenta de conflicto, dichas definiciones se utilizarán a lo largo de las sesiones.</p> <p>5.- Se recogerá la hoja de sus definiciones.</p>		
Confianza	Exposición	Adentrar a los participantes al tema de la confianza pues es un elemento importante dentro de una relación de pareja.	<p>1.- Se realizará una lluvia de ideas sobre lo que es para ellos es la confianza.</p> <p>2.- Posteriormente se explicará qué es la confianza, desconfianza y pérdida de confianza.</p>	<p>-Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Diapositivas</p>	10 min
Confianza, comunicación, escucha activa, trabajo cooperativo,	La cuerda	Retomar el tema de la confianza y adentrarlos al tema de comunicación,	<p>1.- Se colocará una cuerda a la altura de 1.50m aproximadamente.</p> <p>2.- Se darán las siguientes indicaciones: se colocarán a los alumnos frente a la cuerda y se pedirá que todos deberán de</p>	<p>-Cuerda</p> <p>-Dos bases para sostener la cuerda.</p>	50min

<p>identificación de emociones.</p>		<p>trabajo cooperativo, emociones.</p>	<p>pasar al otro lado de la cuerda, la una consigna es que no lo podrán hacer por debajo de la cuerda.</p> <p>3.- Se recordarán las reglas establecidas al inicio de la sesión, sobre todo se hará énfasis al respeto del cuerpo pues por la actividad tendrán contacto corporal.</p> <p>4.- Él/la ponente tendrá que estar de observador y de ser necesario podrá intervenir para hacer las reflexiones pertinentes de acuerdo a la ejecución de los adolescentes.</p>		
<p>Conclusión</p>	<p>Reflexión</p>	<p>Que los participantes reflexionen sobre lo sucedido en la dinámica de la cuerda.</p>	<p>1.- Preguntar qué sintieron al realizar la actividad de la cuerda, así como de los aciertos y los errores de su ejecución en la actividad pasada.</p> <p>2.- De acuerdo al diálogo de los adolescentes sobre su ejecución en la actividad de la cuerda, el ponente tendrá que retomar el tema de la confianza y ver si realmente les fue fácil confiar en sus compañeros o si hubo alguien quien estuviera en la desconfianza o incluso que hubiera una pérdida de esta misma entre ellos.</p>	<p>-sillas</p>	<p>15 min</p>

		<p>3.- Posteriormente se adentrará al tema de la comunicación y escucha activa, se cuestionará a los jóvenes si realmente existió una buena comunicación y escucha activa entre ellos, también se hablará sobre lo que sintieron al realizar la actividad para empezar adentrarlos al tema de las emociones.</p> <p>Se finalizará reflexionando sobre lo vivido en la dinámica puede verse reflejado en una relación de noviazgo pues en ocasiones no existe una comunicación y escucha adecuada, así como a cada interpretación que uno da por hecho a través de los diferentes canales de comunicación que existen, también cómo las emociones pueden influir para reaccionar ante situaciones que se viven en el noviazgo como lo son los conflictos. Otro punto importante a reflexionar es la confianza que sienten hacia su persona y aquella confianza que depositan en el otro.</p>		
--	--	---	--	--

Despedida	Cierre de la sesión	Agradecer la participación de los adolescentes, así como reconocer su trabajo	1.- Él/la ponente agradece la participación de todos los jóvenes, reconociendo su trabajo en cada una de las actividades.		5 min
-----------	---------------------	---	---	--	-------

## Sesión 2

### Descubriendo mis emociones y sentimientos

**Objetivo de la sesión: Que los adolescentes conozcan e identifiquen las emociones y sentimientos.**

<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Contenido</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Bienvenida	Bienvenida	Dar la bienvenida a los participantes	1.- Dar la bienvenida a los participantes. 2.- Se le entregará su gafete a cada uno de los participantes. 3.- Se recordarán las reglas establecidas en la sesión pasada.	-Gafetes -Plumones -Rotafolio de reglas	5 min
Emociones y sentimientos	Bomba de emociones	Observar que tan identificadas tienen las emociones primarias y secundarias los adolescentes.	1.- Se pedirá a los participantes que se sienten en círculo. 2.- Se darán las siguientes indicaciones: Se irá lanzando una pelota y aquella persona que tenga la pelota en mano tendrá que decir que formas tiene la gente para expresar sus emociones. Por ejemplo, algunas dirán que el enojo se expresa gritando, llorando, golpeando etc.). Se les dirá una emoción o sentimiento, al inicio de cada ronda y cuando comience a correr el cronómetro se lanzará la pelota, esto será hasta que el cronómetro se detenga, se irá cambiando	-Pelota -Cronometro	15 min

			la emoción y/o sentimiento cada que el cronómetro se detenga.		
Emociones y sentimientos	Exposición	Explicar que es una emoción y un sentimiento para que los adolescentes puedan distinguirlos.	<p>1.- Se retomará la actividad anterior, se preguntará a los participantes que nombren alguna emoción que hayan sentido en sus relaciones de pareja. Él/la ponente deberá estar atento a lo que mencionan los adolescentes pues en ocasiones se suele confundir las emociones y sentimientos. Se tendrá que aclarar que lo que ellos han mencionado son tanto emociones como sentimientos.</p> <p>2.- Posteriormente se explicará ¿Qué son las emociones primarias y secundarias? y ¿Qué es un sentimiento?</p> <p>3.- Se les hablará del proceso de enamoramiento que viven en una relación de pareja y cómo este proceso llega a desarrollar un sentimiento de amor. Esta explicación se sugiere hacerla de manera creativa para atraer la atención de los adolescentes.</p>	-Proyector Computadora Diapositivas	10 min

Emoción, sentimiento, trabajo en cooperativo, comunicación.	Adivinando la emoción o sentimiento	Que los adolescentes identifiquen emociones y sentimientos.	<p>1.-Él/la ponente formará 4 grupos de 5 personas al azar, por ejemplo, separarlos por mes de nacimiento los nacidos en enero, febrero, marzo serán del primer equipo, los nacidos en abril, mayo, junio serán el segundo equipo, julio, agosto, septiembre conformarán el tercer equipo y los de octubre, noviembre y diciembre formarán el último equipo. Se pueden hacer las variaciones que el ponente crea pertinentes.</p> <p>2.- Posteriormente se le entregará a cada equipo una bolsita con diferentes papelitos, cada papelito traerá escrito una emoción o sentimiento.</p> <p>3.- Se les darán las siguientes indicaciones: un miembro del equipo tendrá que tomar un papelito y este no lo podrá leer, únicamente lo podrán ver los otros miembros del equipo y estos tendrán que actuar la emoción y/o sentimiento para que la persona que tomó el papelito adivine, se debe aclarar los miembros que vieron el papelito no pueden hablar. La persona que adivine tendrá que mencionar si es una emoción</p>	Bolsitas Papelitos con emociones y/o sentimientos escritos. <b>(Anexo 1)</b>	30 min
---	-------------------------------------	---	---	--	--------

		<p>y/o sentimiento. Se harán cinco rondas para que todos los miembros del equipo participen.</p> <p>4.- Cuando todos los miembros de equipo hayan terminado se pedirá que elijan una pareja y realizarán la misma dinámica.</p> <p>NOTA: Él/la ponente tendrá que observar cómo se ponen de acuerdo los equipos y las parejas para actuar lo que dice el papelito o si es que todos actúan al mismo tiempo, posteriormente se harán las reflexiones pertinentes.</p> <p>5.- Se preguntará a los participantes cuál fue su sentir al realizar la actividad, cómo se organizaron para la actividad, si alguien tomó el papel de dirigir al equipo o si todos actuaban al mismo tiempo qué sintieron al ver a todos actuando al mismo tiempo, si se encontraron ante un conflicto y cómo lo solucionaron etc.</p>		
--	--	--	--	--

<p>Clasificando emociones</p>	<p>Flor y pastel de emociones</p>	<p>Que los participantes aprendan a distinguir los niveles de sus emociones.</p>	<p>1.- Se les entregarán dos hojas. Una tendrá un dibujo de una flor y la otra tendrá tres círculos simulando un pastel.</p> <p>2.- Se iniciará con la hoja de la flor, se les pedirá a los participantes que de acuerdo a las emociones mencionadas durante toda la sesión como harían su clasificación, cada pétalo representará una emoción básica (alegría, tristeza, enojo, miedo). Se les explicará que cada emoción tiene una gama de emociones siendo esta la que estará más cerca del centro de la flor y el máximo estará en la punta del pétalo. Cada participante tendrá que elegir una emoción y crear su propia gama de emociones de acuerdo a su experiencia. Si los participantes tienen dudas se puede ejemplificar: Se les dirá que la tranquilidad pertenece a la alegría en un estado mínimo siendo la excitación el estado máximo de la alegría.</p> <p>3.- Posteriormente se les explicarán las escalas que tienen cada una de las emociones primarias, para que puedan comparar la clasificación de sus emociones y así poder</p>	<p>-Hoja de flor -Hoja de pasteles -Colores -Proyector Diapositivas <b>(Anexo 1)</b></p>	<p>30 min</p>
-------------------------------	-----------------------------------	--	--	--	---------------

		<p>observar si identificaron las diferentes gamas de las emociones.</p> <p>4.- Se continuará con el pastel de emociones. Se pedirá que tomen la siguiente hoja, se hará referencia a un pastel pues este lleva diferentes ingredientes y dependiendo el tamaño del pastel es la cantidad que se utiliza de cada ingrediente. Se les recordará que las emociones secundarias son una mezcla de las emociones primarias y que en esta ocasión haremos tres pasteles y cada uno representará a los celos, envidia y frustración pues estas emociones suelen aparecer en la relación de pareja. Cada uno hará su propio pastel y le pondrá la cantidad de ingredientes de acuerdo a su experiencia en sus relaciones.</p> <p>Dar ejemplo con la ternura, cómo lo clasifica él/la ponente de acuerdo a su experiencia.</p> <p>5.- Posteriormente se hará una exposición de pasteles, esta dependerá del criterio del ponente, tendrá que observar si los participantes se sentirán cómodos que sepan de quién es</p>		
--	--	---	--	--

		<p>cada hoja o se hará de manera anónima por ejemplo poner una mesa al centro de todos y el ponente recoger las hojas y acomodarlas al azar, después los participantes podrán pararse a ver los diferentes pasteles.</p> <p>6.- Hacer una reflexión con los participantes, preguntar ¿Si hubo alguna coincidencia con su pastel y el de otros compañeros? O ¿si alguien horneó el mismo pastel?, se debe hacer conciencia que cada uno siente de manera diferente que pueden tener similitudes, pero no se siente de la misma manera.</p> <p>7.- Se sugiere hacer la comparación de cómo algunos personajes de caricaturas o películas expresan sus emociones por ejemplo que es lo que hace Ranma ½ , Inuyasha etc. ante una situación de celos, explicar cómo vive su emoción e incluso se puede retomar el sentimiento de amor y cómo este se puede llegar a sentirse por amigos o familia y es de manera diferente al de una pareja pues no existe el proceso de enamoramiento.</p>		
--	--	---	--	--

Técnicas para sacar enojo.	Batalla de bolitas	Que los participantes aprendan técnicas para sacar su enojo de manera saludable.	<p>1.- Se retomará la técnica del pastel de emociones, haciendo referencia a que el enojo pudo haber sido la emoción que posiblemente predominó en los pasteles por lo que ellos deben de aprender a sacar su enojo de manera saludable.</p> <p>2.- Se harán dos equipos de 10 integrantes cada uno. Se entregarán revistas a cada equipo, se pedirá que cada integrante arranque dos hojas cada uno, la manera en que la arrancaran será ejemplificada por el ponente, lo tendrá que hacer simulando estar enojado, arrancará y arrugará las hojas para hacerlas bolitas, esto lo hará con todas sus fuerzas de tal manera que ahí canalice su enojo. De preferencia se pedirá que lo hagan con la mano izquierda para conectar con la emoción.</p> <p>3.- Cuando todos los integrantes tengan sus dos bolitas se pedirá que cada equipo esté de un lado del lugar.</p> <p>Posteriormente se darán las siguientes indicaciones: “tendrán que lanzar las bolitas al equipo contrario hasta que el cronómetro suene” él/la ponente podrá hacer variantes</p>	<p>-Revistas</p> <p>-Cronómetro</p>	25 min
----------------------------	--------------------	--	---	-------------------------------------	--------

		<p>durante el juego, podrá ponerlos a lanzar únicamente con la mano izquierda, únicamente con la mano derecha con ambas manos, que únicamente lancen sus dos bolas, que puedan recoger las bolas del piso etc. Al finalizar la actividad se les pedirá que recojan las bolitas de papel.</p> <p>3.- Se sugerirá que cuando se sientan enojados puedan tomar un espacio saludable para que se puedan calmar, haciendo referencia que hay distancias que se hacen por amor. Otra técnica para sacar enojo es que tomen un libro o revista de preferencia que sea grueso y que no les duela romper y que cuando se sientan enojados lo tomen y lo intenten romper del lomo del libro.</p> <p>4.- Se les mostrará técnica de respiración y cochinilla para relajarlo. La técnica de respiración consiste en pedirles a los jóvenes que inhalen aire para que llegue al estómago y este deberá inflarse como si fuera un globo cuando entre el aire, lo mantendrá por unos 3 segundos y posteriormente expulsará el aire de forma pausada o lenta. La técnica de la</p>		
--	--	--	--	--

			<p>cochinilla consiste en preguntar si ellos conocen a las cochinillas y que es lo que hacen cuando ellas se sienten en peligro, a lo que se espera que respondan que se hacen bolita, posteriormente se pedirá que al estar sentados abracen sus piernas y tendrán que tensar todo el cuerpo de la cabeza a los pies contando mil uno, mil dos, mil tres, mil cuatro y mil cinco y posteriormente tendrán que destensar el cuerpo, se sugiere hacer tres repeticiones de cada ejercicio por la mañana, tarde y antes de dormir para relajarse.</p>		
Despedida	Cierre de la sesión	Agradecer la participación de los adolescentes, así como reconocer su trabajo	<p>1.-Él/la ponente agradece la participación de todos los jóvenes, reconociendo su trabajo en cada una de las actividades.</p>		5 min

### Sesión 3

#### Aprendiendo a comunicarme

**Objetivo de la sesión: Que los participantes aprendan los tipos de comunicación.**

<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Contenido</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Bienvenida	Recepción	Recibir a los participantes	1.- Dar la bienvenida a los participantes en silencio. 2.- Entregar sus gafetes, todo el tiempo estará en silencio él o la ponente. Si le preguntan algo tendrá que responderlo con mímica.	-Gafetes	5 min
Silencio	Reflexión	Adentrar a los participantes al tema de la comunicación.	1.- Se preguntará ¿Qué pasó en este momento de silencio?, ¿Qué sintieron al ver que la ponente no les hablaba?, ¿Qué hicieron? 2.- Posteriormente se indicará que esta sesión será diferente pues en el transcurso de toda la sesión aparecerán dos tarjetas una negra y otra blanca, la primera indicará que tendremos que silenciarnos y tendremos que continuar la actividad en silencio y cuando aparezca la blanca ya se	-Tarjeta blanca -Tarjeta negra	5 min

			<p>podrá hablar. En caso de que no respeten la regla se les pondrá una consecuencia, se les harán algunas preguntas en el momento como por ejemplo ¿Cómo te sientes cuando... alguien te interrumpe, no respeta tu tiempo, no te escucha? ¿Cómo te sientes con la dinámica? ¿Cuáles fueron los problemas que se presentaron al no poder comunicarte con palabras? etc. Se les indicará que se les hará un conteo al finalizar la sesión y el que tenga más tendrá una actividad sorpresa.</p> <p>NOTA: en la actividad sorpresa el alumno que acumule más puntos por no respetar el silencio tendrá que inventar una despedida grupal con una pose, abrazo etc. y él será el único que podrá hablar para dar las indicaciones (no sé les anticipa la actividad).</p>		
Comunicación y tipos de comunicación	Exposición	Que los participantes conozcan el tema	1.- Explicar a los participantes que es la comunicación y cuáles son los tipos de comunicación.	-Proyector - Computadora -Diapositivas	10 min

y escucha activa.		de la comunicación.			
Comunicación y escucha	Tabla	Que los participantes aprendan a comunicarse y desarrollen la escucha activa.	<p>1.- Se recordarán las reglas de las sesiones y retomando la importancia del respeto al cuerpo.</p> <p>2.- Se pondrá la tabla en medio del salón y se colocarán de un lado a los niños y del otro a las niñas.</p> <p>3.- Posteriormente se darán las siguientes indicaciones:  “tendrán que pasar de un lugar a otro, todos tienen que llegar al mismo tiempo y no pueden pisar fuera de la tabla” se les deja pasar de manera libre. Realizarán diferentes variantes en la actividad en cada cambio se harán las siguientes variaciones:</p> <p>*No pueden gesticular, ni hablar ni hacer movimientos corporales.</p> <p>*Ya pueden gesticular e incluso hacer movimientos corporales, pero siguen sin poder hablar.</p> <p>*Se asigna quién podrá hablar (él/la ponente elegirá al participante que hablará, se sugiere darle la palabra a</p>	-Tabla	50 min

			<p>aquellas personas que suelen mantenerse calladas en las dinámicas).</p> <p>*Todos pueden hablar.</p> <p>4.- Al pasar por las diferentes variantes y el haber logrado que todo el equipo pasará de un lugar a otro se hará la reflexión sobre la importancia de la comunicación y de la escucha. cuestionando ¿Cómo se sintieron al hablar todos al mismo tiempo?, ¿Realmente se escuchaban? ¿Qué sintieron cuando no podían hablar o incluso gesticular, ¿Les fue fácil darse a entender con sus compañeros? etc.</p>		
Comunicación	Exprésate como puedas	Que los participantes puedan reflexionar sobre los factores que influyen para que una	<p>1.- Se formarán dos equipos de 8 personas cada uno, se puede dar la opción que ellos lo formen sus equipos. Habrá dos personas que no tengan equipo, serán las que apoyarán al ponente en ser los contaminantes para la comunicación.</p> <p>2.- Se pedirá a cada equipo que se coloquen en fila.</p> <p>Posteriormente se les dirá que la persona que está enfrente será la única que podrá leer el mensaje que dice el papelito</p>	<p>-Papelitos con mensajes</p> <p>- Música</p> <p>-Bocinas</p> <p><b>(Anexo2)</b></p>	30 min

		<p>comunicación se vea contaminada.</p>	<p>(pueden ser nombre de películas, caricaturas o algún mensaje enfocado al tema).</p> <p>3.- El mensaje se va a ir transmitiendo al oído de cada participante hasta que el mensaje llegue al que se encuentra al final de la fila. La persona que recibe el mensaje lo tendrá que decir en voz alta para ver si el mensaje llegó de manera correcta al final y después este tomará el lugar al inicio de la fila siendo el que lea el siguiente mensaje para que todos tomen el papel de emisor y receptor.</p> <p>4.- Durante la ejecución de los dos equipos las dos personas que no se tengan equipo tomarán el papel de distractores, podrán distraer o interponerse entre los participantes con el objetivo de hacer interferencia a la hora de estar pasando el mensaje, también se podrá poner música en un volumen elevada para meter interferencia al mensaje.</p> <p>NOTA: se podrá alternar el lugar de distractor con algún participante que ya haya vivido la experiencia de ser emisor y receptor para que vivan ambas experiencias.</p>		
--	--	---	---	--	--

		<p>5.- Al finalizar la actividad se reflexionará con los participantes sobre lo que sucedió en la dinámica, ¿Qué sintieron al ser el emisor del mensaje y que no llegará correctamente al receptor y también que sintieron que al ser receptor no pudieron obtener el mensaje correcto?, ¿Qué sintieron al tener diferentes distractores?, ¿Las personas que tomaron el papel de ser los contaminantes de la contaminación que sintieron al ser los causantes del que mensaje no llegará correctamente? Se debe concientizar a los participantes que en la comunicación en general puede verse afectada por diferentes factores que en ocasiones uno no puede tener el control de ellos y sobre todo como cada uno puede darle una interpretación diferente de acuerdo a la manera en cómo lo dicen ya sea de manera verbal o no o incluso por la gesticulación que tiene la persona. Y cómo esto en las relaciones de pareja puede influir pues en ocasiones hay terceras personas que hacen ruido y no permiten que la pareja tenga una comunicación adecuada.</p>		
--	--	--	--	--

<p>Comunicación y escucha activa</p>	<p>Comunicándose con mi pareja</p>	<p>Que los participantes reflexionen sobre la comunicación en pareja y como cada uno puede interpretar las cosas bajo su experiencia.</p>	<p>1.- Se pedirá a los participantes que seleccionen una pareja para la siguiente actividad.</p> <p>2.- Se continuará retomando el tema de comunicación y se pedirá que uno tome el papel de emisor y el otro será el receptor de mensaje y este tendrá que tener los oídos tapados.</p> <p>3.- Posteriormente el emisor tendrá que dar un mensaje que viene escrito en un papelito. En el papelito se indicará la frase que tiene que comunicar y cómo deberá hacerlo, sin gesticular, con algún tipo de emoción o sentimiento etc. Por ejemplo: frase “mi amor me divertí mucho en el cine”, como si estuvieras triste. Al adivinar el mensaje se cambia el rol.</p> <p>4.- Se reflexionará sobre la interpretación que cada uno les da a los mensajes de acuerdo al tono de voz que utilizan o a las gesticulaciones o acciones que cada uno hace al comunicarse y como esto puede ser un factor para los conflictos en la pareja.</p>	<p>-10 tapones de oído</p> <p>- Papelitos con mensajes</p> <p><b>(Anexo2)</b></p>	<p>15 min</p>
--------------------------------------	------------------------------------	---	---	---	---------------

Cierre	Despedida creativa	Que el participante diseñe una despedida grupal	<p>1.- Se hará el conteo de puntos de las personas que no respetaron la indicación de las tarjetas.</p> <p>2.- Él participante que tenga más puntos tendrá que inventar una despedida, ya sea un abrazo grupal, pose etc., únicamente el podrá hablar y dirigir al grupo.</p>		5min

## Sesión 4

### Aprendiendo a interactuar

**Objetivo de la sesión: Que los participantes aprendan a tener una interacción asertiva.**

<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Contenido</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Bienvenida	Recepción	Recibir a los participantes	1.- Dar la bienvenida a los participantes en silencio. 2.- Entregar sus gafetes, retomar la actividad en silencio. Si le preguntan algo tendrá que responderlo con mímica.	-Gafetes -tarjeta blanca -tarjeta negra	5 min
Comunicación verbal y no verbal	Interpretando lo que me dicen...	Que los participantes reflexionen sobre la importancia de la escucha activa en la comunicación.	1.- Se les pedirá a los participantes que elijan una pareja, se pedirá que uno se siente de espaldas a la imagen que se proyectará y el otro compañero se sentará frente a él viendo a la imagen. Se entregará una hoja y un lápiz por pareja. 2.- Él participante que se siente frente a la pantalla será el encargado de dar las indicaciones para que el compañero que no ve las imágenes pueda dibujarlas.	-Proyector Computador -Láminas de dibujos -Hojas blancas -Lápices	15 min

			<p>NOTA: Él participante que se encuentre sentado frente a la pantalla no podrá hablar, se comunicará mediante señas.</p> <p>3.- Posteriormente se cambiarán de lugar y tendrán que realizar la misma dinámica.</p> <p>NOTA: Él participante que se encuentre sentado frente a la pantalla deberá comunicarse de manera verbal, no podrá hacer movimientos con las manos o señalamientos.</p> <p>4.- Se realizará una reflexión sobre lo que sintieron al tener que comunicarse por señas y al tratar de entender lo que decían, así como a los que se comunicaron de manera verbal cómo se sintieron y si les fue fácil o que se les complicó, los otros al ser las indicaciones verbales realmente escuchaban a sus compañeros etc., se hará referencia que en una relación de pareja pueden existir diversos factores que afecten la comunicación y cómo es que las malas interpretaciones pueden generar conflicto.</p>		
--	--	--	---	--	--

Escucha activa	Dialogando y escuchando	Que los participantes identifiquen lo que es la escucha activa y reflexionen si ellos la utilizan en su vida diaria y de pareja.	<p>1.- Realizar una lluvia de ideas para ver lo que ellos entienden por escucha activa.</p> <p>2.- Retomar las ideas que tienen sobre lo que para ellos es la escucha activa para posteriormente brindarles una breve explicación sobre el tema.</p> <p>3.- Se volverán a poner en parejas y uno de ellos tendrá que hablar por 3 minutos aproximadamente de algún tema de su interés, la otra persona no podrá decir nada, solo escuchar. Al finalizar estos minutos se cambiarán de rol y la persona que permaneció callada tendrá que hablar por 3 minutos y la otra permanecerá callada.</p> <p>4.- Posteriormente se darán 6 minutos y ambos podrán hablar de algún tema de su interés fomentando un diálogo</p> <p>5.- Realizar una reflexión sobre lo que sintieron al hablar y que el otro no te diga nada y cómo se siente de sólo escuchar y no poder decir nada, se pueden realizar algunas preguntas, ¿Qué paso en la conversación o en el diálogo después de que te diste el permiso de escuchar al otro?</p>	-Proyector Computadora Diapositivas	20 min
----------------	-------------------------	--	--	---	--------

			<p>¿Notaron algo diferente cuando ya pudieron hablar?, también se podrá retomar lo visto en la sesión pasada sobre los ruidos que afectan a la comunicación, que no necesariamente son factores externos sino que incluso nuestros pensamientos pueden hacer que la escucha se vea afectada, etc. Se deberá cuestionar a los participantes si en sus relaciones de pareja realmente se escuchan y sobre todo hacerlos reflexionar sobre esta interacción con sus parejas y de qué manera pueden fomentar esta escucha activa en sus relaciones.</p>		
Asertividad	Actuando	<p>Concientizar a los participantes sobre los escenarios agresivos/pasivos para que aprendan a actuar de manera asertiva</p>	<p>1.- Se dará una breve explicación de lo que es asertividad.  2.- Se formarán 4 equipos de 5 integrantes cada uno. Se les entregará una situación de conflicto y ellos tendrán que desarrollar la escena, así como asignar un personaje a cada integrante del equipo.  3.- Los participantes actuarán una escena donde reflejen una situación de conflicto que se pueden presentar en la interacción de las parejas ya sea en forma presencial o</p>	<p>-Proyector  Computador  a  Diapositivas  Explicación  de la  escena que  actuarán los</p>	40 min

			<p>mediante un mensaje textual, mostrando una reacción agresiva o pasiva.</p> <p>4.- Posteriormente los participantes tendrán que actuar la misma escena dando una solución asertiva.</p> <p>5.- Se finalizará con la reflexión de lo sucedido en la dinámica, hablando de las interpretaciones que cada uno puede tener ante diferentes situaciones tanto de manera presencial como en la comunicación escrita y como las interpretaciones pueden influir para que el conflicto incremente o aparezca, así como la influencia que pueden tener terceras personas en su relación.</p>	<p>participantes.</p> <p><b>(Anexo3)</b></p>	
Comunicación escrita	Texteando	Ante la comunicación escrita se generan interpretaciones que pueden causar un conflicto en las relaciones	<p>1.- Se pedirá a los participantes que trabajen en pareja, deberá ponerse de acuerdo quien será el número 1 y el número 2 en la actividad. Posteriormente se indicará que las personas que tienen el número 1 serán los emisores y los 2 serán los receptores.</p> <p>2.- Se indicará que los emisores tienen 5 minutos para conseguir su objetivo por ejemplo invitar a salir a una chica,</p>	-Papelitos de hoja blanca o enmascarado de la pantalla de celular.	15 min

		<p>de pareja por lo que se busca concientizar a los jóvenes sobre dicho tema.</p>	<p>conquistarla, en plan de ligue etc. El modo de comunicarse será por medio de mensajes de texto (se simulará una conversación textual, se puede utilizar papelitos o una imagen con una pantalla del celular enmicada para que puedan escribir el mensaje con plumón de pizarrón). El emisor tendrá que responder como normalmente él respondería ante una situación similar.</p> <p>3.- Después de estos 5 minutos se pedirá que cambien de rol, se pondrá una variante, el receptor adoptará la postura de no querer salir con esa persona, no tener interés por el otro etc. y cómo contestaría siendo una persona asertiva. El emisor tendrá que ser insistente y conseguir su objetivo.</p> <p>4.- Se realizará una breve reflexión, sobre la situación que acaban de vivir, se pueden realizar la pregunta ¿Cómo es el primer contacto que tienen con una persona que les atrae?, también se puede indagar si respetan cuando una persona no acepta ser cortejada, son capaces de agradecer o actuar asertivamente pues al ser insistente pueden llegar a violentar</p>	<p>NOTA: considerar el número de participante s del taller. -Plumones de pizarrón o lápices.</p>	
--	--	---	---	--	--

			a la otra persona por no respetar su “NO”, y en caso de que el receptor siga contestando a pesar de no tener interés por la otra persona ¿son asertivos?		
Comunicación, escucha, asertividad, trabajo cooperativo	Interactuando y solucionando	Observar lo aprendido en las sesiones	<p>1.- Cuestionar a los participantes sobre lo vivido en las dinámicas pasadas y cómo se pueden generar los conflictos en las relaciones de pareja.</p> <p>2.- Se le entregará a cada participante un papelito donde vendrán las características de su personaje para posteriormente reunir a su equipo y dar solución a la situación que vivirán sus personajes.</p> <p>3.- Se asignarán 4 casos diferentes de situaciones comunes para formar equipos de 5 integrantes, por ejemplo: soy María una chica muy tímida y me gustaría obtener el número de Pablo de 3°A que suele ser extrovertido es hermano de Laura del 2°B, una chica muy selectiva para sus amistades y me gustaría conocerlo por lo que busco aliarme con mi amiga</p>	-Papelitos con características de los personajes y el conflicto a resolver. <b>(Anexo 4)</b>	25 min

			<p>Tania que suele ser más aventada e insistente para interactuar con las personas, ella buscará acercarse a Luis amigo de Laura y Pablo, es un chico reservado. Dentro de estas interacciones se comienzan a generar chismes entre los personajes y María está a punto de no conseguir su objetivo. ¿De qué manera resolverán la situación? Los participantes tendrán que ponerse en la postura de su personaje y ver de qué manera resuelven a situación.</p> <p>4.- Posteriormente se realizará una breve reflexión sobre las distorsiones o interpretaciones que se pueden generar en la comunicación entre las personas con las que interactúan y sobre todo en la pareja, cómo las intervenciones de terceras personas pueden beneficiar o afectar la relación en la pareja y cómo en ocasiones no somos asertivos en las interacciones sociales.</p>		
Despedida	Cierre de sesión	Agradecer y reconocer la	<p>1.- Él/la agradecerá la asistencia de los participantes, así, como su participación en las actividades y reconocerá aquellas cosas que haya observado durante el taller como</p>		5 min

		participación de los adolescentes	por ejemplo el respeto que hubo entre los participantes, si mejoró su comunicación etc.		
--	--	-----------------------------------	---	--	--

## Sesión 5

### Fomentando la resolución no violenta de conflictos

**Objetivo de la sesión: Que los participantes conozcan la resolución no violenta de conflictos.**

<b>Tema</b>	<b>Actividad</b>	<b>Objetivo de la actividad</b>	<b>Contenido</b>	<b>Material</b>	<b>Tiempo</b>
Bienvenida	Recepción	Recibir a los participantes	1.- Dar la bienvenida a los participantes en silencio. 2.- Entregar sus gafetes.	-Gafetes	5 min
Comunicación, escucha activa, trabajo cooperativo, asertividad, identificación y regulación emocional, confianza, conflicto,	Construyendo una torre	Que los participantes pongan en práctica lo aprendido en las sesiones.	1.- Se iniciará con una breve retroalimentación sobre lo visto en el taller, ¿Recuerdan por qué estamos reunidos? ¿Qué es lo que han aprendido en las sesiones? Etc. Retomar el objetivo del taller, así como recordar los temas vistos. 2.- Posteriormente se les dirá que pondrán en práctica todo lo aprendido durante el taller, se pedirá que formen 4 equipos de 5 integrantes cada uno, de preferencia con personas que no hayan interactuado mucho durante las actividades. 3.- Cuando estén conformados los equipos se les entregarán 10 hojas recicladas y 2 diurex a cada equipo, se les darán las siguientes indicaciones: “tienen que construir una torre lo	-Hojas recicladas -Diurex	30 min

<p>resolución del conflicto.</p>			<p>más alta posible, la torre debe sostenerse por sí sola, la única consigna es utilizar el material que tienen a la mano”. Se les asignarán 20 minutos para poder realizar la torre.</p> <p>NOTA: él/la ponente debe observar cómo se comunican los participantes y cómo resuelven la dinámica, pues los participantes posiblemente se queden centrados únicamente en el material de las hojas y el diurex dejando de lado otros recursos que pueden tener en el espacio en el que se encuentran como sillas, mesas, etc. Si el/la ponente observa que los participantes no utilizan más recurso les puede recordar que pueden utilizar lo que tiene a la mano.</p> <p>4.- Posteriormente se hará una reflexión sobre lo sucedido, ¿Qué fue lo que pasó? ¿Se comunicaron y escucharon entre ustedes? ¿Es común que en la vida diaria limiten sus recursos para dar solución a un conflicto?, se tendrá que relacionar la actividad con el tema central del noviazgo, ¿Qué sucede en nuestras relaciones de pareja?, es común que se limiten a no ver más allá de la interacción con sus parejas,</p>		
----------------------------------	--	--	---	--	--

			qué en ocasiones den por hecho las cosas, que no se comuniquen sus intereses, gustos e incluso aquellas cosas que les desagradan, porque dan por hecho que el otro sabe lo que quiero o necesito etc...		
Conflicto, resolución no violenta de conflictos	Exposición	Que los participantes conozcan qué es un conflicto y qué es la resolución no violenta de conflictos.	1.- Él/la ponente hará una breve exposición sobre lo que es un conflicto y sobre la resolución no violenta de conflictos.	-Proyector Computador a Diapositivas	10 min
Resolución no violenta de conflictos, comunicación, escucha activa, trabajo	La cuerda	Que los participantes pongan en práctica todo lo aprendido en el taller.	1.- Se colocará una cuerda al centro del lugar, tendrá que estar aproximadamente a 1.50 m de altura, se colocarán tapetes de fommy en el piso. 2.- Se indicará a los participantes que en esta ocasión trabajarán todos como equipo y tendrán que utilizar todos los recursos aprendidos en el taller y sobre todo se deberá	-Cuerda -Bases para sostener la cuerda -Tapetes de fommy -Paliacates	60 min

<p>cooperativo, confianza, asertividad.</p>			<p>recordar las reglas haciendo hincapié en el respeto por el cuerpo del otro y su cuerpo.</p> <p>2.- Posteriormente se dará la siguiente indicación “Todos deben pasar la cuerda de un lado al otro, únicamente pueden pasar por arriba de la cuerda”.</p> <p>NOTA: los participantes tendrán que ponerse de acuerdo en cómo pasarán del otro lado de la cuerda, él/la ponente será observado para ver cómo es la interacción del grupo y ver como resuelven la situación.</p> <p>3.- Después de que todos los participantes hayan logrado pasar la cuerda, se les pedirá que lo vuelvan a pasar la cuerda, pero ahora habrá algunas modificaciones en la dinámica, se les indicara que algunos de sus compañeros tendrán que cruzar con los ojos vendados, otros llevaran tapados sus oídos o boca para que no puedan hablar etc. estas variantes pueden irse manejando progresivamente dependiendo el desempeño de los participantes y el tiempo que les quede para la dinámica.</p>	<p>-Tapones para oído</p>	
---	--	--	---	-------------------------------	--

			<p>4.- Se hará una breve reflexión de lo vivido en la dinámica, ¿Cómo se sintieron?, ¿Se enfrentaron a algún conflicto y de ser así como lo solucionaron? Etc. Se deberá relacionar la actividad con el tema central que es la resolución no violenta de conflictos en el noviazgo, pues dentro de una relación de pareja en ocasiones se atraviesa por diversas situaciones que los pone frente a un conflicto y cómo estos conflictos no resueltos pueden llegar a mermar la relación e incluso el sentimiento de amor pues al no comunicar o expresar lo que sienten será difícil que el otro se dé cuenta de lo que sucede y como las interpretaciones nos llevan a conflictuarnos, también algo importante a cuestionarse es la confianza que se tienen uno a otro y si se puede ver afectada por factores externos o incluso personales etc...</p>		
Cierre	Conclusión	Que los participantes compartan qué es	<p>1.- Sentar a los participantes en círculo y él/la ponente lanzará una pelota al azar para que aquella persona que tenga la pelota comparta que se lleva del taller y</p>	-Sillas -Pelota	15 min

		lo que se llevan del curso.	sucesivamente se irá lanzando la pelota a los demás participantes. 2.- Él/la ponente agradecerá la participación del grupo y reconocerá el trabajo que tuvo cada uno en las dinámicas.		
--	--	-----------------------------	---	--	--

## Conclusiones

En la adolescencia los jóvenes se dejan de percibir como niños, pero no logran verse como un adulto, pues no tienen la madurez esperada, por lo que se puede decir que es un periodo de transición de una etapa a otra. Viven diferentes cambios no solo en el aspecto físico sino también en el área emocional, cognitiva y psicosocial. Dentro de este periodo lo esperado es que los adolescentes estén en búsqueda de su independencia y comienza el desprendimiento del núcleo familiar conllevando a tener mayor interacción con sus iguales por la identificación que sienten con ellos, inician los primeros vínculos afectivos hacia una persona, ya sea por atracción física o por la similitud de gustos que pueden existir entre ellos, aparecen las primeras experiencias de noviazgo, siendo esta una etapa de aprendizaje para las relaciones de pareja en la vida adulta.

Otro aspecto importante a considerar es la modificación que tienen los jóvenes en su pensamiento, pues este comienza a ser abstracto y de acuerdo con Sandoval (2018), tienen más recursos para enfrentarse al mundo que los rodea, adquieren la capacidad de anticiparse, planear o de buscar nuevas alternativas de solución ante alguna dificultad que puedan experimentar. Se consideró la población adolescente para enseñarles a resolver conflictos desde el enfoque de la educación para la paz pues podrán crear su propio juicio y ver que tienen más alternativas de solución a los problemas. Por otro lado, también se retoma lo dicho por Papalia (2012), consideraba que el pensamiento de los jóvenes era inmaduro, egocéntrico, indeciso ante diversas situaciones e incluso pueden llegar a ponerse en peligro sin medir las consecuencias de sus actos. Retomando a Sandoval y a Papalia se puede ver que el pensamiento del adolescente suele ser ambivalente por un lado podrían tener la capacidad para tener alternativas para enfrentarse a las relaciones de pareja saludables, pero en dado caso que la inmadurez de la que habla Papalia se vea reflejada puede limitar a los adolescentes a enfrentarse a este mundo e incluso pueden llegar a ponerse en peligro si se encontraran ante un noviazgo violento.

Con este taller psicoeducativo se busca brindar una alternativa diferente desde el enfoque de la educación para la paz, así los jóvenes tendrán herramientas para solucionar aquellos conflictos en los que se pueden ver inmersos en su vida diaria y no solo en las relaciones de pareja sin necesidad de utilizar la violencia, pues los conflictos se pueden encontrar en cualquier tipo de interacción social, ya que de acuerdo con Lederach (como se citó en Gilbert, 2007), el conflicto se genera por la interacción de dos o más personas involucradas en alguna situación de incompatibilidad. Por otro lado, los conflictos en el noviazgo adolescente de acuerdo con Sandoval (2018), se pueden generar por una dificultad en la comunicación y esto puede llegar a desencadenar malos entendidos que pueden detonar un problema mayor llegando incluso a los gritos, insultos o golpes dentro de la relación de pareja.

Hoy en día de acuerdo a las estadísticas de la CONAPO (2014), más de 50% de la población adolescente se encuentra experimentando una relación de noviazgo, por ello, se diseñó un taller psicoeducativo para trabajar la resolución noviolenta de conflictos en el noviazgo adolescente desde el enfoque de la educación para la paz, dicha educación tiene como objetivo principal enseñar a resolver los conflictos evitando la violencia, mediante el uso de métodos socioafectivos, los cuales buscan cuidar el bienestar y la integridad física y moral de las personas, en este caso de los adolescentes. El método socioafectivo fue propuesto por Jares (1999), pues para él la educación intelectual no era lo más importante, por ello desarrolló una herramienta para afrontar el conflicto de una manera creativa siendo la paz un recurso significativo, para él también era importante desarrollar componentes afectivos y de experiencias personales, pues al ser empáticos con los otros se puede tener una mejor interacción.

El diseño del taller se puede considerar como una alternativa útil para los adolescentes, de acuerdo con Cascón (2001), se debe trabajar desde la provención por lo que este taller puede ser una herramienta adecuada y podría ayudar a prevenir relaciones conflictivas en los adolescentes, si no cuentan con los recursos adecuados para resolver conflictos podrían experimentar algún tipo de violencia el noviazgo, es por ello, que se busca enseñar a los jóvenes a resolver conflictos sin hacer uso

de la violencia y así fomentar relaciones más saludables en la adolescencia, mediante el fortalecimiento de la confianza, comunicación, escucha activa, diálogo, toma de decisiones, trabajo cooperativo, fortalecimiento en autoestima, identificación y expresión de emociones y sobre todo en la resolución no violenta de conflictos.

Se realizó un taller psicoeducativo porque de acuerdo con Herrera (2003), es una experiencia vivencial donde los jóvenes van a experimentar diferentes dinámicas para abordar los temas de la resolución no violenta de conflictos y mediante la vivencia de las actividades se busca que los adolescentes introyecten la información y puedan reflexionar sobre lo que ocurre en sus vidas actualmente o sobre cómo les gustaría vivir su relación de noviazgo, así mismo se busca que el conocimiento que adquirirán en el taller lo puedan utilizar en su vida diaria.

## Limitaciones y sugerencias

Una de las principales limitaciones que se presentaron en la investigación teórica es la falta de información del tema de resolución no violenta de conflictos y la educación para la paz. A pesar de que las primeras investigaciones aparecieron tras concluir la primera guerra mundial, se puede apreciar que no ha tenido la difusión esperada, la información que surgió en esa época sigue siendo citada sin nuevas aportaciones teóricas.

Otra limitación importante es, que a raíz de la pandemia que se vive por la COVID-19, las restricciones de movilidad impidieron que el taller se pudiera llevar a cabo de manera presencial ya que se busca tener seguros a los participantes y sus familias respetando las medidas sanitarias de la OMS, por lo que las secundarias o instituciones no se encuentran laborando de manera presencial, esto limita ver el aprendizaje que los adolescentes pueden introyectar al vivir la experiencia del taller. Así mismo, las actividades nos son adecuadas para realizarlas en casa solos, se busca fomentar la interacción y comunicación interpersonal, por lo que la opción del taller virtual tampoco fue viable.

Por lo que se sugiere implementar el taller de manera vivencial cuando la pandemia tenga mayor control o concluya para poder analizar el impacto que pueden tener los adolescentes en su aprendizaje al vivir la experiencia del taller y así poder ver que herramientas de resolución no violenta de conflictos se llevan para implementar en su vida diaria y sus relaciones de pareja.

## Anexos

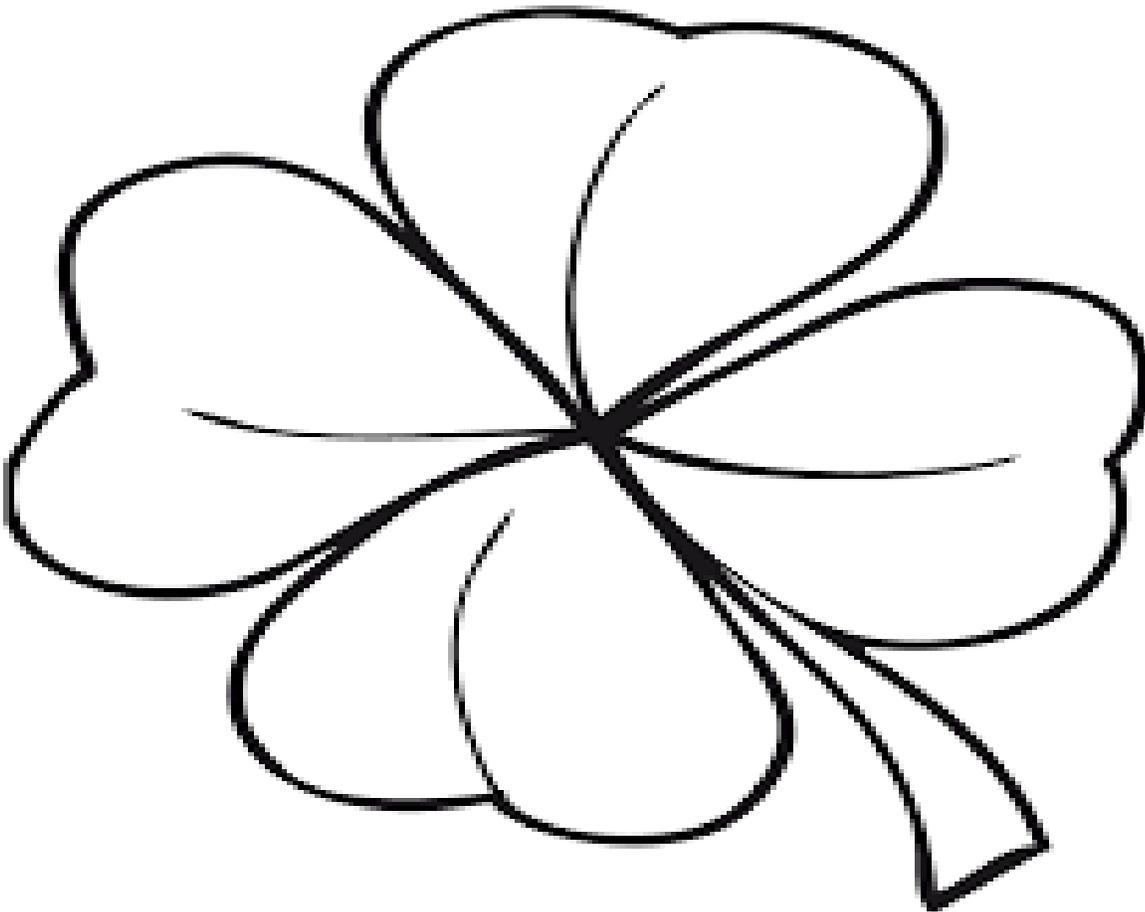
### Anexo 1

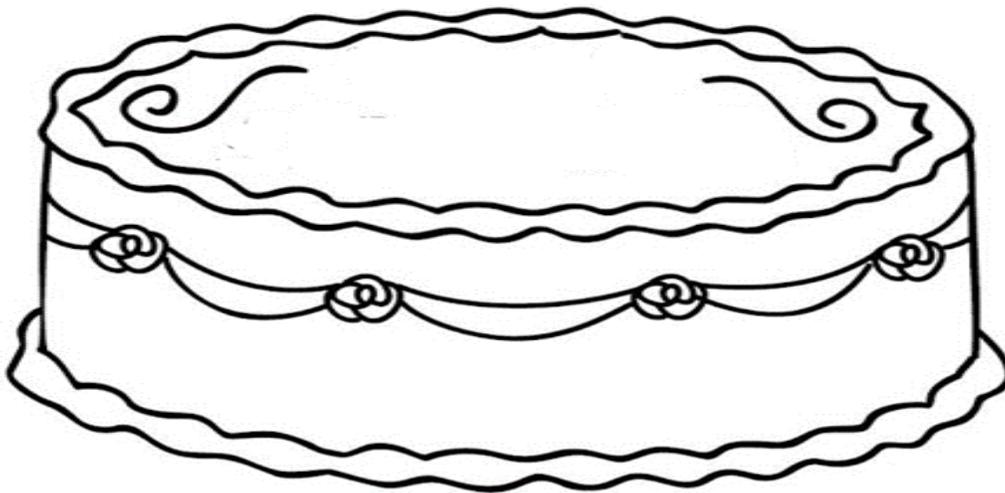
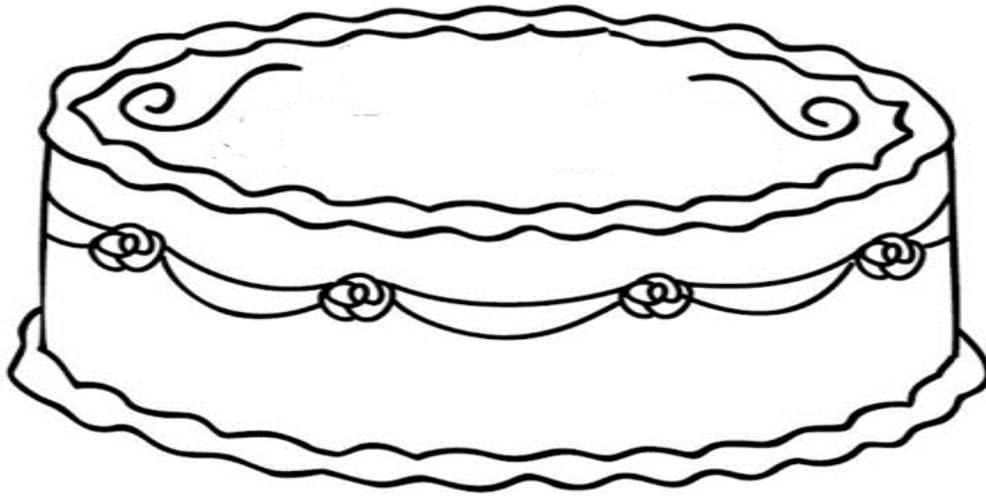
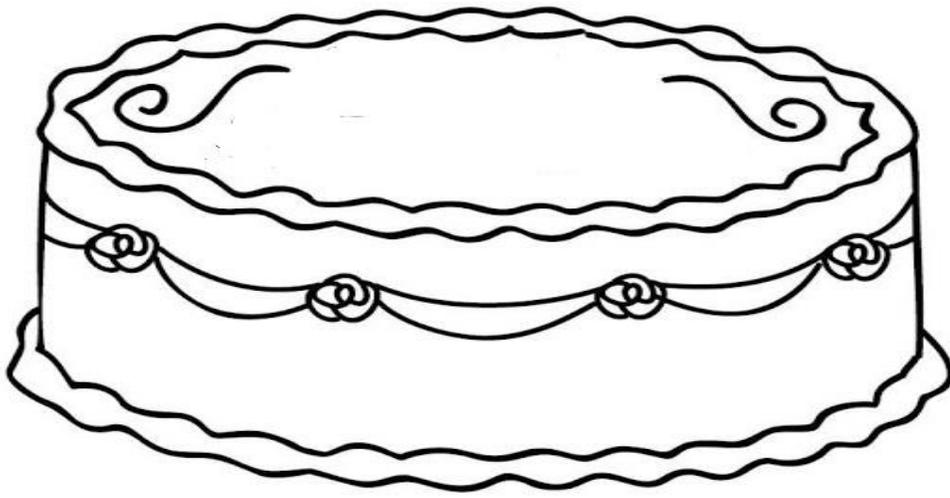
#### Sesión 2:

#### Actividad: Adivinando la emoción o sentimiento.

Tristeza	Miedo	Enojo	Alegría
Calma	Tranquilidad	Placer	Horror
Celos	Amor	Envidia	Frustración
Molestia	Nostalgia	Nostalgia	Asco
Enfado	Entusiasmo	Aprensividad	Melancolía

#### Actividad: Flor y pastel de emociones

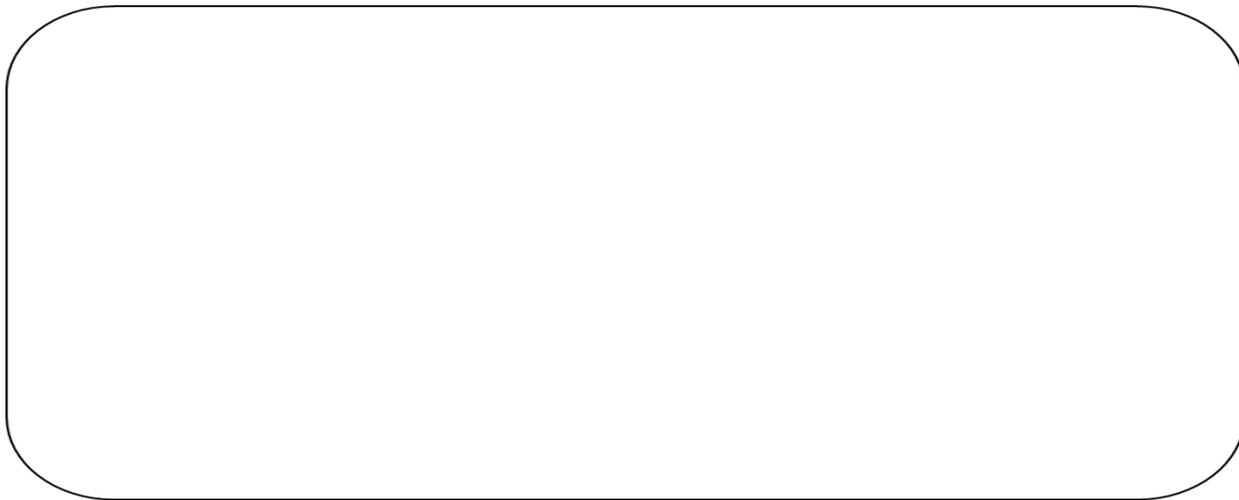
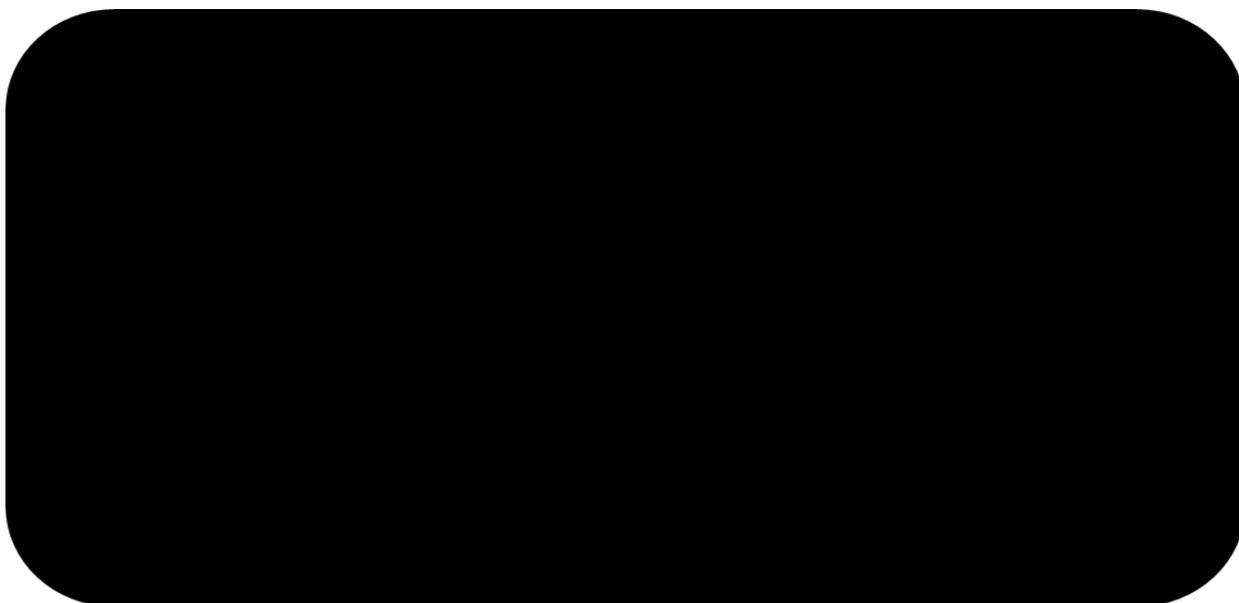




## Anexo 2

### Sesión 3:

#### Actividad: Reflexión

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for a reflection activity.A large, solid black rounded rectangular box, identical in shape and size to the one above, intended for a reflection activity.

### Sesión 3:

#### Actividad: Exprésate como puedas

El stand de los besos
Diario de una pasión
Cómo perder a un hombre en 10 días
A todos los chicos de los que me enamoré
El baile de las luciérnagas
10 cosas que odio de ti
Son como niños
Más allá de la luna
El hombre perfecto
El cuerpo logra lo que la mente cree
Que el amor no sea secreto, pero si discreto
Eres mi momento favorito del día
Mi color preferido es verte
Lo bonito no son tus ojos, es tu mirada
La vida es mejor con amigos
El que encuentra un amigo encuentra un tesoro
El diario de una princesa
Bajo la misma estrella
Las ventajas de ser invisible
La vida es bella

### Actividad: Comunicándome con mi pareja

“Mi amor me divertí mucho en el cine”	----- sin gesticular-----
¡Qué hermoso regalo!	-----indiferente-----
¡Ay, me tienes hart@!	----- triste-----
“Me molesta que seas así”	----- alegre -----
¡Sabe qué, Te amo!	----desagrado----
¡Eres únic@!	-----enojado----
¿Por qué le hablas a él/ella?	-----calmado-----
“Eres él/la mejor novi@ del mundo”	-----euforia----
¿A dónde quieres ir?	-----sin gesticular----
¿Por qué le dio like a tu foto, quién es?	-----enojada-----
¡Qué bonita te ves el día de hoy!	-----incomodidad-----
“Me gustaría invitarte al cine”	-----susto----
“Me gustas tú, solo tú y nadie más que tú”	-----nostalgia---
“Me encanta cuando sonrías”	-----tranquilidad----
“Gracias por todos estos meses juntos” ¡te amo!	----molestia ----
¿Qué tienes?... ¿Por qué no me dices?	----enojo--
¡Ash, porque siempre te quedas callad@!	----indiferente----
¿Si te pones en mi lugar y ves lo que siento?	----aprensiva----
“Descansa amor, sueña conmigo”	-----molestia----
“Tenemos que hablar”	-----tristeza-----

## Anexo 3

### Sesión 4

#### ACTIVIDAD: Actuando

1.- Se encuentra un grupo de amigos en una reunión donde hay una pareja de novios, de pronto uno de los amigos comienza a coquetear con la novia y se comienza a generar el conflicto.

2.- Una pareja sale al cine y uno de ellos se encuentra a su ex pareja, la cual se acerca a saludar con intención de generar un conflicto entre ellos, existe una pelea entre ellos y cada quien se va por su lado para reunirse con su mejor amigo.

3.- Él/la novi@ comienza a revisar el perfil de Facebook de su pareja y se da cuenta que hay una persona que da like a todo lo que publica excepto a lo que va relacionado con su pareja por lo cual comienza a investigar quién es, pide ayuda de los amigos y se genera el conflicto en la pareja.

4.- Una pareja no sé ha comunicado por un tiempo prolongado, por lo que uno comienza a generar una serie de malestares y pensamientos negativos, posteriormente busca ayuda de sus amigos y se genera un conflicto.

#### Actividad: Interactuando y solucionando

1.- **Características de los personajes:** Un novio celoso y posesivo le prohíbe a su novia hablarles a ciertas personas y arreglarse como a ella le gusta, él tiene unos amigos que refuerzan que debe ser controlador con su pareja. La novia es una mujer sociable, dedicada a su apariencia física, ella

tiene una amiga comprensiva que le hace ver que el actuar de su novio no es el adecuado.

**Características de los personajes:** se encuentran en una fiesta, se genera el conflicto por la manera de vestir de la chica.

**2.- Características de los personajes:** Él novio es muy sociable, cariñoso, amigüero, él tiene una mejor amiga de la infancia que suele ser muy cariñosa con él. La novia suele ser una persona de pocos amigos, introvertida, tiene una amiga un poco intrigosa, desconfiada y cizañosa. Ambos tienen un amigo en común que suele ser asertivo.

**Escena:** el novio sale con su mejor amiga y esto genera un conflicto en la relación de pareja.

**3.- Características de los personajes:** La novia suele ser una chica posesiva, insegura, celosa. Él novio suele ser respetuoso, cariñosos, responsable, tiene un amigo comprensivo, asertivo y otro que suele ser engreído, patán, de relaciones no estables, fiestero etc. Chica comprensiva, amable, educada.

**Escena:** ÉL novio se encuentra platicando con una chica nueva de la escuela para darle la bienvenida y apoyarla en lo que ella pueda necesitar en lo que se adapta a la nueva escuela, la novia al verlo hablar con ella le hace una escena de celos generando un conflicto.

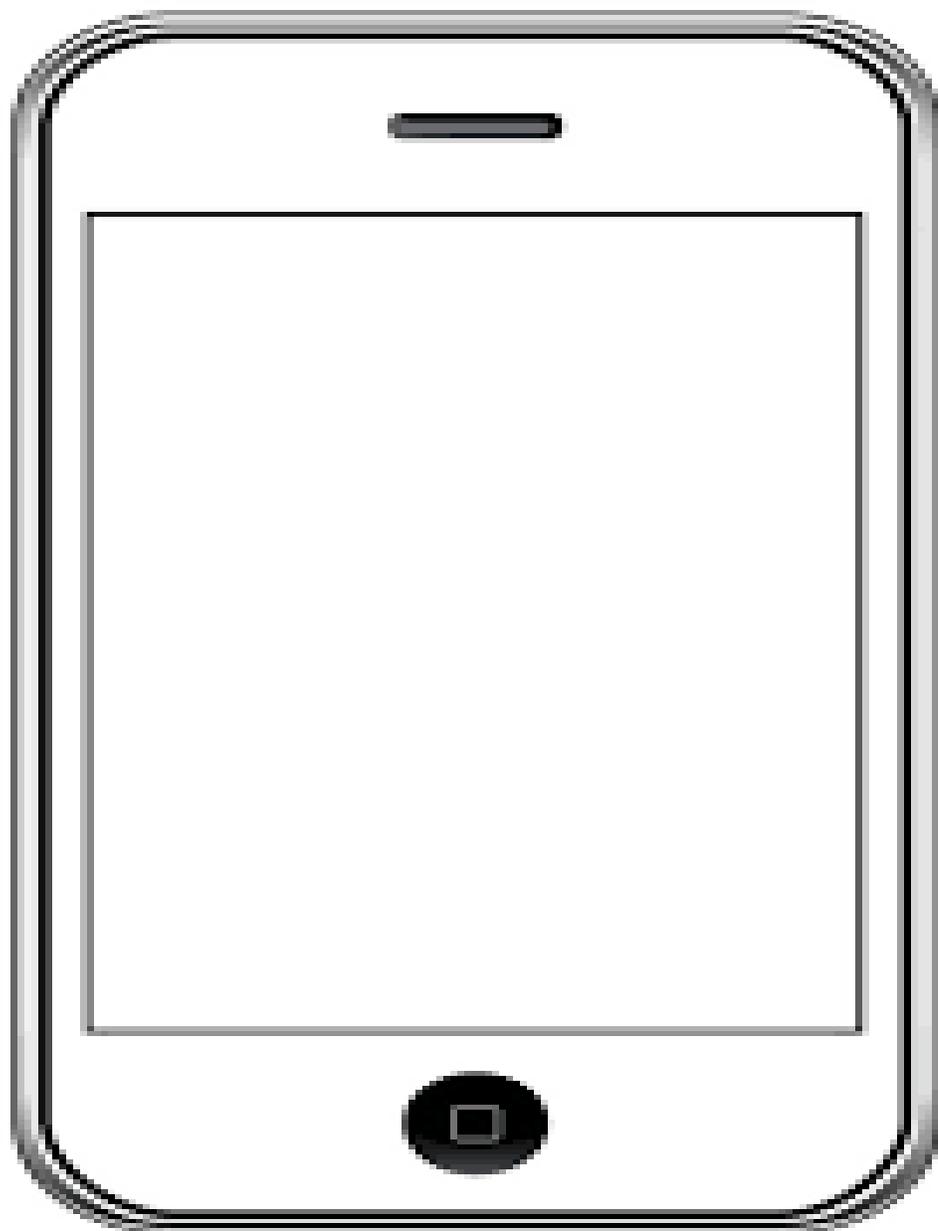
**4.- Características de los personajes:** Padres autoritarios, que no dejan que su hija tenga una relación de pareja, la hija suele ser responsable, respetuosa. Él novio suele ser responsable, educado, cariñoso, sociable, tiene una madre que suele ser educada, responsable, comprensiva

**Escena:** los padres autoritarios se dan cuenta que su hija tiene una relación de pareja y esto lo prohíben.

**Anexo 4**

**Sesión 5**

**ACTIVIDAD: Texteando**



# Diapositivas

## “Disfrutando y fortaleciendo mi noviazgo”

## Actividad: Bolita de presentación

## Objetivo del taller

Enseñar a los adolescentes a desenvolverse de una manera saludable en sus relaciones de pareja, así como, brindar herramientas de resolución. Análisis de los conflictos, mediante la escucha activa, comunicación efectiva, el rolplay, identificación de emociones, fortalecer su auto concepto, toma de decisiones etc.

## Sesión 1: “Generando confianza”

“A pesar de confesar, es como un niño de nuevo: puedes volver de empezar, pero es la última vez.”  
-Mauricio Linares

**Objetivo de la sesión:** Generar un ambiente de confianza con los y las adolescentes, así como adentrarlos al tema de las relaciones de pareja.

**Confianza:** es la seguridad que se tiene de una persona o cosa a otra, es la conducta futura que realiza el prójimo. Se trata de una creencia que estima que una persona será capaz de actuar de una cierta manera frente a una determinada situación.

**Desconfianza:** es la inseguridad que se tiene del actuar de una persona o cosa a otra.

**Perdida de confianza:** cuando una persona pierde credibilidad como consecuencia de sus actos negativos.

## Actividad: La cuerda

## Cierre de sesión

Entre las cualidades más esenciales del espíritu humano está la confianza en uno mismo y el amor confianza en los demás.  
-Mahatma Gandhi

Tengo la valentía suficiente para confiar en el amor una vez más.  
-Rafael Ángel

## Sesión 2: “Descubriendo mis emociones y sentimientos”

**Objetivo de la sesión:** Que los adolescentes conozcan e identifiquen las emociones y sentimientos.

## Actividad: Bomba de emociones

Emoción: Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Sentimiento: es el resultado de las emociones

Actividad:  
Adivinando la emoción o sentimiento

Actividad:  
Flor y pastel de emociones

Actividad:  
Batalla de bolitas

Cierre de sesión

Sesión 3:  
"Aprendiendo a comunicarme"

Objetivo de la sesión:  
Que los participantes aprendan los tipos de comunicación.

SILENCIO

Comunicación

La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.

Emisor: La persona (o personas) que emite un mensaje.  
Receptor: La persona (o personas) que recibe el mensaje.  
Mensaje: Contenido de la información que se envía.  
Canales: Medio por el que se envía el mensaje.  
Códigos: Signos y reglas acordados para enviar el mensaje.  
Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.

La comunicación eficaz entre dos personas se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.

Tipos de comunicación

La comunicación verbal se refiere a los problemas que utilizamos y a las reflexiones de nuestra voz (fonos de voz).

La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se pueden citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos, la postura y la distancia corporal.

La comunicación escrita es aquella que se establece a través de los canales de cualquier otro código escrito. El emisor y el receptor deben compartir el conocimiento de ese código en cuestión, para que la comunicación sea efectiva.

Para la importancia que le otorgamos a la comunicación verbal, entre un 95% y un 99% del total de nuestro conocimiento con los demás la realizamos a través de canales no verbales.

Actividad:  
Tabla



Actividad:  
Exprésate como puedas



Actividad:  
Comunicándome con mi pareja



Cierre de sesión



Sesión 4:  
Aprendiendo a interactuar

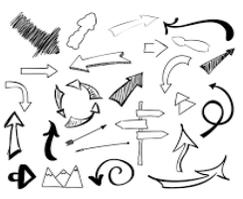
Objetivo de la sesión:  
Que los participantes aprendan a tener una interacción asertiva.



Actividad:  
Interpretando lo que me dicen




alamy stock photo



Escucha activa

La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona.

Elementos que facilitan la escucha activa:  
Disposición psicológica: prepararse internamente para escuchar. Observar al otro (identificar el contenido de lo que dice, los gestos y los sentimientos).  
Expresar al otro que le escuchas (con comunicación verbal (palabras, frases, etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.)).



Actividad:  
Dialogando y escuchando



Asertividad

Se caracteriza por transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismo tiempo respetando los derechos de los demás. Apunta que la conducta asertiva puede notarse cuando la persona sabe decir "no", estableciendo límites respetuosamente; se expresa con espontaneidad y respeta las diferencias de opinión; no llega a conclusiones si no tiene información válida; es positiva; trata de expresar sentimientos favorables; escucha tomando un rol activo; conoce las propias necesidades y las transmite a los demás; busca el momento oportuno para hablar sin dejarlo para después; toma la responsabilidad del propio comportamiento, y sus comportamientos verbales y no verbales son congruentes entre sí.



Actividad:  
Actuando



Actividad:  
Texteando



Me enamoras

Actividad:  
Interactuando y solucionando

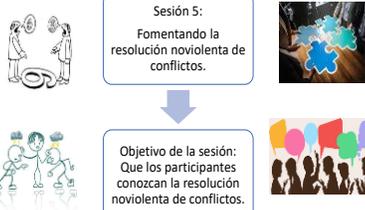


Actividad:  
Cierre de sesión



Sesión 5:  
Fomentando la resolución no violenta de conflictos.

Objetivo de la sesión:  
Que los participantes conozcan la resolución no violenta de conflictos.



Actividad:  
Construyendo una torre.



Conflicto

Es considerado como un proceso de la humanidad, el cual surge al azar en toda relación social y las causas pueden ser por diferentes situaciones como por ejemplo: angustias, mala comunicación, lucha de poder, por la incapacidad que se tiene para realizar un diálogo y en ocasiones se pueden ver involucrados aspectos sociales, psicológicos, políticos, religiosos etc. Los conflictos se darán en cualquier contexto social y cultural donde existan relaciones interpersonales o intergrupales, lo que significa que el conflicto existirá en cualquier tipo de relación social.



Resolución no violenta de conflictos

Consiste en investigar los problemas que surgen entre dos personas o más, con el fin de aclarar y solucionar los desacuerdos que se dan en la interacción mediante alternativas como la comunicación, escucha activa, diálogo, etc.



Actividad:  
La cuerda



Cierre

El físico enamora, pero la habilidad para la resolución de conflictos, es otro nivel.





## Referencias

- Abarca, J., Galicia, G. (2011). Taller psicoeducativo para favorecer el desarrollo del aprendizaje estratégico en el adolescente de 3° de secundaria: Un estudio del proceso de su diseño instruccional. (Tesis de licenciatura). Universidad Pedagógica Nacional. Unidad del Ajusco.
- Abrego, Ma. (2010). *La situación de la educación para la paz en México en la actualidad*. México: Espacios públicos de la Universidad Autónoma del Estado de México Toluca. Espacios públicos. Vol. 13. Pp.149-164. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/676/67613199010.pdf>
- Abrego, Ma. (2009). *Propuesta de educación y cultura de paz para la ciudad de Puebla*. (Tesis doctoral). México. Universidad de Granada. Instituto de la paz y de los conflictos.
- Aguirre, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Editorial Boixareu Universitaria.
- Alba, Ma. (1998). *El programa de educación para la paz y los derechos humanos de la asociación mexicana para las naciones unidas*. México: Ensayos y experiencias México. Pp.97-19.
- Albarrán, L., Macías. M. (2007). *Aportaciones para un modelo psicoeducativo en el servicio de psiquiatría del Hospital Civil Fray Antonio Alcalde*. Guadalajara. Centro universitario de ciencias de la salud. Investigación en salud. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/142/14290206.pdf>
- Asociación Matiz. (2015). *Resolución pacífica de conflictos. Guía de recursos y experiencias para educadores*. Ayuntamiento de Vitoria-Gasteizko Udala. III Plan Joven - Unidad de Juventud.
- Álzate, R. (2004). *Curso-taller de habilidades de resolución de conflictos en el marco escolar*. Vasco: Desarrollo la Facultad de Psicología de la Universidad de Vasco.
- Álzate, R. (2010). *Importancia de la educación en resolución de conflictos*. Vasco: Revista de mediación. Pp.7-10
- Arnulfo, O. (2001). *Cuaderno para la paz*. Cátedra de la paz y derechos. Humanos. Mérida-Venezuela: Ediciones Cátedra de la Paz y Derechos Humanos.

Barquero, A. (2014). *Convivencia en el contexto familiar: un aprendizaje para construir cultura de paz*. Costa Rica. Revista electrónica. Vol. 14, Actualidades investigativas en educación. Pp. 1-19.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44729876008.pdf>

Bordignon N. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto*. Colombia. Revista Lasallista de Investigación, vol. 2. Pp. 50-63. Recuperado de

[http://aevum.com.mx/wp-content/uploads/2017/02/PDH\\_Erikson.pdf](http://aevum.com.mx/wp-content/uploads/2017/02/PDH_Erikson.pdf)

Buil. C., De Pablo. L., Lete. I., Ros. R. (2001). *Manual de salud reproductiva en la adolescencia: aspectos básicos y clínicos*. España. Edición patrocinada por laboratorios Whyeth.

Calderón C. (2009). *Teoría de conflictos de Johan Galtung*. España. Universidad de Granada. Revista de Paz y Conflictos No. 2. Pp. 60-81. Recuperado en

<https://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf>

Carrillo, N. (2011). *La resolución pacífica de conflictos y cultura de paz en Mérida – Venezuela*. Argentina. Trabajo presentado en el III Coloquio Interamericano en Educación en Derechos Humanos.

Cascón, P. (2000). *Educación en y para el conflicto*. Cuadernos en pedagogía. N. 287. Pp. 57-79.

Cascón, P. (2001). *Educación en y para el conflicto*. Barcelona: Editado por la UNESCO.

Castañar, J. (2010). *Breve historia de la acción no violenta*. Madrid. Ediciones Pentape.

Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (CESOP). (2019). *El sistema educativo nacional y las recientes reformas*. México. Documento de trabajo. Núm. 302. Recuperado de [file:///C:/Users/Dell-](file:///C:/Users/Dell-Inspiri%C3%B3n/Downloads/CESOP-IL-72-14-ReformaEducativa-290319%20(2).pdf)

[Inspiri%C3%B3n/Downloads/CESOP-IL-72-14-ReformaEducativa-290319%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Dell-Inspiri%C3%B3n/Downloads/CESOP-IL-72-14-ReformaEducativa-290319%20(2).pdf)

Craig, J. (2001). *Desarrollo psicológico*. (9na ed.) México. Editado: Prentice hall.

Cerdas, E. (2012). *El efecto mariposa en la educación para la paz*. Costa Rica. una propuesta a las demandas sociales. Universidad Nacional Heredia. Revista Electrónica Educare, vol. 16. Pp. 185-206.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194124286013.pdf>

Consejo Nacional de Población (CONAPO), (2014). *Estadísticas sobre relaciones de pareja*.

Retomado de

[http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/13\\_de\\_febrero\\_Informacion\\_estadistica\\_sobre\\_las\\_relaciones\\_de\\_pareja](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/13_de_febrero_Informacion_estadistica_sobre_las_relaciones_de_pareja)

De Rivera, J. (1991). *La psicología de la paz en los Estados Unidos*. Estados Unidos. Revista de psicología social de la Universidad Clark. Pp 87-93. Recuperada de [file:///C:/Users/Dell-Inspiri%C3%B3n/Downloads/Dialnet-LaPsicologiaDeLaPazEnLosEstadosUnidos-111754%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Dell-Inspiri%C3%B3n/Downloads/Dialnet-LaPsicologiaDeLaPazEnLosEstadosUnidos-111754%20(4).pdf)

De Villa, G., Herrera G., Beteta, H., Villagrán, C., Victoria, A., Valdés, J., Aguilar, M. (2002). *Análisis del conflicto*. Guatemala: Editorial: Lopdel.

Díaz, J. (2006). *Identidad, adolescencia y cultura*. México. Revista electrónica mexicana de investigación educativa. Vol.11. Pp. 431 – 457. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/140/14002906.pdf>

Fuquen, A. (2003). *Los conflictos y las formas alternativas de resolución*. Colombia. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Núm.1. Pp. 265-278. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/396/39600114.pdf>

Flores, P., Parent, J. (2008). *La no-violencia es desconocida*. La colmena Núm. 57. Pp. 93-195. Recuperado de <https://lacolmena.uaemex.mx/article/view/6028>

Gilbert, D. (2007). *Educación para la paz y la convivencia*. Departamento de cultura del Gobierno de Vasco. Centro para la mediación y regulación de conflictos. Bakeola

Gómez, A. (1999). *Una propuesta de intervención para mejorar las relaciones de noviazgo en parejas adolescentes*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma de México. México.

González, G. (2012). *Propuesta de un taller de capacitación para la prevención de la violencia masculina dentro del noviazgo en población adolescente*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Guzmán, H. (2014). *Manual para el análisis e intervención en conflictos sociales*. Guadalajara. Universidad jesuita de Guadalajara: Impreso por ITESO.

Herrera, P. (2003). Bases para la elaboración de talleres psicoeducativos: una oportunidad para la prevención en salud mental. Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Hernández, A. (2016). *Adolescencia y acoso escolar: una propuesta de prevención para víctimas a nivel secundaria, desde la teoría racional emotiva*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México. México.

Jares, X. (1995). *Los sustratos teóricos para la educación para la paz*. Bilbao. Cuadernos Bakeaz.

Jares, X. (1999). *Educación para la paz*. Madrid: Editorial Popular.

Jares X. (2004). *Educación para la paz en tiempos difíciles*. Bilbao. Bakeaz.

Jiménez, F. (2019). *Educación neutral y educación para la paz neutra*. Ecuador: Edita Catedra de UNESCO y de cultura y educación para la paz. Revista electrónica Vol. 3. Pp. 367-387. Recuperada de <https://revistadeculturadepaz.com/index.php/culturapaz/article/view/61/55>

Latapí, P. (2006). *60 años de la UNESCO: un aniversario en el que México tiene mucho que celebrar*. México. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación. Perfiles Educativos Vol. XXVIII. 11. Pp. 112-123. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/132/13211106.pdf>

López, M. (2012). *Noviolencia: Teoría Política. Argentina*. Editorial de la Universidad Tecnológica Nacional. Centro de Investigación para la Paz.

Morales, M., Díaz D. (2013). *Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia*. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo México.

Musitu, G., Buelga, s., Lila, M., Cava, M. (2006). *Familia y adolescencia*. Madrid. España: síntesis.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). *Desarrollo en la adolescencia*. [online] Recuperado de: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Ospina, J. (2010). *La educación para la paz como propuesta ético-política de emancipación democrática. Origen, fundamentos y contenidos*. Revista de Filosofía, derecho y política. Pp. 93.125. recuperado en <http://universitas.idhbc.es/n11/11-07.pdf>

- Organización de las Naciones Unidas (ONU), (1995). *Declaración y plan de acción integrado sobre la educación para la paz, los derechos humanos y la democracia*. París
- Organización de las Naciones Unidas (ONU), (1999). *Declaración y programa de acción sobre una cultura de paz*. Nueva York.
- Papalia, D., Wendkos, S., Duskin R. (2009). *Psicología del Desarrollo Humano. De la infancia a la adolescencia (9na ed.)*. México. Editorial Mc Graw Hill.
- Papalia, D., Duskin R., Martorell, G. (2012). *Psicología del Desarrollo Humano (12ava ed.)*. México. Editorial Mc Graw Hill.
- Peña, R. (2018). *Talleres psicoeducativos para reducir los niveles de violencia psicológica en estudiantes adolescentes de 3° a 5° de secundaria de la I.E. Hermanos de Ayar de Paruro- Cusco*. (Tesis de maestría). Escuela de posgrado. Universidad Cesar Vallejo. Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/33318?locale-attribute=es>
- Pérez, J. (2015). *Cultura de paz y resolución de conflictos: la importancia de la mediación en la construcción de un estado de paz*. México. Universidad Autónoma Indígena de México. El fuerte. Vol. 11. Pp. 109-131. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/461/46139401006.pdf>
- Real Academia Española (2025). *Diccionario de la lengua española (24° ed.)*. Recuperado de <https://www.rae.es/>
- Regalado, A., Fajardo, Ma., Casanueva, N., Bermejo, Ma., Castro, V. (2012). *¿Para qué utilizan las adolescentes las redes sociales?* España: International Journal of Developmental and Educational Psychology. Vol. 1. Pp. 609-628. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832342062.pdf>
- Ribotta, S. (2011). *Educación para la paz en un mundo violento. Claves históricas, conceptuales y metodológicas*. Madrid. Instituto de Derechos Humanos Bartolomé de las Casas. Departamento de Derecho Internacional, Eclesiástico y Filosofía del Derecho. Universidad Carlos III de Madrid. Recuperado de [https://earchivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/19334/educacion\\_ribotta\\_PTD\\_2011.pdf](https://earchivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/19334/educacion_ribotta_PTD_2011.pdf)

Sandoval, S. (2018). *Psicología del Desarrollo Humano II (2da ed.)*. Culiacán Sinaloa. Universidad Autónoma de Sinaloa. Recuperado en

[http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to\\_SEMESTRE/64\\_Psicologia\\_del\\_Developmento\\_Humano\\_II.pdf](http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Developmento_Humano_II.pdf)

Sánchez, G. (2013). *Gestión positiva de conflictos y mediación en contextos educativos*. Madrid: Editorial Reus

Sánchez, E. (2019). *La educación para la paz: una mirada desde la psicología*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma de México. México.

Secretaria de Educación Pública (SEP), (2017). *Aprendizajes clave para una educación integral*. México. SEP.

Secretaria de Educación Pública (SEP), (2018). *Aprendizajes clave para una educación integral*. México. SEP.

Strauss, M. A. (2004,). *Cross cultural reliability and validity of the revised Conflict Tactics scales*. Santorin. Paper to be presented at the XVI World Meeting of the International Society for Research on Aggression.

Velásquez, A. (2007). *Lenguaje e identidad en los adolescentes de hoy*. Colombia. Universidad de San Buenaventura Seccional Medellín Vol. 7. Pp. 85-107. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/4077/407748996007.pdf>

Flores, G., Mirta M., Díaz R., Rivera, S., Chi Cervera, A. (2005). *Negociación del conflicto en diferentes tipos de matrimonio*. Xalapa, México. Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol. 10, núm. 2. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Pp. 337-353. Retomado de

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29210209.pdf>