



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en: Psicología Clínica

Nombre del trabajo

Propuesta para identificar y prevenir la violencia en el noviazgo

Tipo de investigación

Reporte de Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Alma Erica Cabello Cervantes
María del Rosario Muñoz Sánchez



Directora: Maestra Claudia Elisa Canto Maya
Dictaminadores: Lic. Gustavo Montalvo Martínez
Dra. Argelia Gómez Ávila

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 09/12/2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Índice

Resumen	1
INTRODUCCIÓN	2
Antecedentes	2
Prevalencia de la violencia en el noviazgo	2
Prevalencia de la violencia en noviazgos en México	3
Prevalencia de la violencia en noviazgo en otros países	4
Desarrollo de programas para la Prevención de la violencia en noviazgo	5
Planteamiento del problema	6
Justificación	7
Objetivos	10
Objetivo general	10
Objetivos particulares	10
Delimitación del tema	10
CAPÍTULO I. VIOLENCIA	11
1.1. Definición Violencia	11
<i>1.1.1. Tipos de violencia</i>	12
<i>1.1.2. Ciclo de la violencia</i>	15
<i>1.1.3. Factores de riesgo</i>	16
<i>1.1.4. Factores de protección</i>	18
CAPÍTULO II. VIOLENCIA DE GÉNERO	21
2.1. El feminismo en México	21
2.2. ¿Qué es el género?	24
<i>2.2.1. Definición de Violencia de género</i>	26
<i>2.2.2. Definición de roles y estereotipos de género</i>	26
CAPÍTULO III. VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	28
3.1. Adolescencia	28
3.2. Noviazgo	30
<i>3.2.1. Noviazgo en la adolescencia</i>	30
<i>3.2.2. Violencia en el noviazgo</i>	31
3.2.2.1. Mitos y creencias sobre los roles de género en el noviazgo	33
3.2.2.2. Mitos y creencias sobre la violencia en el noviazgo	34
3.2.2.3. Direccionalidad de la violencia en el noviazgo	35

3.3. ¿Cómo identificar la violencia?	35
CAPÍTULO IV. AUTOESTIMA	37
4.1. Definición de autoestima	37
4.2. Componentes de la autoestima	38
4.3. Dimensiones de la autoestima	39
4.4. Características que favorecen la autoestima de las personas	43
4.5. Características que debilitan la autoestima de las personas	43
CAPÍTULO V. COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD	45
5.1. Concepto de comunicación	45
5.1.1. Componentes de la comunicación	46
5.1.2. Barreras de la comunicación	49
5.1.3. Habilidades comunicativas	50
5.2. Concepto de Asertividad	51
5.2.1. Estilos de conducta (respuesta)	52
5.2.2. Principios y derechos de la asertividad	56
5.2.3. Aprendizaje de una conducta asertiva	58
5.2.4. Técnicas asertivas básicas	59
5.3. Asertividad y adolescencia	60
5.3.1. Técnicas para discutir en forma asertiva	61
5.3.2. Propuesta de Balanza de la asertividad en las relaciones de noviazgo	65
CAPÍTULO VI. PROPUESTA DEL TALLER:	68
“Aprende a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo”	68
6.1. Introducción	68
6.2. Objetivo general	68
6.3. Método	68
6.3.1. Participantes	68
6.3.2. Situación	69
6.3.3. Instrumentos	69
6.3.4. Procedimiento	70
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	93
REFERENCIAS	97
ANEXOS	106

Resumen

La violencia en el noviazgo es un tema que está siendo visibilizado por la alta prevalencia de la violencia en parejas jóvenes, en la actualidad se han realizado esfuerzos por implementar y difundir programas para su prevención, su principal objetivo es informar acerca de temas como la incidencia, prevalencia, correlatos actitudinales, mitos, diferencias de poder y roles de género tradicionales Vizcarra, Poo, y Donoso (2013).

El propósito del presente trabajo es diseñar el taller “Aprende a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo” para adolescentes de ambos sexos con edades comprendidas entre 15 y 20 años, en el cual se brinde información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla. Se propone integrar el taller en tres fases: Fase de pre-evaluación, la Fase de intervención donde se incluyan técnicas orientadas a proporcionar información a los adolescentes de qué es la violencia y cómo identificarla, fortalecimiento de la autoestima, desarrollar habilidades de comunicación para la resolución de conflictos y habilidades asertivas en las relaciones de noviazgo y la Fase de post-evaluación para evaluar si la comunicación asertiva puede aportar en la construcción de relaciones de noviazgo libres de violencia.

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

La violencia en el noviazgo es un problema de salud pública que afecta a los países independientemente de su desarrollo económico, nivel educativo o calidad de los servicios de salud, en Latinoamérica, la prevalencia de violencia en el noviazgo tiene índices preocupantes (Orozco, Mercado, García, Venebra, y Aguilera, 2021).

Vizcarra, Poo, y Donoso (2013) señalan que la violencia de noviazgo es un tema en el que se han realizado pocas investigaciones a diferencia de la violencia conyugal, esto ha dificultado que los jóvenes puedan reconocer que son víctimas de maltrato, incluso llegan a confundir las conductas violentas como muestras de cariño. Alrededor de 1980 se iniciaron algunos estudios sobre la violencia en el noviazgo en Estados Unidos con Makepeace (1981), pero ha sido difícil unificar los criterios, desde las definiciones, metodología, muestras y estrategias de análisis, esto provoca que los resultados de las investigaciones sean muy variados.

Prevalencia de la violencia en el noviazgo

La alta prevalencia de la violencia entre parejas jóvenes ha despertado un interés para determinar los factores de riesgo, sus dificultades asociadas y la prevención. Las cifras varían según las muestras y las metodologías de los estudios, sin embargo, se considera que alrededor del 50% de los jóvenes encuestados ha recibido maltrato de su pareja. De acuerdo a una revisión sistemática realizada en 101 estudios de prevalencia de la violencia en el noviazgo en adolescentes reveló que entre 1% y el 61% había ejercido o había sido víctima de violencia física y que entre el 1% y el 54% había sido víctima de violencia sexual (Rey, Martínez, Castro, y Lozano, 2020).

Straus como se cita en Vizcarra et al. (2013) realizó un estudio transcultural con 8666 universitarios en 31 universidades de varios países, y los resultados que obtuvo de su investigación

reflejan que en promedio el 29% de los estudiantes había realizado violencia física a su pareja en el último año, de los cuales el 9.4 % de los estudiantes había realizado una agresión severa. Un dato que cabe resaltar de dicho estudio es que la agresión leve fue ejercida en un 25% por los hombres y 28% por mujeres, apreciándose un porcentaje muy similar, sin embargo, la agresión severa fue de 9 % para los hombres y 24 % para las mujeres.

Otro hallazgo es que la violencia está interrelacionada, es decir, la violencia psicológica normalmente precede a la violencia física. Stets como se cita en Vizcarra et al. (2013) realizó un estudio en adolescentes norteamericanos, y su hallazgo fue que el 50% de las parejas que había reportado violencia psicológica presento violencia física y por el contrario la violencia física sin violencia psicológica sólo ocurrió entre el 2 y 4 % de las parejas.

También se han realizado estudios en Iberoamérica y a nivel mundial sobre las consecuencias en la salud física y mental, detectando que se pueda afectar negativamente en la calidad de vida, provocando baja autoestima, deterioro de la confianza, sentimientos de culpa, aislamiento, depresión, ansiedad, ideación e intentos suicidas, consumo de bebidas alcohólicas y sustancias ilegales, o conductas sexuales de riesgo y hasta un bajo rendimiento escolar, Rey et al. (2020). Por su parte los autores Poo y Vizcarra (2011) señalan que las consecuencias para quienes ejercen violencia son: riesgo de ruptura de la relación, sentimientos de vergüenza, rechazo y condena social, y el riesgo de repetir la violencia en futuras relaciones.

Prevalencia de la violencia en noviazgos en México

Las creencias en México son muy diversas y juegan un papel determinante en la conducta del mexicano (Orozco et al., 2021).

La Encuesta Nacional de Violencia en la Relaciones de Noviazgo (ENVINOV) fue realizada por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE como se cita en Ocampo, Estrada, Chan ,2018) se

aplicó en adolescentes y jóvenes entre los 15 y 24 años de edad, revelando que el 15 % de los jóvenes había sufrido violencia física, un 16.5% había sido objeto de violencia sexual, y el 74 % de violencia psicológica, al respecto Ocampo et al. (2018) señala que las carencias de información de los jóvenes mexicanos acerca de la violencia en el noviazgo, es un factor que limita las posibilidades de una convivencia sin violencia, es decir, si la violencia no es identificada por quien la recibe, ni por quien la ejerce, se incurre en la desinformación, un factor de riesgo latente. En México, un estudio realizado por Rojas y Romero (2022) con la participación de 785 adolescentes mexicanos con edades entre los 13 y 19 años, revela que existe una mayor prevalencia de violencia bidireccional, así hombres como mujeres asumieron roles de víctimas y perpetradores. La violencia mayormente aceptada por varones fue la violencia de tipo control aislamiento y directa severa. En comparación, las mujeres consideraron la violencia indirecta verbal, control aislamiento y directa severa como las más graves.

Prevalencia de la violencia en noviazgo en otros países

En Colombia, de acuerdo a la investigación de Rey (como se citó en Orozco, et al., 2021) la prevalencia de violencia en el noviazgo fue del 85% y no muestra diferencias representativas en hombres y mujeres, predominando la violencia psicológica, seguida de la física, emocional, sexual económica y la negligencia. En otro estudio realizado con 589 estudiantes de secundaria y universitarios de entre 12 y 22 años de edad, se encontró que el 70.9 % había sido objeto de maltrato. En 2014 el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses de Colombia, dictaminó 48, 849 casos de violencia de pareja, de los cuales el 21.13 % tienen una edad que fluctúa entre 20 y 24 años y el 8.96% entre 10 y 19 años, estas cifras muestran cómo la violencia afecta a un porcentaje significativo de adolescentes y jóvenes colombianos (Rey et al., 2020).

En Chile una encuesta realizada por el instituto Nacional de la Juventud en 2006, señalan que el 13.4% de los jóvenes reconoce haber sufrido violencia psicológica y 7.6 % violencia física, señalan que no existe mayor diferencia entre hombre y mujeres (Poo y Vizcarra, 2011).

Desarrollo de programas para la Prevención de la violencia en noviazgo

En lo que respecta a la prevención de la violencia en el noviazgo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, como se cita en Ocampo et al., 2018) señala que el 46% de los países miembros estima que ha implementado programas en instituciones educativas cubriendo al 30% de la población, y tan solo el 22% de los países miembros expresa haber implementado un programa de prevención, y el 32% declara no tener estrategia alguna.

La elevada cifra de prevalencia de la violencia en el noviazgo a nivel mundial, exige desarrollo de programas para afrontar la problemática, la mayoría de estos, se centran en la prevención primaria y secundaria del problema, la prevención primaria tiene como objetivo evitar la aparición de la violencia, la intervención está dirigida a toda la población en general, proporcionando información y sensibilizando sobre los factores de riesgo. La prevención secundaria tiene como objetivo entregar servicios a los individuos en situación de vulnerabilidad para disminuir la incidencia, reduciendo los factores de riesgo, y abordan la violencia cuando ya ha ocurrido, los indicadores de éxito es que las víctimas abandonen la relación de violencia y que el agresor detenga la agresión (Poo et al., 2011).

Se han desarrollado varias propuestas desde el enfoque cognitivo conductual para el tratamiento de las parejas que han sido víctimas o victimarios de la violencia, promoviendo el desarrollo de habilidades de resolución de conflictos, de comunicación y de autocontrol emocional, evidenciando una mejoría en la interacción positiva de la pareja y una disminución del malestar en la relación. Al respecto los autores Rey y Martínez (2020), realizaron un Programa de

Mejoramiento de la Relaciones de Noviazgo con un enfoque cognitivo conductual dirigido a las parejas no casadas que experimentan malos tratos en su relación, el programa incluye un proceso psicoeducativo de los malos tratos en la relación, y aclaración de las creencias y expectativas de la relación de pareja, entrenamiento en habilidades asertivas, resolución de conflictos y manejo de la ira, promoviendo el desarrollo de habilidades de empatía y de manejo de los celos, mejorando así el manejo del conflicto en la pareja.

Poo y Vizcarra (2011), desarrollaron un programa educativo en Chile, orientado a la prevención de la violencia de parejas en jóvenes, y al desarrollo de relaciones de pareja saludables, el programa “Construyendo una relación de pareja Saludable” está dirigido a estudiantes de educación superior, considerando que en esta etapa se construyen las bases de las relaciones de pareja más definitivas, por lo que el programa busca que sus participantes se conviertan en agentes de cambio que promuevan una actitud de respeto a la mujer y rechazo a las relaciones abusivas. El propósito del programa es desarrollar habilidades y formar actitudes para una convivencia basada en la igualdad y respeto mutuo.

Planteamiento del problema

México no cuenta con un plan nacional de prevención o intervención de la violencia en el noviazgo, incluso en la legislación no se encuentra la violencia en el noviazgo, aunque, se podría considerar dentro de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia, en la cual considera la violencia intrafamiliar y la violencia de pareja, al respecto Ocampo et al. (2018), plantean la necesidad de realizar ajustes a la Ley para garantizar la protección a los adolescentes.

La mayoría de programas de prevención tiene como objetivo informar a los participantes de la violencia en el noviazgo, abordan temas como la incidencia, prevalencia, correlatos actitudinales,

mitos, diferencias de poder y roles de género tradicionales, sin embargo, es necesario incluir la posibilidad de cambio conductual, a través del desarrollo en habilidades comunicacionales, de negociación y de resolución de problemas, habilidades de escucha y empatía. Los investigadores sugieren énfasis en las potencialidades y no en los peligros, evitando un clima de pesimismo y que disminuya la motivación, es decir, será más motivante para los adolescentes adquirir información sobre las relaciones saludables e igualitarias, y modificar las conductas de riesgo (Vizcarra et al., 2013).

Considerando estas propuestas se desarrolló la “Propuesta de un taller para informar a los adolescentes de la violencia en el noviazgo, para prevenir la violencia y promover relaciones sanas” en el cual se abordan conceptos teóricos que faciliten la identificación de la violencia; qué es la violencia, tipos de violencia, ciclo de violencia, mitos, el cambio conductual a través del fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de habilidades comunicacionales y asertivas.

Justificación

Desde las primeras relaciones de noviazgo los adolescentes pueden iniciar haciendo uso de la violencia, siendo ésta normalizada por los estereotipos, mitos y creencias que se adjudican de acuerdo al género, la idea del amor romántico también fomenta relaciones violentas. Otro factor que incide en las relaciones de noviazgo violentas son los antecedentes y el contacto que cada integrante de la pareja ha tenido con la violencia, el presenciarse en su entorno familiar y social es determinante para asumirla como algo cotidiano y continuar reproduciéndola.

La violencia en el noviazgo constituye un problema social y de salud pública que afecta a ambos sexos, sin importar el estrato social o nivel educativo al que pertenezcan. Es ya un problema grave, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH. 2016) el 43.9% de las mujeres de 15 años y más reportaron haber experimentado

violencia por parte de su actual o última pareja, en la ENDIREH (2021) se estima que el 39.9% de las mujeres de 15 años y más han experimentaron algún tipo de violencia en la relación actual o última, en apariencia se puede apreciar una disminución en la violencia experimentada, sin embargo, las cifras pueden ser mayores si se considera que muchos adolescentes no identifican algunas conductas como violentas, asumiendo que no son víctimas ni agresores.

En la actualidad el tema de violencia es muy difundido, se han realizado esfuerzos por implementar y difundir programas y campañas para su prevención. La Secretaría de las mujeres desde 2018 difunde la campaña *Amor es sin violencia*, la Asociación Civil Género y Desarrollo, A. C. (GENDES, 2012) elaboró la guía *Amores chidos*, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM, 2016) publicó el *Protocolo para la atención de Casos de Violencia de Género*, actualmente lleva a cabo la campaña *¿qué hacer en caso de violencia de género?* y el Instituto Politécnico Nacional (IPN, 2019) creó el *Protocolo para la prevención, detección, atención y sanción de la violencia de género*, sin embargo, el informar a los adolescentes parece no ser suficiente al ser un tema complejo y multifactorial.

A pesar de la visibilización poco se sabe de la violencia del noviazgo, incluso para las leyes mexicanas, es un tema que no se encuentra legislado; existe la Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia, está legislada la figura de violencia intrafamiliar, pero no aparece la figura jurídica de violencia en el noviazgo; sin embargo, es un dato alarmante la alta prevalencia de violencia en el noviazgo, en la revisión sistemática realizada en 101 estudios de prevalencia de la violencia en el noviazgo en adolescentes, hallaron que la violencia se presenta de manera bidireccional hasta en un 50% de los casos (Rey et al., 2020), es decir, tanto hombres como mujeres son sujetos de ser víctimas o victimarios. Por las características de la adolescencia, es muy difícil que recurran al apoyo legal para la detención de este fenómeno, y muy

probablemente tampoco soliciten el apoyo profesional o familiar, por lo que es relevante diseñar programas que consideren de manera integral el problema.

De acuerdo con la Secretaría de Seguridad Pública (2012), los factores de protección que apoyan para evitar conductas violentas a nivel individual se encuentran el respeto, la tolerancia, la información y la comunicación asertiva, por ello se requiere además de informar, enseñar a los adolescentes a desarrollar habilidades que les permitan realizar las acciones necesarias para establecer relaciones de noviazgo sanas. En este sentido es relevante la propuesta del presente estudio mediante el diseño de un taller donde se les informe a los adolescentes que es la violencia y cómo identificarla, desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes de comunicación asertiva con el objetivo de reducir las relaciones violentas y promover relaciones sanas; no olvidemos que varias de estas parejas adolescentes serán los padres de los ciudadanos del futuro y es muy probable que repitan las conductas aprendidas de su núcleo familiar y/o de su contexto social.

Para la psicología la prevención es importante si se considera que la violencia en el noviazgo puede tener consecuencias negativas como son el deterioro de la autoestima, la aparición de síntomas depresivos y de ansiedad, ideación suicida y/o intentos de suicidio. A nivel académico, se puede presentar un bajo rendimiento escolar y/o abandono de los estudios. El estado de salud también se puede afectar con la presencia y el incremento de conductas de riesgo, como el abuso de sustancias, comportamientos sexuales de riesgo, trastorno del comportamiento alimentario y otros comportamientos delictivos.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un taller para adolescentes en el cual se brinde información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla, prevenirla y así promover relaciones sanas basadas en la comunicación, asertividad y el respeto.

Objetivos particulares

- Documentar conceptualmente la violencia en el noviazgo y la adolescencia.
- Documentar sobre las habilidades de comunicación para la resolución de conflictos en el noviazgo para prevenir la violencia.
- Investigar cuáles serían las habilidades asertivas a desarrollar en las relaciones de noviazgo que permitan mantener el respeto mutuo.

Delimitación del tema

La propuesta del taller está dirigida a hombres y mujeres entre 15 y 20 años de edad. Dado que la investigación se desarrolla en México, la propuesta es que el taller sea impartido a jóvenes nacionales para evitar aspectos culturales que contrasten con la información obtenida en la presente investigación.

CAPÍTULO I. VIOLENCIA

Antes de conceptualizar el tema de violencia es pertinente señalar la diferencia entre agresión y violencia, comúnmente las dos palabras se aplican en alusión al mismo concepto, sin embargo, no tienen el mismo significado. Para Pérez (2006) las conductas agresivas son una respuesta innata que se presenta ante la presencia de estímulos que representan un peligro para la supervivencia y la preservación de la especie; asimismo refiere que cualquier agresión puede atribuirse a una frustración previa donde no se ha conseguido la realización de una meta, provocando la aparición de un proceso de molestia e ira que puede incrementar y producir una agresión directa o una agresión verbal. De modo que la agresión es parte de la naturaleza humana y es una respuesta necesaria para la supervivencia, es una respuesta que permite a los sujetos defenderse e impedir el abuso.

1.1. Definición Violencia

Por su parte la violencia como lo expresa el Instituto de las Mujeres del Estado de San Luis Potosí (2012) es un conjunto de técnicas y tácticas de coacción utilizadas en un proceso de intento de dominación y control, que ejecutan en diversos grados casi todos los hombres socializados en la cultura sexista patriarcal. El maltrato se puede ejercer de diversas formas que a menudo se combinan.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), la violencia se define como “el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.

Estas definiciones coinciden en que el agresor hace uso de la fuerza aprovechando su posición de poder, con toda intención de provocar un daño, ya sea físico y/o psicológico. El uso de la violencia

pretende mantener el control de la víctima, atentando en contra de sus derechos humanos. La violencia se presenta en todas las culturas, lo que representa un problema social y de salud pública que afecta principalmente a las mujeres.

1.1.1. Tipos de violencia

Existen diferentes clasificaciones de la violencia dependiendo del criterio abordado, Esplugues (como se citó en Iborra, Esplugues, 2011) propone la siguiente taxonomía:

Tipo de acción:

- Acción: pegar o insultar a alguien
- Omisión: desatender la obligación de dispensar los cuidados necesarios a una persona, cuando ésta presenta una dependencia.
- Negligencia: abandono o descuido de las obligaciones en los cuidados de una persona, desatendiendo necesidades básicas como alimentación, higiene, vestimenta adecuada al clima y asistencia sanitaria.

Tipo de daño:

- Maltrato físico: toda acción voluntariamente realizada que provoque o pueda provocar daño o lesiones físicas en la persona.
- Maltrato psicológico: toda acción o actitud, que provoque o pueda provocar daños psicológicos a la persona.
- Abuso sexual: cualquier acto sexual no deseado en el que la persona es utilizada como medio para obtener estimulación o gratificación sexual.
- Abuso económico: consiste en la utilización ilegal o no autorizada de los recursos económicos o de las propiedades de una persona.

Tipo de agresor:

- Violencia juvenil: aquellas acciones u omisiones que suponen un quebrantamiento de la ley y que proponen al joven en contacto formal con los sistemas de justicia.
- Violencia psicopática: ejercida por delincuentes organizados.
- Terrorismo: por causas políticas o religiosas.

Tipo de víctima, los principales grupos de riesgo son:

- Mujeres: pueden sufrir maltrato en el ámbito doméstico o familiar, por la pareja.
- Menores: consiste en cualquier acción y omisión intencional que causa un daño o puede causarlo, como maltrato psicológico y/o físico, abuso sexual y negligencia.
- Ancianos: cualquier omisión que dañe o pueda dañar a una persona mayor, así como violación a sus derechos.

Contexto:

- Violencia doméstica: ocurre entre quienes habitan en una misma casa o forman parte de un hogar.
- Violencia escolar: es toda aquella que ocurre en las instalaciones escolares, alrededores o actividades extraescolares, incluye el acoso escolar.
- Violencia en el trabajo: acoso moral reiterado o sistemático que atenta contra la integridad física o psicológica de un empleado, poniendo en peligro la conservación de su empleo o empeorando el ambiente de trabajo.
- Violencia en las calles: puede ser consumada por individuos como delincuencia o por organizaciones ejercida por bandas juveniles.
- Conflictos armados: guerras.
- Cultura: es aquella violencia que impregna algunas tradiciones culturales, como la mutilación genital femenina.

El artículo 6 de la Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia (2007) señala los siguientes tipos de violencia.

.La violencia psicológica. Es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, el aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

.La violencia física. Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma y objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas o ambas.

.La violencia patrimonial. Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y pueden abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

.Violencia económica. Es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro del mismo centro laboral.

.La violencia sexual. Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrar y concebirla como objeto. Cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.

ONU Mujeres (2022) señala que se ha incluido el tipo **violencia en línea o digital**, siendo ésta cualquier acto de violencia cometido, asistido o agravado por el uso de la tecnología, puede realizarse por teléfonos móviles, internet, redes sociales, mensajes de texto, correos electrónicos, etc. Puede incluir:

Ciberacoso: consiste en el envío de mensajes intimidatorios o amenazantes.

Sexteo o sexting; envío de mensajes o fotos de contenido explícito sin contar con la autorización de la persona destinataria.

Doxing: publicación de información o identificativa sobre la víctima.

Los tipos de violencia más frecuentes en el noviazgo de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Violencia en el Noviazgo (ENVINOV, 2007) son Violencia psicológica 76%, Violencia física 15% y Violencia sexual siendo las mujeres las que constituyen las dos terceras partes de las personas a las que han tratado de forzar a tener relaciones sexuales representando el 16.5%.

1.1.2. Ciclo de la violencia

Muñoz, M., González, P., Fernández, L. y Fernández, S. (2015) refieren que la investigadora Lenore E. A. Walker al estudiar la violencia conyugal desarrolló el Modelo del círculo de la violencia, planteó que la violencia aumenta de forma cíclica o en espiral ascendente, una vez que se produce un episodio violento en la relación es más probable que éste vuelva a repetirse.

Muñoz et al. (2015) describen las fases que integran el Modelo:

- Fase de tensión creciente: Se caracteriza por agresiones psicológicas que se producen como consecuencia de cambios bruscos en el estado de ánimo del agresor o por inconvenientes cotidianos que le generan sentimientos de frustración que no es capaz de manejar, y que

hacen que la tensión en la relación de pareja vaya en aumento. Ante esta situación la víctima se siente confundida y tiende a querer calmar esta tensión creciente, adoptando una posición sumisa, ignorando los insultos y descalificación de la pareja e intentando restarle importancia a los hechos.

- Fase de explosión o agresión: La tensión acumulada en la fase anterior hace que se produzca la explosión de la misma forma de una agresión más severa y explícita, de naturaleza física, psicológica y/o sexual. Esta fase finaliza cuando el agresor toma conciencia de la gravedad de sus actos e intenta justificar lo ocurrido, la víctima suele encontrarse en un estado de incredulidad sobre lo que ha sucedido.
- Fase de arrepentimiento, reconciliación o luna de miel: En esta fase el agresor se muestra arrepentido por sus actos y asegura que no volverán a repetirse, buscando el perdón en la víctima. El agresor se comporta de forma cariñosa y amable, intentando justificar o negar lo ocurrido; la víctima hace un intento por valorar la situación como una pérdida de control que no volverá a producirse, confiando en que la relación será mejor en el futuro.

1.1.3. Factores de riesgo

La alta prevalencia de la violencia entre parejas jóvenes ha despertado un interés para determinar los factores de riesgo, sus dificultades asociadas y la prevención.

La OMS (2021) advirtió que las mujeres jóvenes se encuentran entre las que más riesgo corren, la violencia contra la mujer continúa siendo un problema generalizado que se ha mantenido a lo largo del decenio más reciente. Cerca de 736 millones de mujeres sufren violencia física o sexual infligida por un compañero íntimo o agresiones sexuales perpetradas por otras personas. La

violencia se presenta en una de cada cuatro mujeres de entre 15 y 24 años que han mantenido alguna relación íntima y habrán sido objeto de conductas violentas de un compañero íntimo cuando cumplan 25 años.

También señala que las desigualdades son uno de los principales factores de riesgo de la violencia contra la mujer. Según cálculos el 37% de las mujeres de los países más pobres han sido objeto de violencia física y/o sexual por parte de un compañero íntimo en algún momento de su vida.

Muñoz et al. (2015) entienden por factor de riesgo cualquier característica individual, ambiental y/o situacional que se asocia con un incremento en la probabilidad de convertirse en agresor o víctima dentro de la relación. Las autoras refieren que los factores de riesgo asociados a la violencia en las relaciones de noviazgo son los siguientes:

Sociodemográficos:

- Bajo estatus socioeconómico.
- Grupo étnico minoritario.
- Menor edad.

Familiares

- Ser víctima o testigo de violencia en la familia de origen.
- Conflictos interparentales.
- Prácticas educativas inadecuadas (excesivamente severas o permisivas).
- Relación distante con los padres.

Individuales

- Baja autoestima
- Déficit en habilidades de comunicación y solución de problemas.
- Irascibilidad y/o hostilidad.
- Impulsividad.

- Estilo de apego inseguro.
- Celos y necesidad de control.
- Sostener actitudes que justifican la violencia.
- Creencias sexistas.
- Consumo de alcohol y drogas.
- Trastornos mentales.

De la relación de pareja

- Agresión del otro miembro de la pareja.
- Presencia de conflictos en la relación.
- Desequilibrio de poder entre ambos miembros de la pareja.
- Baja satisfacción con la relación.
- Agresiones en relaciones anteriores.

Del grupo de iguales

- Relación con iguales violentos.
- Vínculo emocional distante con el grupo de amigos.
- Popularidad dentro del grupo de iguales.

Otros factores del contexto

- Entorno social, comunitario y/o escolar violento.
- Empobrecimiento de las redes sociales de apoyo.
- Entorno escolar.

1.1.4. Factores de protección

La Secretaría de Seguridad Pública (2012) menciona que los elementos y/o situaciones que apoyan el proceso de formación de la persona para evitar conductas violentas son las siguientes:

Individual:

- Fortalecimientos de la autoestima.
- Respeto.
- Tolerancia.
- Resolución no violenta de conflictos con la pareja.
- Actitud positiva ante el futuro.
- Proyecto de vida.
- Comunicación asertiva.
- Información.
- Capacidad de tomar decisiones.

Familiar:

- Resolución no violenta de conflictos en el hogar.
- Apoyo familiar.
- Dinámica familiar positiva.
- Estilos de vida saludables.
- Comunicación.

Social:

- Modelos sociales positivos y solidarios.
- Redes sociales que apoyen y orienten a víctimas de violencia en el noviazgo.
- Leyes contra la violencia en el noviazgo.
- Espacios para la recreación y el reporte.

Escolar:

- Fortalecimiento de valores.
- Orientación, información y apoyo en casos de violencia en el noviazgo.
- Disciplina basada en el compromiso.

De acuerdo a lo señalado en las fuentes descritas, la violencia hacia la mujer sigue siendo un problema a investigar con mayor profundidad, debido a que los resultados obtenidos hasta el momento, no han permitido erradicar la violencia de las sociedades actuales, es por ello, que se vuelve necesario ahondar sobre el tema para poder plantear una alternativa de intervención psicológica.

CAPÍTULO II. VIOLENCIA DE GÉNERO

A lo largo de la historia, la mujer ha sido violentada en sus derechos humanos por el solo hecho de pertenecer al género femenino, en su lucha por la emancipación han buscado un cambio de ideología que permita mejorar las condiciones de la mujer en los ámbitos sociocultural, laboral, económico, académico y político. En la búsqueda de la igualdad, se han involucrado en diversos movimientos, levantando la voz, visibilizando los problemas a los que se enfrentan y que requieren una transformación. A continuación, se realiza un recorrido por los diferentes movimientos que las mujeres mexicanas han realizado en su lucha por liberarse de la opresión.

2.1. El feminismo en México

La primera ola del movimiento feminista comienza en México con la lucha por el derecho al voto, Bartra, Fernández y Lau (2002) refieren que el Primer congreso feminista se realizó en 1916 en Yucatán, fue hasta 1953 que se consiguió el sufragio, el objetivo principal era conseguir la igualdad política entre hombres y mujeres. El voto abrió un espacio para que las mujeres ingresaran a otros espacios como la escuela y el trabajo ampliando su perspectiva y cuestionando la relación entre la esfera privada y la pública, así como los papeles asignados a los géneros.

La segunda ola llamada Neofeminismo tuvo una gran influencia indirecta del movimiento estudiantil, la lucha por los derechos civiles y el *black power* en Estados Unidos, surgieron pequeños grupos de mujeres que se organizaron con el objetivo de cambiar las condiciones de vida de cada una de ellas, transformar la esfera doméstica, la laboral y la sexual Bartra et al. (2002).

Bartra et al. (2002) refieren que en 1975 un grupo de treinta mujeres se autodenominó Movimiento de Liberación de la Mujer, tuvieron la capacidad de llamar la atención en la Conferencia del Año Internacional de la Mujer, estas mujeres pertenecían a la clase media, si bien ellas no habían sufrido la opresión machista, no habían sido víctimas de violación o de golpes del marido y no peligraba

su vida en abortos clandestinos, si habían padecido hostigamiento sexual y otras formas de discriminación, así mismo su lucha pretendía redimir la desigualdad social y buscaba el acercamiento con mujeres de otras clases sociales y sectores más desprotegidos. Su lucha sentó las bases para abrir espacios y hablar públicamente sobre la opresión de las mujeres y abordar la problemática de su sexualidad.

Pese a los desacuerdos que surgieron entre feministas y otros movimientos de mujeres se logró uno de los grandes avances en contra de la violencia sexual, en 1982 se reformó el artículo 264 del Código Penal del Distrito Federal para aumentar la pena de cuatro a seis años de cárcel, al delito de violación (Acevedo, 2019).

Después del sismo de 1985 las feministas se vincularon con las obreras que organizaron el sindicato de costureras *19 de septiembre*. Las mujeres que habían iniciado el movimiento en los 70s. dieron inicio a la transformación del movimiento feminista en una multitud de organizaciones no gubernamentales (ONG) avanzando en la legislación para aumentar la condena a los violadores. También se logró que el hostigamiento sexual fuera considerado un delito. En 1989 se establecieron las primeras agencias especializadas en delitos sexuales de la Procuraduría de Justicia del Distrito Federal (Acevedo, 2019).

Por lo que Acevedo (2019) agrega que la lucha se tornó fundamentalmente en la política, su planteamiento radicó en que la vida doméstica de las mujeres y las opresiones que padecen tienen que ver con relaciones de poder, con el poder que ejercen los varones dentro de un sistema de privilegios que se llama patriarcado, cuestionando nuevamente los papeles de género y la opresión de las mujeres dentro de la familia en sus papeles de esposas y amas de casa.

Biswas (2004) declara que en la tercera ola las mujeres se dan cuenta que son diferentes por lo que asumen que cada una enfrenta diferentes retos, definiendo el feminismo de maneras diferentes en

relación a sus rasgos físicos, religión, cultura y clase socioeconómica. Esta nueva generación de feministas incluye en su lucha nuevos problemas como estereotipos de belleza, violencia, enfermedades de transmisión sexual, discriminación, entre otros. Es un movimiento multifacético, multidimensional.

Así mismo García (2022), ratifica que los temas principales de esta ola se asocian con la búsqueda de justicia y equidad en relación al sexo, raza, etnia y clase económica, sexualidad y género. Siendo el género y la sexualidad temas de coyuntura tanto en el feminismo como en el movimiento de la comunidad de Lesbianas, Gais, Bisexuales y Trans (LGBT).

En un contexto internacional donde la violencia contra las mujeres se ha incrementado surge la cuarta ola de feminismo. Cerva (2020) sostiene que el feminismo de esta cuarta ola es un movimiento social que provoca reacciones en el discurso institucional, que se difunde a través de las redes socio digitales y logra un movimiento de masas. Es un momento histórico donde se interpela y cuestiona el lugar del patriarcado en distintas instituciones y prácticas sociales para poner fin a la impunidad. Se protesta por la indignación que causa la revictimización de mujeres que luchan por sus derechos y el discurso institucional omiso, negligente y condescendiente frente a la violencia feminicida.

Álvarez (2020) destaca que el aumento de los feminicidios ha sido la punta de lanza de la nueva oleada de movilización feminista, seguido de muchos agravios y modalidades de violencia de género cada vez más inaceptables e intolerables para las mujeres, especialmente para las jóvenes, extremadamente amenazadas en su vida cotidiana.

Es por ello que el movimiento feminista del siglo XXI lo integran mujeres jóvenes de entre 18 y 23 años, principalmente estudiantes de bachillerato y licenciatura, pertenecientes a clases medias y populares. La intensidad de sus reclamos es el hartazgo ante los agravios históricos que han padecido las mujeres, donde la normalización y la violencia contra ellas es ya insostenible como

lo es el acoso, la violación, el secuestro, la trata, el amedrentamiento, la discriminación y el abuso presente en espacios laborales, escolares y familiares Paradis, Matos y Parcerisa (como se citó en Álvarez, 2020).

Álvarez (2020) señala los siguientes factores como desencadenantes del movimiento actual en México:

- a) El aumento generalizado de la violencia en México y en particular la violencia contra las mujeres.
- b) La impunidad en el tratamiento de los delitos de género, la ineficacia de la justicia y la normalización de esta situación.
- c) La expansión de una animadversión cada vez mayor de amplios grupos de hombres contra las mujeres, de un fuerte resentimiento e incluso de un odio manifiesto ante la creciente autonomización y empoderamiento de éstas, que se ha traducido en una suerte de “ánimo vengativo”.

Dado que la lucha feminista se liga a la violencia de género, se considera conveniente hablar sobre la diferencia entre género y sexo para comprender, de forma más clara, la raíz de la violencia hacia las mujeres.

2.2. ¿Qué es el género?

De manera indistinta se hace referencia a los términos sexo y género como si ambos tuvieran el mismo significado por lo que es necesario especificar a qué se refiere cada concepto, de acuerdo con Martínez, Delgado, y Ramírez (2021) el sexo es una realidad biológica constatable que muestra un dimorfismo sexual, biológicamente los mamíferos nos encontramos ante un dimorfismo sexual que depende de nuestra naturaleza biológica. De acuerdo a las características biológicas y físicas se identifica como hombre o mujer.

En relación al término “*género*” se ha convertido en un constructo cultural, convencional y arbitrario de estereotipos que arma que la identidad de género - ser hombre o mujer- es algo cultural, una vivencia interior, emancipado de la realidad psicobiológica del sexo Martínez, Delgado y Ramírez (2021).

Por lo tanto, el género es un constructo que se adquiere de acuerdo al lugar y a un tiempo determinado en donde van inmersas convicciones, sentimientos y deseos, actitudes, roles, formas de presentación social y expectativas, asociados a un determinado sexo, independientemente de cuál sea este Lora (como se citó en Martínez et al., 2021).

Consecuentemente, las eventuales diferencias comportamentales o temperamentales observables serían mero producto de una determinada práctica social o de un influjo cultural, en este contexto existe el género “No binario” o Transgénero aplicable a aquellas personas indefinidas en su identidad sexual, que pueden identificarse con un género neutro o con ninguno, no se perciben ni hombre, ni mujer, ni masculino, ni femenino Mijares (como se citó en Martínez et al., 2021).

En este mismo sentido Lamas (como se citó en García 2016) indica que hay que diferenciar la identidad de género de la identidad sexual. Así la identidad de género se construye mediante un proceso simbólico condicionado por la familia y el entorno social; en cambio, la identidad sexual es un proceso interior de la estructura psíquica de una persona y su reacción individual ante la diferencia sexual.

Lagarde (como se citó en Valero, 2018) afirma que la perspectiva de género permite analizar y comprender las características que definen a las mujeres y a los hombres de manera específica, así como sus semejanzas y diferencias.

Esta perspectiva de género analiza las posibilidades vitales de las mujeres y los hombres; el sentido de sus vidas, sus expectativas y oportunidades, las complejas y diversas relaciones sociales que

dan entre ambos géneros, así como los conflictos institucionales y cotidianos que deben enfrentar a las maneras en que lo hacen.

Como señala Lagarde (como se citó en Valero, 2018) la perspectiva de género pone en evidencia que las diferencias sociales que se han construido en base a los sexos determinan los comportamientos y las realidades sociales. Visibilizando cómo se generan las discriminaciones, las exclusiones y las violaciones de derechos.

2.2.1. Definición de Violencia de género

La Agencia de la Organización de las Naciones Unidas para los refugiados (ACNUR, 2022) define la violencia de género como cualquier acto con el que se busque dañar a una persona por su género. La violencia de género nace de normas perjudiciales, abuso de poder y desigualdades. Las mujeres han sufrido mayor violencia de género a lo largo de la historia, por ello en diversas definiciones se hace alusión a violencia de género en relación a la mujer.

La Asamblea general de la Organización de las Naciones Unidas (1993) declara que la violencia contra la mujer es “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino, que causa o es susceptible de causar a las mujeres daño o sufrimiento físico, psicológico o sexual, incluidas las amenazas de tales actos y la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

2.2.2. Definición de roles y estereotipos de género

Valero (2018) menciona que los seres humanos, como seres sociales, aprenden pautas de conducta, moldean sus comportamientos, adquieren y hacen suyos valores y creencias concretas. El nacer varón o mujer en esta sociedad conlleva vivenciar procesos de socialización diferenciados. Es decir, el rol de género es un papel que se desempeña según seas mujer o varón.

Los roles de las mujeres se desarrollan en un espacio privado y los de los hombres en el espacio público. Las mujeres desempeñan más roles como el de cuidadoras que están más relacionados con la esfera reproductiva. Los hombres desempeñan más roles en el espacio público, más conectado con la esfera productiva, como el rol de líder Valero (2018).

En relación a los estereotipos de género Valero (2018) los define como ideas preconcebidas que son asimiladas por la mayoría de la sociedad y que determinan las conductas, actitudes y comportamientos que se tienen en función de si se es mujer u hombre.

Valero (2018) señala que los estereotipos asignados a las mujeres son los siguientes: ternura, debilidad, subordinación, superficiales, pasivas, dependientes, histéricas, emocionales. Los estereotipos en relación a los hombres son: violencia, fuerza, líderes, inteligentes, aventureros, independientes, centrados, racionales.

De acuerdo a lo que dictan estos roles y estereotipos se asume que las relaciones entre hombres y mujeres son de poder, por lo cual en el noviazgo se pueden presentar situaciones de violencia.

CAPÍTULO III. VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

3.1. Adolescencia

El taller propuesto en este trabajo se enfoca en prevenir la violencia en el noviazgo de jóvenes entre 15 y 20 años de edad, por lo que es indispensable definir esta etapa de desarrollo del ser humano, para Papalia, Wendkos y Duskin (2005) afirman que la adolescencia es una etapa que empieza entre los 11 y 12 años y termina entre los 19 y 21 años.

Corrales, Quijano y Góngora (2017) señalan que en el 2020 habrá más adolescentes con edades entre 10 y 19 años que en cualquier otra época, y la mayoría vivirán en Latinoamérica y el Caribe. Sin duda, será un reto para los gobiernos, comunidades y familias el lograr desarrollar el potencial humano de los mismos.

Muñoz, González, Fernández y Fernández (2015), categorizan la adolescencia en tres etapas:

Primera adolescencia (11-13 años)

- Cambios físicos, crecimiento de vello púbico, el ensanchamiento de las caderas en las mujeres, y vello facial en los hombres.
- Extremada preocupación por el aspecto físico.
- Comparación entre los estándares de belleza y su realidad.
- Búsqueda de una nueva identidad que agrade a los demás y así mismo a través del aspecto físico.

Estos cambios el adolescente los vive con una fuerte intensidad emocional, es muy común que presenten desequilibrios emocionales, respuestas exageradas y hasta coléricas los viven con gran intensidad emocional, buscan la compañía de pares de su mismo sexo, adoptan formas de vestir y pensar de sus amigos o círculo de amigos.

Adolescencia Intermedia (14-16 años)

Este periodo se caracteriza por disminución en los cambios físicos y aumento de los cambios psicológicos, empieza el descubrimiento de la propia identidad y la forma de interpretar la realidad, cuestionan la religión, política, valores, familia y la realidad social. Valoran la libertad como forma de autonomía, los límites y controles les molestan. En cuanto a la pareja adquiere mayor importancia, tienen interés en las relaciones de pareja, aprenden valores como la empatía, reciprocidad y compromiso. Las relaciones de noviazgo son cortas y enfocadas a la experimentación y búsqueda de nuevas sensaciones.

Adolescencia Tardía (17-19 años)

En esta etapa se consolidan los procesos iniciados en la pubertad, finaliza la crisis de personalidad, ya se considera un joven adulto, ha descubierto quién es y generaliza su identidad a todos los aspectos de su vida, con valores éticos, políticos y sociales. Las relaciones afectivas se estabilizan, y grupos de amistad se consolidan, las relaciones de pareja son más estables, con compromiso, igualdad de valores y compañerismo.

La relación de pareja en los adolescentes es un proceso complejo, cada individuo vive la experiencia de acuerdo al ambiente en el que ha crecido y los modelos que han influido en su desarrollo. Los adolescentes viven las experiencias amorosas intensamente, sin embargo, es probable que existan situaciones que pasen desapercibidas, agresión física o verbal, manipulación, celos injustificados, entre otros, señales e indicios de violencia en el noviazgo, con consecuencias graves si no se detectan y corrigen a tiempo.

Dentro de las características del adolescente, el pensamiento aún es inmaduro en algunos aspectos, sin embargo, pueden razonar de manera abstracta y hacer juicios morales complejos, planean de modo más realista el futuro, tienen mayor conciencia del uso de las palabras y de su diversidad de significados, utilizan la ironía, juegos de palabra y metáfora. A los adolescentes les gusta estar con sus pares, ya que comparten los cambios, desafían las normas de los adultos y la autoridad de los

padres, por lo general buscan el consejo de amigos que están en su misma posición. Los pares les proporcionan afecto, simpatía, comprensión y orientación moral, un lugar para la experimentación, para lograr la autonomía y la independencia de los padres (Papalia et al., 2005).

3.2. Noviazgo

3.2.1. Noviazgo en la adolescencia

Para Muñoz, et al. (2015) señalan que:

En la etapa de adolescencia intermedia los jóvenes inician sus primeras relaciones de enamoramiento, su objetivo es sentirse deseados, aceptados e independientes de sus padres. Las características de las relaciones en esta etapa son breves y con emociones intensas en la dimensión pasional e íntima. Cada relación es diferente, el entorno social es un factor determinante, proporciona los estilos y pautas familiares, los medios de comunicación, maneras de pensar y actuar, normas y roles de género que influyen en su desarrollo y comportamiento de cada joven.

“Las relaciones de noviazgo incluyen encuentros para la interacción social y actividades compartidas, con la explícita o implícita intención de continuar la relación, hasta que una de las partes la acaba o hasta que se establece alguna otra relación más comprometida”. (p.14).

También señalan que las experiencias amorosas son vividas por los adolescentes con intensidad, es muy probable que se presenten insultos, manipulación verbal para forzar al otro a hacer algo que no desea, hasta agresión física para no perder el control de la pareja. Con respecto a la adolescencia señalan que es la etapa de transición de la infancia a la madurez, en la cual predominan los cambios afectivos, corporales y de valores, por lo cual el joven es vulnerable y con posibilidades de desarrollar conductas desviadas.

3.2.2. Violencia en el noviazgo

La violencia en una relación de pareja se entiende por cualquier agresión física, psicológica, mental y sexual con el fin de dominar y mantener el control sobre la otra persona. Comienza con cualquier comentario incómodo, después con un jaloneo que al principio puede parecer un juego entre ambos, pero conforme pasa el tiempo la situación puede llegar a ser más grave (IMJUVE, 2017).

De acuerdo con Vizcarra, Poo y Donoso (2013), la violencia en el noviazgo se refiere a los actos de violencia física, psicológica y sexual que ocurren entre parejas de adolescentes y jóvenes adultos que no cohabitan ni tienen vínculos legales. Siendo la falta de madurez emocional, la intensidad del sentimiento, las creencias estereotipadas sobre roles, así como las ideas acerca del amor romántico factores que inciden en la permanencia de relaciones violentas en parejas jóvenes.

Para los fines de este estudio se seleccionó la siguiente definición:

Castro, R. y Casique, I. (2010) entienden como violencia en el noviazgo “todo acto, omisión, actitud o expresión que genere, o tenga el potencial de generar daño emocional, físico o sexual a la pareja afectiva con la que se comparte una relación íntima sin convivencia ni vínculo marital” (p.22).

En particular la violencia en noviazgo es un problema multifactorial como lo refieren Orozco, Mercado, García, Venebra y Aguilera (2021), sin embargo, las creencias juegan un papel determinante en las conductas que asumen tanto el agresor como la víctima. Así mismo en su investigación encontraron que estudiantes de dos Universidades Públicas del Estado de México, tienen la creencia que la violencia es justificable en tres casos; en caso de infidelidad sexual por parte de la mujer, cuando se niega a tener relaciones sexuales y en el caso de comportamientos que ameriten la violencia; lo que denota que las creencias sexistas y patriarcales ven a la mujer como un objeto sexual que debe estar sujeta a las necesidades del hombre.

Otro factor que interviene en la violencia en las relaciones de noviazgo es que los jóvenes perciben la violencia ejercida y recibida de forma recíproca, ambos sexos la conciben como un patrón interactivo. Las mujeres manifiestan ejercer la violencia en forma reactiva o de defensa, como reacción ante el rompimiento de acuerdos implícitos, los varones expresan que ejercen la violencia por omisión, de manera tácita y maltrato emocional. A pesar del discurso de igualdad, algunas formas de relacionarse e interactuar denotan que la asignación de roles subsiste y fomenta la desigualdad entre hombres y mujeres (Cubillas, Valdez y Domínguez, 2017).

Por lo tanto, la violencia en el noviazgo ya no es únicamente en contra de la mujer, las mujeres también han comenzado a realizar actos violentos en contra de sus parejas, en la búsqueda de una solución para no ser violentadas, es cierto que los indicadores oficiales arrojan que la mujer sufre más violencia de pareja que el hombre, también se sabe que la mujer tiene desventaja física, no obstante se debe entender que para el hombre es más difícil poder aceptar y dar a conocer su situación debido a que el individuo se avergüenza de los problemas que le ocurren y tiene miedo a la burla social (Batiza, 2017).

Vizcarra et al. (2013), señalan que, en cuanto a la búsqueda de ayuda, normalmente los adolescentes de secundaria, tienden a ocultar que son víctimas de violencia, y en caso necesario recurren a los pares, ya que consideran que los comprenden mejor en el contexto del noviazgo. En el caso de universitarios los investigadores Mahlstedt y Kenny como se cita en Vizcarra, et al. (2013) en una muestra de mujeres entre los 18 y 31 años, solo el 10% reportó la situación de violencia a las autoridades, por lo cual Vizcarra et al. (2013) señala que la vía legal no es una alternativa para los jóvenes que sufren violencia, ya que la mayoría tiene temor de buscar ayuda,

lo perciben como una amenaza a la confidencialidad, y no quieren que sus padres se enteren de la violencia que sufrieron, aunado al temor de que no se les crea. Cabe destacar que en varios países la legislación no considera la violencia en el noviazgo como violencia de género.

3.2.2.1. Mitos y creencias sobre los roles de género en el noviazgo

De acuerdo con la Subsecretaría de Prevención y participación ciudadana (2012) los comportamientos que se presentan en el noviazgo según los estereotipos de género son los siguientes:

El hombre:

- Toma la iniciativa para comenzar la relación.
- Busca, insiste, intenta convencer a la mujer hasta que la conquista.
- Paga y lleva los gastos que realizan.
- Toma iniciativa para relaciones sexuales. Parece el experto sexual.
- Él propone matrimonio.

La Mujer:

- Se hace del rogar o dice que no.
- Su amor es incondicional
- Deja que él pague.
- Parece inexperta sexualmente.
- Ella acepta casarse.
- Se adapta a las necesidades de él; puede abandonar estudios para que su pareja termine la carrera.

3.2.2.2. Mitos y creencias sobre la violencia en el noviazgo

En relación a los mitos y creencias sobre la violencia en el noviazgo Ipas (2021) menciona los siguientes:

- *Me cela porque me quiere.* Los celos no son una demostración de amor. Por el contrario, representan abuso de poder, amenazas y encubren baja autoestima, inseguridad y desconfianza que tienen que ver con la historia de la persona agresora y no con lo que haga o no haga su pareja.
- *No es una persona violenta, solo tuvo un mal momento.* Muchas veces se piensa que, aunque una persona tuvo una manifestación violenta, también hay momentos en que se muestra cariñosa y eso quiere decir que cambiará.
- *Yo le provoqué, me lo merezco.* Nada justifica la violencia, las personas adolescentes pueden encontrar una pareja que las respete y las trate bien, lo más importante y recomendable es que no se considere a la pareja como la única meta en la vida.
- *Solo puedo ser feliz y contar con cariño en mi vida si tengo una pareja.* No se puede depender de alguien para sentirse una persona segura y feliz. La felicidad no puede depender de otra/o, sino que tiene que ver con la satisfacción de hacer lo que te gusta y te permite desarrollarte individualmente.

- *Algún día cambiará porque, en el fondo, es buena persona.* Una pareja violenta provoca daño y con el tiempo empeora y se vuelve mucho más violenta. En las parejas es normal que existan conflictos, pero hay que diferenciarlos de la violencia.

3.2.2.3. Direccionalidad de la violencia en el noviazgo

Rey et al. (2020), señala que la revisión sistemática en 101 estudios de prevalencia de la violencia en el noviazgo en adolescentes, un dato a destacar es que en varios de estos estudios hallaron violencia de manera bidireccional hasta en un 50% de los casos.

Muñoz et al. (2015), confirma la existencia de un patrón bidireccional de la agresión en las relaciones de noviazgo, es decir, que no es un patrón considerar a la mujer como única víctima, ya que ambos sexos son susceptibles de serlo, cabe destacar que el modelo de violencia bidireccional es más frecuente en los adolescentes.

Rojas et al. (2022), realizaron un estudio con 785 adolescentes mexicanos con edades entre los 13 y 19 años, y revelan que existe una mayor prevalencia de violencia bidireccional, así hombres como mujeres asumieron roles de víctimas y perpetradores.

Derivado de la alta prevalencia de violencia bidireccional a nivel internacional como en México, consideramos interesante abordar la violencia desde este enfoque, considerando la propuesta del taller de prevención de la violencia, para hombres y mujeres.

3.3. ¿Cómo identificar la violencia?

Una herramienta muy útil para identificar las manifestaciones de violencia es el Violentómetro diseñado por el IPN (2021), se encuentra dividido en escalas o niveles en las que se puede medir el incremento de la violencia. El primer nivel indica que se debe estar alerta, se debe tener cuidado

CAPÍTULO IV. AUTOESTIMA

La autoestima es un aprendizaje que se va construyendo como resultado de la historia de cada persona, constituye una forma de sentir, pensar y actuar, es el resultado de hábitos y actitudes adquiridas. Es la que genera y orienta la conducta, ayudando a responder a diversos acontecimientos que se presentan en la vida (Lorenzo, 2007).

Como se ha mencionado un factor de protección individual para prevenir la violencia en el noviazgo es el fortalecimiento de la autoestima, Branden (2018) refiere que fortalecer la autoestima aumenta la probabilidad de responder más apropiadamente a desafíos, a aprender cosas nuevas, a elegir, tomar decisiones correctas y exigir a los demás respeto, por el contrario actitudes que atentan contra la autoestima y los déficit de asertividad constituyen un indicador de riesgo debido a que las personas que no se valoran a sí mismas (se ven poco atractivas, poco inteligentes o poco simpáticas) o que no son capaces de defender sus derechos o de expresar sus iniciativas tienen más dificultades para hacerse querer y respetar por sus parejas (González, Echeburúa y Corral, 2008).

4.1. Definición de autoestima

Branden (2018) define la autoestima como “la experiencia fundamental para llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. La confianza en la capacidad de pensar, la capacidad de enfrentar los desafíos básicos de la vida. La confianza en el derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros propios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos” (p. 15).

González (1999) define la autoestima como “la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de sí mismo, de su autoconcepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y de autoaceptación” (p. 223)

En este sentido si la valoración se fortalece el sujeto se acepta y se siente competente para afrontar los retos y las responsabilidades que la vida le plantea. Con una autoestima fortalecida los aspectos negativos y limitaciones se incluyen como parte esencial de la persona, es decir, se identifica y acepta como es, con sus habilidades y capacidades también con la limitaciones y defectos que tiene, identificando cuando ha de aceptarlos o si debe realizar modificaciones.

Por el contrario, cuando el sujeto piensa negativamente sobre sí mismo, se autorrechaza y autodesprecia, se considera incapaz de resolver con éxito cualquier tarea o situación, en tanto, su autoestima se ve afectada (González, 1999).

4.2. Componentes de la autoestima

De acuerdo con Lorenzo (2007) la autoestima está conformada por tres tipos de componentes: cognitivo, afectivo y conductual. Estos componentes operan de manera interrelacionada. Presentan una influencia mutua. El incremento o el deterioro de algunos de estos componentes comporta una modificación de los otros en el mismo sentido.

El *componente cognitivo* indica idea, opinión, percepción de uno mismo(a), es el autoconcepto acompañado por la autoimagen que tenemos de nosotros. Ocupa un lugar fundamental en la génesis y el crecimiento de la autoestima.

El *componente afectivo* implica una valoración en el sentido de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros. Significa sentirse bien o a disgusto con sí mismo(a). Es un juicio de valor sobre las cualidades personales.

El *componente conductual* significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento coherente y consecuente. Es la autoafirmación dirigida hacia uno mismo(a) y la búsqueda de consideración y reconocimiento por parte de los demás.

4.3. Dimensiones de la autoestima

González (1999) señala que la autoestima es multidimensional por lo que incluye los siguientes conceptos:

Autoconcepto: es el conocimiento y las creencias que el sujeto tiene de él mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona. Los elementos o atributos que se pueden incluir en el autoconcepto son la profesión, estado civil, elementos raciales, etc., el listado de atributos puede ser ilimitado y jerarquizado de acuerdo al orden de importancia personal.

Autovaloración: alude a la consideración de uno mismo en cuanto dueño de sus propios actos y con un sentido de competencia que depende de sí mismo, supone una autoaceptación de sí mismo, de su conducta, de sus logros o no logros, al margen de criterios externos o ideales autoimpuestos.

Autoevaluación: se refiere a los juicios conscientes sobre el significado e importancia que nos otorgamos a nivel personal o a las diferentes facetas personales, tomando como referencia criterios externos tales como normas de conducta, preceptos morales, metas consensuadas, niveles de logro o ideales autoimpuestos.

Autoaceptación: la autoaceptación está implícita en la autoestima, supone la aceptación incondicional de sí mismo asumiendo pensamientos, sentimientos y conductas de forma realista,

veraz y tolerante, lo que implica integrar en el concepto de sí mismo los aspectos positivos y más valorables junto con las limitaciones o con otros menos valorables.

Por su parte Riso (2012) considera que la autoestima se compone de los siguientes fundamentos:

Autoconcepto: se refiere a lo que piensas de ti, tal concepción refleja la manera de tratarse a sí mismo: qué te dices, qué te exigas y cómo lo haces. Las personas pueden autorreforzarse y consentirse o castigarse, autocriticarse o autoexigirse de manera inconsciente.

La Autocrítica: es productiva si se hace con el objetivo de aprender y crecer, puede servir para generar nuevas conductas y corregir los errores. Si la autocrítica se realiza revisando el interior de manera dura y cruda se incrementa la insatisfacción y la inseguridad de sí mismo afectando el autoconcepto. La autocrítica dañina se realiza al ponerse a sí mismo etiquetas como “soy torpe”, “soy un inútil”, “no sirvo para nada” o ubicarse en las clasificaciones sociales (estereotipos) o dejando que otros lo hagan atacando la valoración personal.

La autoexigencia: ayuda al progreso psicológico, al bienestar, a incrementa el ser competentes, sin embargo, cuando la autoexigencia conlleva utilizar estándares internos inalcanzables para evaluarse a sí mismo siempre se tiene la sensación de insuficiencia afectando la salud mental, de tal manera que por más esfuerzos que realice la persona no logrará cumplir con sus objetivos. Las personas autoexigentes son poco flexibles procesan la información con un estilo dicotómico su vocabulario se reduce a *nunca, siempre, todo y nada*, al ser incapaces de considerar caminos intermedios y el miedo a no alcanzar los objetivos evita las aproximaciones a las metas personales.

Autoimagen es la idea que se tiene sobre el propio cuerpo y las evaluaciones que se hacen de él están determinadas en función del aprendizaje sociocultural que se ha adquirido de lo que es “lindo” o “feo”, la adolescencia es una etapa en la que se realiza una revisión detallada del aspecto físico por ello lo importante es gustarse a sí mismo, destacando los aspectos agradables descartando ideales inalcanzables sobre la belleza, el sentirse interesante y atractivo(a) es la imagen que se proyecta a los demás. Para que la autoestima funcione bien, debe haber una aprobación esencial, una conformidad consigo mismo, incluyendo el cuerpo.

Autorreforzamiento se refiere a cuánto te premias y te das gusto. El premiarse a sí mismo, dedicarse tiempo, expresarse con afecto, preocuparse por su salud permite el mantenimiento de una autoestima positiva. Otro aspecto es el autoelogio como una manera constructiva de hablarse a sí mismo y felicitarse cuando se cree que se han hecho las cosas bien, formando el “lenguaje interno” que es beneficioso para la vida.

Para adquirir la costumbre del autoelogio Riso (2012) propone el siguiente método:

- Hacerte consciente de cómo te tratas y de lo que te dices a ti mismo.
- Estar pendiente si te elogias o no cuando haces algo bien hecho.
- Autoadministrarte el autoelogio en voz baja, hasta que se convierta en pensamiento o en lenguaje interno.
- Ensayar bastante, para que a través de la práctica se afiance y se vuelva automático. Se debe elegir la conducta a autoelogiarse.

Autoeficacia: es la confianza y convicción de que es posible alcanzar los resultados esperados. Existen tres causas que generan un autoesquema de desconfianza e inseguridad en uno mismo que contribuyen a que la autoeficacia baje y son: ver las cosas incontrolables, creer que la propia

conducta está regulada por factores externos que por sí mismo y atribuir injustificadamente la responsabilidad sobre lo malo más que sobre lo bueno y sobre los logros personales.

Las estrategias que se pueden implementar para afrontar la disminución de la autoeficacia o conservarla en un punto adecuado son:

- Eliminar el diálogo interno que repite y refuerza sentimientos de inseguridad como “no soy capaz”, “soy un inútil”, “soy un fracasado”, etc., se debe detener el pensamiento y cambiar la actividad que se esté realizando para orientar el diálogo de forma positiva.
- No adelantarse al futuro con pensamientos negativos y pesimistas, se debe preguntar si los pronósticos son realistas o no y contrastarlos con la realidad para comprobar si se tiene razón o no.
- No ser fatalista, se tiene la posibilidad de construir la propia historia de manera activa y reestructurar la manera de procesar la información, asumiéndote como el dueño de tu vida y único juez de tu propia conducta.
- Ser realista aceptando logros y fracasos, asumiendo las victorias sin culpa ni remordimiento y superando la adversidad sin falsas expectativas.
- Activar la memoria positiva recuperando la información de cosas positivas que has hecho en tu vida, así se evita el recordar únicamente lo negativo del pasado.
- Revisar las metas analizando cuáles no se han realizado por subestimarte, acomoda las metas en relación a tus fortalezas.
- Enfrentar los miedos e inseguridades poniéndote a prueba, con acciones para lograr los objetivos planteados. Al intentarlo racionalmente se obtiene información de las capacidades reales que servirá para averiguar si las anticipaciones que se hicieron al fracaso eran verdaderas o falsas.

4.4. Características que favorecen la autoestima de las personas

De acuerdo con González (1999) las características que favorecen la autoestima de las personas a nivel de pensamientos, comportamientos y emociones son las siguientes:

- Aceptación de sí mismo
- No sentirse superior a los demás, no compararse con un estándar establecido.
- Aceptar los momentos de ineficacia y derrota como algo temporal.
- Reconocer derechos para sí y para los demás, se respeta a sí mismo y a los otros.
- Utilizar el razonamiento para justificar su postura hacia algo, sabe negarse a peticiones.
- Expresar comprensión hacia la postura de los demás, no sentir como ataque las opiniones contrarias a las suyas.
- Estar abierto a críticas y reconoce sus errores.
- Mostrar una actitud creativa y abierta a nuevas ideas y experiencias.
- Su comportamiento y manera de hablar reflejan seguridad, autoafirmación, serenidad y respeto.
- Hablar de forma serena y directamente sobre los fracasos y logros.
- Poseer autocontrol emocional, tener la capacidad de expresar sentimientos y emociones de forma adecuada.

4.5. Características que debilitan la autoestima de las personas

De acuerdo con Lorenzo (2007) las características que debilitan la autoestima de las personas son las siguientes:

- Sentirse descontenta consigo misma, se considera poco valiosa.
- No conocer quién es, ni cuáles son sus capacidades y habilidades que la hacen digna de ser querida por ella misma y por los demás.

- Presenta temor excesivo a equivocarse.
- Constantemente busca el apoyo y la aprobación de los demás.
- Presentar gran necesidad de sentirse querida y valorada, es dependiente de los demás para su autovaloración.
- Su reacción frente a un error particular se transforma en una crítica generalizada a todo lo que es como persona.
- Presentar una personalidad victimista.
- Ser pesimista y no percibir las oportunidades positivas. Suponer su eventual éxito a la suerte y no confiar en que dure mucho.

CAPÍTULO V. COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

Desde la antigüedad el ser humano ha desarrollado habilidades para subsistir en su entorno, desde cazar animales para alimentarse, controlar el fuego, hasta el uso del lenguaje y la palabra, que le han permitido relacionarse con otros seres humanos, expresar sus pensamientos, ideas, reflexiones y opiniones.

En la actualidad existen varias perspectivas que abordan los conceptos de comunicar y comunicación, el significado dependerá de la perspectiva teórica, la ciencia, la técnica y el ámbito de estudio; las vías de comunicación en transporte, la comunicación intercelular en el contexto biológico, la comunicación de mensajes a través de las ondas, la comunicación entre pareja.

Para efectos de esta investigación nos enfocaremos en la comunicación entre personas. La comunicación es una herramienta eficaz para lograr un efecto en los receptores, a través del uso correcto del lenguaje.

La comunicación implica acción en común, de ahí resalta la importancia de aprender a comunicarse, a escuchar al otro, es una habilidad intrínsecamente necesaria, que se puede desarrollar. Sin duda, la mayoría de los problemas de comunicación se podrían resolver si la comunicación estuviera basada en valores como el respeto, tolerancia, honestidad, empatía, justicia, entre otros. Aprender a comunicarnos, a escuchar, a entablar un diálogo, son competencias indispensables en nuestro contexto actual.

5.1. Concepto de comunicación

La palabra comunicación proviene del latín *communicatio, communicationis*, que deriva del verbo latino *communicare* el cual significa “estar en relación con, compartir, intercambiar algo, poner en

común”. Etimológicamente el significado de la palabra comunicación es la idea de poner nuestras ideas y pensamientos en común con los de otra persona, pues lo común es aquello que se comparte (Urpi,2010;Quijada, 2014).

La comunicación es un acto a través del cual se “pone en común “cierta información y sentimientos, a través del lenguaje verbal y no verbal. La comunicación “es un proceso omnipresente, continuo, inevitable e irreversible, que está conformado por eventos que se dan consecutivamente en orden y en tiempo definido (Mc Entee como se citó en Quijada, 2014, p. 3)

La comunicación es la acción de compartir con los demás lo que pensamos, creemos o sentimos, y también, transmitir, confiar, revelar o difundir informaciones o mensajes para hacerlos del conocimiento de los demás (Urpi, 2010).

Para José (2016), la comunicación requiere una serie de elementos en todo el proceso, y afirma que no solo es transmitir información, es un intercambio mutuo entre los participantes, en el que se expresan ideas, emociones, opiniones, sentimientos. Señala que es fundamental saber transmitir nuestro criterio y punto de vista de manera clara y concisa, permitiendo la libertad de expresar al otro su manera de pensar y sentir. La comunicación permitirá lograr el éxito en cualquier nivel, si se consideran los criterios de respeto y asertividad.

La comunicación interpersonal tiene lugar entre dos o más personas físicamente próximas, con retroalimentación inmediata.

5.1.1. Componentes de la comunicación

Quijada (2014) señala que los elementos básicos del proceso de comunicación son:

1. El acto de emitir un mensaje
2. El mensaje mismo
3. A quién va dirigido

En el proceso de comunicación, el emisor es el elemento que inicia y guía, construye el mensaje y lo envía al receptor. El receptor analiza y reconstruye los significados del mensaje bajo sus perspectivas, antecedentes y experiencias, convirtiéndose en un emisor al responder el mensaje (Quijada,2014).

Shanon (como se citó en Villanueva et al., 2012) desarrollo uno de los primeros modelos de comunicación, planteó que el mensaje es emitido por una fuente, este a su vez es codificado por el transmisor utilizando un canal a través del cual realiza la transmisión del mensaje, este llega al receptor el cual tiene como función recodificar el mensaje y por último llega al destinatario. Los elementos básicos de un sistema general de la comunicación son:

1. Fuente: es el transmisor y transformador del mensaje.
2. Canal: mediante el cual se transmite el mensaje.
3. Dispositivo receptor: Decodifica el mensaje y posibilita que llegue a su destino en su forma original.
4. Destino: lugar hacia el que se dirige el mensaje o la información.
5. Ruido: Las interferencias durante el envío o una distorsión en el mensaje que puede alterar la situación.

Para Quijada (2014) el proceso de comunicación humana implica la transmisión de señales y la creación de significados, y describe los elementos que intervienen:

1. El emisor es quien abre el proceso de comunicación, da a conocer el mensaje y lo emite. Inicia la conversación. Elige, codifica y emite el mensaje.
2. El mensaje, es el elemento que une al emisor y al receptor. Los mensajes son la expresión de ideas que se organizan de cierta manera (mediante un código).

3. El código es el modo en el que se estructuran los símbolos (Lenguaje). Deberá considerar que el emisor y el receptor tengan el mismo código que permita un mismo nivel de entendimiento.
4. El receptor es quien recibe el mensaje y quien cierra el proceso de la comunicación mediante la recepción, la decodificación y la aceptación del mensaje que se transmitió y la retroalimentación al emisor.
5. El canal es el medio a través del cual se transmite el mensaje, una conversación frente a frente, medio telefónico, correo electrónico, escrito y cartas, volantes y boletines, informes, etc.
6. Contexto en el que se tiene lugar dicha transmisión.

El proceso de comunicación implica la cognición que son los pensamientos antes de emitir el mensaje y el comportamiento, este último se refiere a las acciones conductuales que realiza el sujeto para poder comunicarse. La comunicación en pareja es un pilar fundamental de la relación, es el proceso de producción, emisión y procesamiento de mensajes verbales y no verbales que permiten compartir significados entre personas, permitiendo la formación, mantenimiento y modificación de los modelos de interacción en las relaciones (como se citó en Villanueva et al, 2012).

Watzlawick señala que la conducta es un mensaje, por lo que, tanto lo que se dice, como lo que se hace son las pautas de interacción entre las personas, siendo a través de la interacción como se define el tipo de relación con las personas. Hendrick y Hendrick plantean que la comunicación puede considerarse un sistema en cual se manifiestan características de la personalidad, y así mismo se reformulan para establecer una relación con el otro (como se citó en Villanueva et al., 2012).

5.1.2. Barreras de la comunicación

Las barreras de la comunicación son las interferencias que dificultan la comprensión del mensaje que se quiere transmitir, implican una pérdida o distorsión de información que se denomina arco de distorsión, estos es la modificación que sufrió el mensaje, partiendo de lo que el emisor quiso decir y lo que se entiende o interpreta el receptor.

Shanon (como se citó en Villanueva et al., 2012) desarrolló uno de los primeros modelos de comunicación, y plantea que pueden existir factores que impiden que el mensaje llegue en forma clara, a estos factores los llamó ruido, y pueden ser aspectos físicos (como el tono de voz, idioma, etc.) o psicosociales (percepciones diferentes, prejuicios, etc.).

Rimola (2001) señala que las barreras se dividen de la siguiente manera:

- Barreras Físicas. Estas interferencias se refieren a las fallas o deficiencias en la fuente o canal para la transmisión del mensaje, están relacionadas con el ambiente en el que se desarrolla la comunicación. Puede ser ruido o cortes en la red de internet.
- Barreras Fisiológicas. Estas se producen por mal funcionamiento en los órganos de emisión y recepción, tanto de comunicadores como receptores.
- Barreras Psicológicas. Este tipo de barreras son producidas por las personas que participan en el proceso comunicativo, problemas en la atención, filtros emotivos o los prejuicios.
- Barreras semánticas. Son las barreras derivadas de la interpretación incorrecta, se refiere al entorpecimiento de la comunicación por mala interpretación de la realidad, ya que estos pueden interpretarse de diferente forma.

La sociedad actual está llena de ruido y confusión señala Urpi (2010), la mayoría de personas quiere persuadir, convencer al otro a través de la palabra, nadie quiere callar, se considera un fracaso, sometimiento, o bien no saben qué hacer con el incómodo silencio, la angustia y el miedo.

La autora considera que las cosas más importantes de la vida se transmiten a través del silencio, y es en el silencio donde se escucha verdaderamente.

Urpi (2010) afirma que a través del uso de la palabra se expresan los pensamientos, a través del habla te relacionas con los demás, puedes expresar amor o herir profundamente, es muy frecuente verbalizar palabras de nuestro pensamiento inmediato, sin haber examinado profundamente dicho pensamiento a través del ejercicio de la reflexión. El pensamiento y la palabra están unidos íntimamente, una persona que insulta con palabras, insulta con frecuencia en su mente, una persona que se queja en su pensamiento se queja muchas veces de la palabra. Asumir el papel de observador ayudará a comprender lo que está ocurriendo en la conversación para: reflexionar sobre el objetivo de la interacción y seleccionar destrezas comunicativas para lograr el objetivo.

Para lograr una comunicación eficaz Urpi (2010) recomienda:

1. Pensar sin juzgar, para agudizar la capacidad de observación.
2. Ser activo en el proceso de comunicación considerando las preguntas básicas de la comunicación: ¿Qué es lo que se quiere comunicar?, ¿A quién?, ¿Cómo?, ¿Dónde?, ¿Cuándo?, ¿Por qué?
3. En la comunicación ayuda moverse hacia el modo de ver las cosas de la otra persona.

5.1.3. Habilidades comunicativas

Ramos (2021) afirma que la habilidad comunicativa es una competencia humana, que se requiere para expresar emociones, y pensamientos en los diversos contextos como la familia, en pareja, entre amigos, con los cuales los individuos interactúan, intercambiando ideas, sentimientos y experiencias que han ido moldeando las actitudes, conocimientos, sentimientos y conductas ante la vida. Las habilidades sociales incluyen la comunicación verbal y no verbal, el hacer o rechazar

peticiones, la resolución de conflictos interpersonales, la respuesta eficaz a las críticas, y estas dependen de las situaciones, las personas y los objetivos de la interacción.

Ramos (2021) menciona algunas habilidades comunicativas más relevantes:

- Escucha Activa: Se refiere a poner atención a lo que se dice y también poner atención a los sentimientos, ideas o pensamientos que el individuo expresa.
- Empatía: Esta habilidad social consiste en situarse en el lugar del otro, indispensable para convivir con los demás.
- Resolución de conflictos: Esta habilidad implica resolver conflictos de forma eficiente, para lo cual se necesita actitud calmada y respetuosa.
- Respeto: El respeto a las personas y sus ideas, permite que la comunicación esté más abierta.

5.2. Concepto de Asertividad

La asertividad es un concepto poco conocido, sin embargo, es una habilidad muy útil para la sana interacción del ser humano, es una técnica que ha demostrado efectividad en el tratamiento de la depresión, ansiedad y estrés derivado de las relaciones interpersonales.

Es frecuente que en las relaciones personales de cualquier tipo, se presenten intereses o maneras diferentes de ver el mundo, ocasionando conflictos interpersonales, que su vez son causa de problemas de estrés, ansiedad, depresión, timidez, culpa, baja autoestima, etc., es muy probable que varios de los casos, se podrían reducir al adquirir habilidades sociales asertivas, por lo que se vuelve fundamental abordar este tema en el taller, abriendo la posibilidad de adquirir nuevas habilidades sociales para mejorar la relación y comunicación entre las parejas de noviazgo, para marcar límites en la relación y prevenir la violencia, en este capítulo se abordarán algunas técnicas para discutir en forma asertiva entre parejas, respuesta ante las críticas, realizar peticiones y

expresión de sentimientos y emociones. Sin duda la asertividad te brinda la oportunidad de conocer tus derechos, respeto de los derechos tanto propios como ajenos, la libertad de expresarlos, la toma de decisiones libre e informada con respecto al futuro de la pareja.

La palabra asertividad viene del latín *assertus* (afirmación de que algo es cierto), participio del verbo *asserere* (adjudicar algo para uno mismo) (Llacuna y Pujol, 2004).

Para Castanyer (2010) menciona que una de las definiciones más aceptadas es que la asertividad implica la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

Riso (2002), afirma que una persona asertiva cuenta con la capacidad de ejercer y defender sus derechos personales; algunos ejemplos que menciona es cuando la persona dice “no”, y se expresa libremente sin permitir la manipulación como en el caso de las personas sumisas y sin manipular violando los derechos de los demás como es el caso de las personas agresivas.

Para José (2016), la comunicación asertiva implica tener en cuenta la opinión del otro, respetar sus ideas, aunque sean contrarias; establecer la libertad de expresar las opiniones sin temor, responder con calma y naturalidad ante cualquier circunstancia. Es una habilidad que requiere el intercambio de mensajes basándose en valores como la honestidad, el respeto, en la expresión en forma directa y oportuna. La asertividad permite tener un criterio propio y cuestionando las órdenes impuestas con las que no estás de acuerdo. La asertividad implica conocer y aplicar los valores humanos, desarrollando interacciones saludables y aumentando la estima personal.

5.2.1. Estilos de conducta (respuesta)

El vivir en sociedad implica interactuar entre individuos, y cada uno de estos, asume un papel manteniendo un estilo de comunicación puede ser el pasivo o sumiso, el agresivo y el asertivo, sin

embargo, ninguna persona es totalmente agresivo o pasivo, si no que presenta tendencia hacia alguno de los estilos.

Castanyer (2010) señala que los patrones de conducta se expresan a través de los siguientes tipos:

a) Comportamiento externo, b) Patrones de pensamiento y c) Sentimientos y emociones.

- En el estilo pasivo no defiende sus derechos e intereses personales. Respeta a los demás, dejando que se antepongan los demás.
- Estilo asertivo Es consciente de sus sentimientos y de los de su interlocutor, actúa aceptando tanto unos como otros, defiende y respeta los derechos del otro, así como los intereses personales.
- Estilo agresivo Defiende sus derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás, o carece de las habilidades para afrontar los problemas. Consideran que su manera de expresarse está justificada porque creen que parten de la sinceridad y de decir lo que piensan, pero no tiene en cuenta los sentimientos de los demás, ni las consecuencias de sus comportamientos con otras personas.

En el siguiente cuadro se presenta el comportamiento externo de las personas según la tendencia del estilo (Castanyer, 2010).

Tabla 1. Comportamiento externo

Comportamiento	Estilo pasivo	Estilo agresivo	Estilo Asertivo
-----------------------	----------------------	------------------------	------------------------

Habla	Volumen voz bajo Poco fluida Bloqueos tartamudeos Vacilaciones Silencios Muletillas Frases: “quizás” “supongo” “¿te importaría mucho si....?” “bueno...” “no es importante” “no te molestes”	Volumen voz elevado Fluida, rápida y precipitada Tajante Interrupciones Utilización de insultos y amenazas Frases: “Harías mejor...” “Si no tienes cuidado...” “Debes estar bromeando” “Deberías...”	Volumen voz normal Fluida Segura Sin bloqueos ni muletillas Frases: “pienso” “quiero” “hagamos” “cómo podemos resolver esto” “que piensas
Contacto ocular	Mirada baja Huida del contacto ocular	Mirada fija Retador	Mirada directa, natural
Expresión gesticular	Cara tensa Gestos desvalidos Dientes apretados Labios temblorosos	Cara tensa Gestos de amenaza	Firme
Expresión corporal	Postura hundida Manos nerviosas (retuerce las manos) Onicofagia Incomoda	Postura intimidatoria Manos tensas Tendencia al contraataque Puños cerrados y tensos	Postura erecta Manos sueltas Relajación corporal Comodidad postural

En el siguiente cuadro se presentan los patrones de sentimientos y emociones según la tendencia del estilo (Castanyer, 2010).

Tabla 2. Patrones de sentimientos y emociones según el estilo.

Estilo pasivo	Estilo agresivo	Estilo asertivo
Impotencia	Siente ira, rabia, odio y hostilidad	Se siente satisfecho y relajado
Mucha energía mental, poca externa	Frecuentes conflictos interpersonales, enfado cada vez más constante y que se extiende a cada vez más personas y situaciones	Resuelve los problemas
Culpa	Culpa	Se siente a gusto con los demás y consigo mismo
Baja autoestima	Baja autoestima (aparenta todo lo contrario)	Buena autoestima (no se sienten inferiores, ni superiores a los demás)
Ansiedad, depresión,	Ansiedad creciente	
Frustración	Frustración	
Miedo, fatiga, nerviosismo	Hiere a los demás	Gusta a los demás
Deshonestidad emocional No expresan adecuadamente lo sienten y quieren.	Honestidad emocional: expresan lo que sienten y no engañan a nadie	Honestidad
Dan más credibilidad a lo que piensan y sienten los demás por temor a que se ofendan.	Sensación de falta de control	Se siente con control emocional

Se sienten obligadas a dar explicaciones de sus comportamientos buscando la aprobación de los demás	Sensación de incompreensión	Capacidad de discrepar abiertamente
Adaptan sus comportamientos a las demandas de los demás o a lo que creen que se espera de ellas.	Soledad	Capacidad de pedir aclaraciones
No afrontan los conflictos, porque anticipan consecuencias negativas como el rechazo si expresan sus sentimientos o deseos a los demás.	Pierde oportunidades	Crea y fabrica oportunidades
Pueden tener explosiones emocionales que escapan a su control. Derivado de la acumulación de tensión y hostilidad no manifestados.	Carece de empatía por los demás	Decir “no”, frenan a la persona que les ataque.
Problemas somáticos. (Manifestación de grandes tensiones por no exteriorizar su opinión ni sus preferencias).		Saber aceptar errores

5.2.2. Principios y derechos de la asertividad

Llacuna y Pujol (2004) señalan que la asertividad es un modelo que se fundamenta en principios generales, a través de la construcción de fortalezas en el individuo y desarrollo de habilidades que le permitan interactuar con otros.

El modelo considera los siguientes principios:

Respeto por uno mismo

Respetar a los demás

Ser directo

Ser honesto

Ser apropiado

Control emocional

Saber decir

Saber escuchar

Ser positivo

Lenguaje no verbal

Los derechos asertivos son puntos a sostener y a hacer valer ante nosotros mismos y ante los demás:

Considerar las propias necesidades

Cambiar de opinión

Expresar tus ideas y sentimientos

Decir no ante una petición, sin sentirse culpable

Ser tratado con respeto y dignidad

Cometer errores

Pedir y dar cuando así lo decidas

Hacer menos de lo que como humano puedes hacer

Establecer tus prioridades y tus propias decisiones

Sentirse bien

Tener éxito

La privacidad

La reciprocidad

No usar tus derechos

Exigir la calidad pactada

Ser feliz

5.2.3. Aprendizaje de una conducta asertiva

De acuerdo a Lega, Sorribes y Calvo (2017) el entrenamiento asertivo permite poner en práctica estrategias entrenadas para manejarse adecuadamente en situaciones o ante personas que producen ansiedad. En él se incluye la capacidad para decir “no”, expresar opiniones, realizar preguntas o pedir ayuda.

La asertividad se puede aprender como cualquier otra habilidad humana, a través de técnicas de entrenamiento asertivo. El conflicto interpersonal es una de las razones para desarrollar las habilidades asertivas, es una técnica eficaz en el tratamiento de la depresión, ansiedad y estrés provocados por las relaciones interpersonales (Pérez, 2007).

Existen varios métodos de entrenamiento asertivo, Pérez (2007) señala un procedimiento de 6 etapas.

1. Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal. El objetivo es distinguir en cuál de los estilos se encuentra el usuario, pasivo o agresivo. Identificar las situaciones en las cuales se quiere ser más asertivo. Se requiere detectar en qué situaciones presenta problemas, o fallas.
2. Identificar las situaciones problemáticas en las cuales queremos ser más asertivos. Este paso implica delimitar la situación en la cual tenemos fallas y queremos mejorar a futuro, analizando la respuesta habitual y los posibles resultados con la respuesta asertiva.

3. Describir las situaciones problemáticas. En este punto se analizará la situación en términos de quién, qué, cuándo y cómo participan, detectando nuestros pensamientos negativos y el objetivo que queremos conseguir.
4. Escribir un guion para el cambio de la conducta. En esta fase, se desarrolla el plan por escrito de la conducta asertiva, el entrenador moldea junto con el usuario el guion de la nueva conducta para afrontar la situación problemática.
5. Desarrollo de lenguaje corporal adecuado. En este punto se le enseña al usuario el comportamiento no verbal como; la mirada, la postura corporal, el volumen de la voz, entre otras, y se instruye al usuario para practicar frente al espejo.
6. Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás. Es muy frecuente que las personas traten de manipular a través de la culpa, evadiendo la comunicación o victimizando.

5.2.4. Técnicas asertivas básicas

Llacuna y Pujol (2004) señalan que es frecuente que se presenten dificultades, la otra persona puede ignorar el mensaje y continúe con su conducta habitual, o hasta criticar y descalificar, para estos casos los autores señalan el uso de técnicas asertivas adicionales, como:

Técnica de disco rayado: Implica la repetición de su punto de vista con tranquilidad, una y otra vez, ante la negativa de los otros. Es una técnica eficaz para evitar las falsas excusas e insistir en el punto de vista, sin entrar en discusiones. Ejemplo: Si, pero.... Si, lo sé, pero mi punto de vista es... Estoy de acuerdo, pero.... Si, pero yo decía....

Técnica de Banco de niebla: Permite responder a las críticas manipulativas, reconociendo su posibilidad o su parte de verdad. Es decir, se aparenta ceder, sin ceder realmente. Ejemplo: es posible que tengas razón, pero....

Técnica de aceptación negativa: En esta técnica se aprende a aceptar los errores y faltas, sin disculparse de ellos, mediante el reconocimiento de las críticas. Ejemplo: Si, me olvide de nuestra cita, por norma general, suelo ser más responsable.

Técnica de aceptación positiva: a través de esta técnica se acepta la alabanza, pero sin desviarse del tema central.

Técnica de la pregunta asertiva: Esta técnica consiste en incitar a la crítica para obtener información, misma que se utilizará para argumentar la crítica. Ejemplo: ¿Qué hay en mi forma de vestir que te desagrada?

Técnica de aplazamiento asertivo: Consiste en posponer la discusión para otro momento en que exista control de las emociones y la situación.

Técnica de la ironía asertiva: propone responder positivamente a la crítica hostil.
Ejemplo: Gracias...

5.3. Asertividad y adolescencia

Naranjo (2008) señala que algunos adolescentes presentan problemas de timidez e inseguridad, dificultando su interacción con sus pares. Riso (2002) afirma que los adolescentes con baja autoestima no defienden sus derechos, ni manifiestan sus opiniones, con lo cual demuestran que carecen de asertividad, generando sentimientos de aislamiento y soledad.

Los adolescentes tímidos y no asertivos, se sientan torpes y tensos en situaciones sociales, por lo que tienen serios problemas para relacionarse y comunicarse, otro factor a destacar es que es muy fácil influir en ellos y manipularlos, ya que quieren gustar y ser aceptados, incluso permiten que otras personas tomen sus decisiones porque no tienen confianza en sí mismos. Mejorar las habilidades de conducta y comunicación asertivas en los estudiantes les permitirá iniciar y mantener relaciones interpersonales adecuadas, desarrollar su identidad social, su sentido de

pertenencia, lo cual mejorará su autoconcepto, autoestima y el desarrollo de su personalidad (Naranjo, 2008).

Naranjo (2008) afirma que la comunicación asertiva facilita la expresión de ideas, pensamientos y emociones, sin causar ansiedad, temor o agresión, fortaleciendo la autonomía, madurez y la identidad propia.

5.3.1. Técnicas para discutir en forma asertiva

Naranjo (2008) en su artículo propone varias técnicas asertivas para hacer frente a situaciones específicas de conflicto en pareja:

A) Asertividad en pareja

La educación tradicional ha enseñado a ser poco asertivos, por lo cual las personas desconocen por completo como expresar sus emociones, peticiones a la pareja, por lo cual creen que el otro debe adivinar lo que queremos. Se debe expresar en forma clara y específica los deseos, peticiones, demandas de cariño, no esperando que lo entienda con los gestos y lenguaje corporal de disgusto.

Se debe considerar los principios básicos de la comunicación eficaz:

1. Es más apropiado hacer una petición que una demanda.
2. Es mejor hacer preguntas que acusaciones.
3. Al criticar a la otra persona, habla de lo que hace, no de lo que es.
4. No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas
5. Discutir los temas de uno en uno.
6. Evitar las generalizaciones
7. No guiarse por una excesiva sinceridad en la pareja

8. La comunicación verbal debe ir acorde con la no verbal.

Naranjo (2008) recomienda que la persona asertiva deberá desarrollar y practicar con su pareja las siguientes habilidades de comunicación:

1. Dar gratificaciones. Verbales y materiales que serían del agrado de la pareja.
2. Agradecer gratificaciones. Mostrar abiertamente la alegría de recibir para reforzar la conducta.
3. Pedir gratificaciones. Pedir las cosas que se quieren, modificando la creencia que “pedir es rebajarnos”, comunicar abiertamente que y cuanto se desea algo a la otra persona.
4. Expresar sentimientos negativos. Hablar en forma directa, y en el momento. Expresarlo en forma activa “yo me siento”. Evitar la práctica de acusar.
5. Empatizar. La capacidad de ponerse en el lugar del otro y ver los conflictos desde el otro.
6. Intercambiar afecto físico.
7. Enfrentarse a la hostilidad inesperada o al mal humor. Es común descargar el enojo o las frustraciones laborales con la pareja, en cuyo caso es recomendable la técnica del disco rayado “yo no tengo nada que ver con tu mal humor”, o la asertividad empática “parece que estás enfadado, pero yo no soy responsable de ello”

B) Aceptación y oposición en la pareja

En este punto Naranjo (2008) remarca la importancia de que la persona asertiva conozca las conductas concretas para la aceptación y oposición con la pareja.

Aceptación Asertiva:

- 1) Elementos no verbales: contacto visual, tono emocional cálido y cordial, volumen de voz audible y claro, presencia de sonrisas y gestos de acercamiento.

- 2) Para transmitir el mensaje positivo: 1) Expresión de elogio/aprecio, 2) Expresión de sentimientos positivos, 3) Conducta positiva recíproca

Oposición Asertiva:

- 1) Elementos no verbales: contacto visual, tono emocional firme, convincente (no agresivo), volumen de voz audible y claro, movimiento de manos y brazos sueltos y acompañando la verbalización.
- 2) Para transmitir el mensaje negativo: 1) Expresión de entendimiento o expresión del problema, 2) Mostrar el desacuerdo sin acusar, partiendo de la repercusión que la conducta del otro está causando, 3) Petición de cambio de conducta o propuesta de solución.

C) Responder correctamente a las críticas

En este punto Naranjo (2008) afirma como responder a las críticas ya sean justas o injustas deberá considerar una reestructuración cognitiva para.

Interpretar correctamente si es una crítica o es una mala interpretación derivada de pensamientos irracionales.

Evaluar si la crítica es con dolo, en tal caso, deberá defenderse asertivamente o bien si se trata de una crítica constructiva y cómo responder a ello.

Al responder se deberá cuidar el tono neutro y aséptico, se proponen las siguientes estrategias:

- 1) Si la crítica es justificada.
 - Reconocer que tienen razón
 - Repetir “tendría que haber hecho...”
 - Explicar “No lo hice porque...”

2) Si quieres convertir al otro en un aliado pregúntale

¿Qué crees que debería hacer?

3) En cualquier caso, no permitas que el otro generalice su crítica a otras situaciones o a otras áreas de tu persona.

Utiliza el acuerdo asertivo. “Si, debería de haber hecho..., pero eso no significa que yo sea...”

El banco de niebla. Solo asentir lo que consideremos válido

D) Realizar peticiones

Naranjo (2008) se refiere a las peticiones donde la persona puede prepararse un guion o modelo de actuación, deberá tener en claro lo que quiere, cómo lo quiere, buscar el mejor momento, no culpes ni ataque a la persona, de lo contrario estará a la defensiva.

Limita en frases claras cuál es tu objetivo. Se concreto y firme.

Remarca los beneficios que traerá a ambos, expresa las consecuencias negativas derivadas de la falta de cooperación.

Ensaya delante de un espejo

1) Clarifica qué es lo que quieres: Pido ayuda de., Quiero..., Cuando lo quiero..., Donde lo quiero....

2) Buscar el momento y un lugar para discutir el problema

3) Considera los siguientes pasos: Caracteriza la situación problema lo más detallada posible, Exprésate a través de los “mensajes yo”

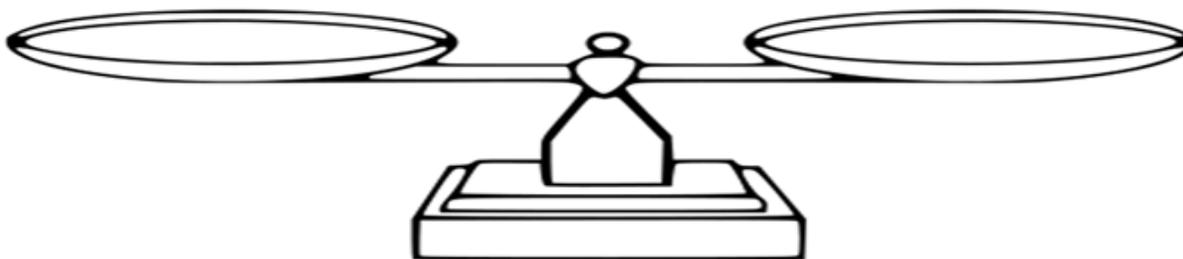
5.3.2. Propuesta de Balanza de la asertividad en las relaciones de noviazgo

La Balanza de asertividad es una herramienta útil para las instituciones educativas, en el ámbito familiar y laboral, nos permite detectar el estilo de comunicación, así como visualizar la opción de un estilo asertivo, en algunos casos requerirá de ayuda profesional para desarrollar estas nuevas habilidades.

Se ha diseñado la Balanza de Asertividad en las relaciones de noviazgo, para permitir a los adolescentes un apoyo visual gráfico y didáctico, sobre la comunicación asertiva, cabe destacar que para la asertividad se tienen tres estilos de comunicación, el pasivo, agresivo y la propuesta a desarrollar que es el asertivo, la balanza asertiva de la comunicación nos permite visualizar en diferentes colores y comparar la conducta y emociones bajo los tres estilos, es primordial que el adolescente identifique el estilo de comunicación que utiliza normalmente pasivo (amarillo) o agresivo (rojo), y la propuesta es conocer las conductas, lenguaje verbal y no verbal del estilo asertivo (verde), el desarrollo del estilo asertivo permite la opción de nuevas y eficaces maneras de comunicar, permitiendo mejores resultados, relaciones más sanas y resolución del conflicto.

Figura 2. Propuesta de Balanza de Comunicación Asertiva

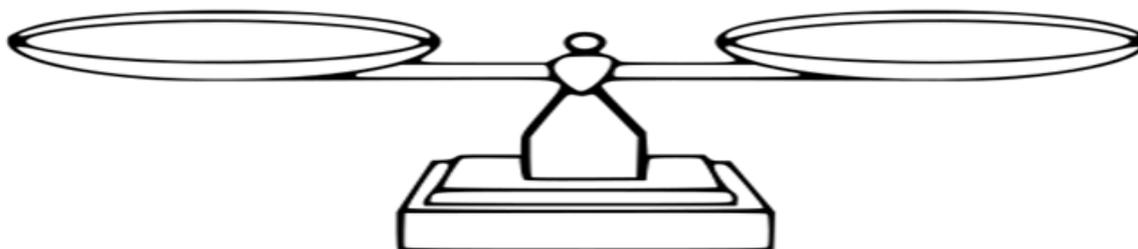
	PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO	
Comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> *Voz baja, tartamudeos, silencios, muletillas *Mirada baja *Gestos desvalidos *Postura hundida, manos nerviosas, incomoda 	<ul style="list-style-type: none"> *Voz normal, segura, sin muletillas *Mirada directa y natural *Gestos relajados y naturales *Postura erecta y relajada, comoda 	<ul style="list-style-type: none"> *Gritos, insultos, amenazas *Mirada fija y retador *Gestos de amenaza *Postura intimidatoria, puños cerrados y tensos 	
Emociones	<ul style="list-style-type: none"> *Impotencia *Mucha energia mental, poco externa *Culpa *Baja autoestima, ansiedad, depresion, frustracion, miedo. *No expresa lo que siente y quiere (explosiones emocionales) *No afrontan conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> *Satisfecho y relajado *Resuelve los problemas *Satisfecho consigo mismo y los demas *Buena autoestima, gusta a los demas. *Expresan lo que sienten y quieren respetuosamente *Afrontan conflictos, discrepan y aclararan abiertamente 	<ul style="list-style-type: none"> *Ira, rabia, odio, hostilidad *Frecuentes conflictos interpersonales *Culpa *Alta autoestima (aparenta), ansiedad, frustracion, hiee *Expresan lo que sienten y quieren sin respeto *Generan conflictos sin resolver. 	
Principios y Derechos		<p>Principios Asertivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Respeto por uno mismo Respetar a los demas Ser directo Ser honesto Ser apropiado Control emocional Saber decir no Saber escuchar Ser positivo Lenguaje no verbal 	<p>Derechos Asertivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Considerar las propias necesidades Cambiar de opinion Expresar tus ideas y sentimientos Decir no ante una peticion Ser tratado con respeto y dignidad Cometer errores Pedir y dar cuando asi lo decidas Establecer tus prioridades Establecer tus decisiones Sentirse bien Tener éxito Ser feliz 	



La Balanza de la asertividad está compuesta por tres estilos de comunicación en diferentes colores, el equilibrio de la balanza sólo se obtendrá al permanecer en las conductas y comunicación del estilo asertivo, en caso de que el estilo se inclina hacia el lado pasivo o agresivo de ser necesario se deberá solicitar ayuda profesional para desarrollar las habilidades asertivas. Puede presentarse el caso de que el adolescente presente una combinación del estilo pasivo y agresivo.

Figura 3. Propuesta de Balanza de Asertividad en el noviazgo

PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
No expreso lo que me molesta, para no incomodar a mi pareja	Expreso lo que me molesta, respetando su punto de vista	Expreso lo que me molesta, gritando e insultando a mi pareja
Cuando tengo un problema con mi pareja no lo hablo para evitar problemas	Cuando tengo un problema con mi pareja lo hablo con el/ella	Cuando tengo un problema con mi pareja discuto con el / ella
No expreso a mi pareja mi opinion y mis deseos	Expreso a mi pareja mi opinion y mis deseos	Impongo a mi pareja mi opinion y mis deseos
Si mi pareja me expresa una critica me siento triste y devaluado	Si mi pareja me expresa una critica la tomo en cuenta	Si mi pareja me expresa una critica, lo ataco con criticas hacia el/ ella
Nunca pido ayuda de mi pareja	Agradezco la ayuda de mi pareja y le hago saber su utilidad	Exijo se cumplan mis deseos a mi pareja, de lo contrario me enojo
Siempre accedo a las peticiones de mi pareja para agradarle	Conozco las cosas que no le gustan de mi, a mi pareja	Todo lo que soy y hago le debe agradar a mi pareja
Mi pareja nunca se da cuenta cuando estoy enfadado	Mi pareja se da cuenta cuando estoy enfadado	Mi pareja se da cuenta cuando estoy enfadado
Nunca expreso mi enfado a mi pareja	Antes de expresar mi enfado a mi pareja procuro relajarme	Siempre expreso mi enfado con agresiones
Siempre me equivoco, por todo pido perdon a mi pareja	Cuando se que me equivocado pido perdon a mi pareja	Nunca me equivoco, por lo cual nunca pido perdon a mi pareja
Mi pareja siempre toma las decisiones , Mi pareja esta muy ocupada, prefiero no distraerla con mis cosas	Muestro a mi pareja que confio en su capacidad para tomar decisiones	Siempre tomo las decisiones, no confio en mi pareja
No distraigo a mi pareja para comunicarnos	Dedicamos tiempo diario a hablar de nosotros	Estoy muy ocupada para perder tiempo en hablar con mi pareja
Solo hablamos cosas que le interesan a mi pareja	Disponemos del tiempo suficiente para poder comunicarnos	No tengo tiempo para comunarme con mi pareja
No estoy satisfecho/a con la calidad de la comunicaci3n en nuestra pareja	Siento que puedo hablar con mi pareja de cualquier tema	Solo hablo con mi pareja temas que a mi me interesan
	Estoy satisfecho/a con la calidad de la comunicaci3n en nuestra pareja	Nunca estoy satisfecho/a con la calidad de la comunicaci3n con mi pareja



Basado en los ítems del instrumento “Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja” (CARP) (Iglesias, Urbano y Martínez, 2019).

CAPÍTULO VI. PROPUESTA DEL TALLER:

“Aprende a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo”

6.1. Introducción

El taller “Aprende a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo” es una propuesta para que los adolescentes conozcan qué es la violencia y los tipos de violencia que existen en el noviazgo, el disponer de esta información les permitirá identificar si su relación de noviazgo está libre de violencia, o por el contrario están ejerciendo la violencia o son víctimas; además el incluir los temas de comunicación y asertividad proporciona un agregado para que los adolescentes desarrollen habilidades para mejorar la comunicación y resolver conflictos de manera asertiva promoviendo el desarrollo de relaciones de noviazgo equitativas basadas en el respeto.

6.2. Objetivo general

Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.

6.3. Método

6.3.1. Participantes

El taller está dirigido a hombres y mujeres entre 15 a 20 años de edad, que tengan una relación de noviazgo de por lo menos tres meses de antigüedad, y madres, padres o tutores de los adolescentes que participan en el taller.

6.3.2. Situación

Se propone que el taller se realice en 9 sesiones de 60 minutos, en línea a través de videoconferencia con la aplicación zoom.

6.3.3. Instrumentos

Prueba Diagnóstica Violencia en el noviazgo adolescente (Adaptación Flores y Rodríguez, 2015) (Anexo 1), su objetivo es evaluar los conocimientos que tienen los participantes acerca de la violencia en el noviazgo.

Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP) Escala diseñada por Iglesias, Urbano y Martínez (2019) en España, con el fin de proporcionar un instrumento útil y eficaz para medir la comunicación autopercebida en la relación de pareja adulta. Está conformada por ocho reactivos, los cuales cuentan con opciones de respuesta de escala ordinal tipo Likert. Asimismo, su administración es tanto individual como colectiva, la cual tiene una duración aproximada de 10 minutos. (como se citó en Baldeón y Ramos, 2021) (Anexo 2).

Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) (Adaptación León & Vargas, 2008) (Anexo 3). El objetivo de esta escala es evaluar los rasgos asertivos, definidos como la presencia de aspectos conductuales que muestran la confianza de un individuo en su posición o en sus demandas hacia los demás.

La escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) es una prueba integrada por 22 afirmaciones, tiene seis opciones de respuestas tipo likert que oscilan entre *muy poco característico de mí* y *Muy característico de mí*. La puntuación que se obtiene con la suma de las respuestas oscila entre -90 y +90, si el resultado es positivo significa una mayor asertividad.

6.3.4. Procedimiento

En la propuesta del taller “Aprende a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo” se propone trabajar con un diseño preprueba-posprueba con un solo grupo integrado por tres fases: Fase de pre-evaluación, Fase de intervención y Fase de post-evaluación.

En la Fase de Pre-evaluación se les informará a los participantes los temas que se abordarán en el taller, los objetivos de la intervención y las técnicas que se implementarán. Se solicitarán los consentimientos informados y se propone realizar la evaluación aplicando Prueba Diagnóstica (Anexo 1), Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP) Iglesias, Urbano y Martínez, 2019) (Anexo 2) y la Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) (Adaptación León & Vargas, 2008) (Anexo 3).

En la Fase de intervención se implementarán técnicas orientadas a proporcionar información a los adolescentes de qué es la violencia y cómo identificarla, desarrollar habilidades de resolución de conflictos en el noviazgo para prevenir la violencia, desarrollar habilidades de comunicación asertiva en las relaciones de noviazgo que permitan mantener el respeto mutuo.

En la Fase de Post-evaluación se aplicará nuevamente Prueba Diagnóstica (Anexo 1), Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP) (Iglesias, Urbano y Martínez, 2019) (Anexo 2) y la Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) (Adaptación León & Vargas, 2008) (Anexo 3) para evaluar los efectos del taller.

Para el diseño de este taller se considera la participación de los padres de familia en la primera sección del desarrollo, correspondiente a la Técnica de exposición, y cierre en las sesiones 2, 3, 4, 5, 6 y 8.

Cartas descriptivas de la propuesta de taller

Tabla 3. Carta Descriptiva Sesión 1. Encuadre

NOMBRE DEL TALLER:			
“APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO”			
1/9			
TEMA: ENCUADRE		FECHA DE APLICACIÓN:	
<p>OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.</p>		<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Presentar e integrar a los ponentes y estudiantes para el desarrollo del taller. -Presentar el taller a los estudiantes. -Aplicar la Prueba Diagnóstica -Aplicar la Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP) (Iglesias, Urbano y Martínez, 2019) -Aplicar Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) (Adaptación León & Vargas, 2008) 	
SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL

EN LÍNEA	Equipos de computo	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		
INICIO 10 minutos	Presentación de los ponentes y bienvenida a los participantes		
DESARROLLO 15 minutos 20 minutos	<p>TÉCNICA EXPOSITIVA:</p> <ol style="list-style-type: none"> Breve explicación del objetivo, contenido del taller y los temas que se abordarán cada sesión. Se enviará el consentimiento informado vía electrónica. <p>DINÁMICA</p> <ol style="list-style-type: none"> El ponente invita a los participantes a presentarse con la dinámica <i>Tres verdades y una mentira</i>. Cada participante escribirá en el chat su nombre y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos. Por ejemplo, a Alfonso le gusta cantar, le encanta el fútbol, tiene cinco esposas y le encanta la ópera. Luego los participantes tratarán de adivinar cuál información es mentira. Se enviará el Cuestionario Diagnóstico “Aprende a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo” vía electrónica a los participantes para su aplicación (Anexo 1). 		

	<p>3. Se enviará la Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP) (Iglesias, Urbano y Martinez,2019) vía electrónica a los participantes para su aplicación (Anexo 2).</p> <p>4. Se enviará la Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) (Adaptación León & Vargas, 2008) vía electrónica a los participantes para su aplicación (Anexo 3).</p>
15 minutos	<p>El ponente propicia una reflexión en los participantes para que expresen lo que esperan aprender en el taller.</p> <p>Se les invita a los participantes a expresar alguna duda o inquietud.</p> <p>Agradecimientos e invitación para no faltar a las siguientes sesiones, se les entrega un calendario de las sesiones a las cuales deben asistir.</p>

Tabla 4. Carta Descriptiva Sesión 2. Sexo y género

NOMBRE DEL TALLER:	
“APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO”	
2/9	
TEMA: SEXO Y GENERO	FECHA DE APLICACIÓN:
OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS: ·Reconocer los tipos de roles que existen dentro de una sociedad, identificando los que les gustan y los que no.

SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL
EN LÍNEA	Equipos de computo	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		
INICIO 10 minutos	Presentación y bienvenida a los participantes Introducción al tema por medio de los siguientes cuestionamientos reflexivos: ¿Alguien nos puede dar ejemplos de roles de género?		

<p>CIERRE</p> <p>15 minutos</p>	<p>TÉCNICA LLUVIA DE IDEAS</p> <p>El ponente propicia una reflexión en los participantes para que identifiquen si tenían claridad en los conceptos de sexo, género y roles de género al iniciar la sesión y lo que les parece más relevante de los temas expuestos.</p> <p>Se les invita a los participantes a expresar alguna duda o inquietud.</p> <p>Agradecimientos e invitación para no faltar a las siguientes sesiones, se les entrega un calendario de las sesiones a las cuales deben asistir.</p>
---	--

Tabla 5. Carta Descriptiva Sesión 3. Mitos y creencias sobre la violencia en el noviazgo

<p>NOMBRE DEL TALLER: “APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO” 3/9</p>	
<p>TEMA: MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO</p>	<p>FECHA DE APLICACIÓN:</p>
<p>OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Identificar y definir la violencia en el noviazgo.

SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL
EN LÍNEA	Equipos de computo	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		
INICIO 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> ·Presentación y bienvenida a los participantes ·Introducción al tema por medio de los siguientes cuestionamientos reflexivos: <ul style="list-style-type: none"> ¿Han escuchado acerca de la violencia en el noviazgo? ¿Ustedes o algún amigo o familiar cercano ha vivido violencia en el noviazgo? ·Podrían mencionar algunos ejemplos 		

CIERRE 15 minutos	<p>Los participantes compartirán su propio concepto de violencia.</p> <p>Se les invita a los participantes a expresar alguna duda o inquietud.</p> <p>Agradecimientos e invitación para no faltar a las siguientes sesiones, se les entrega un calendario de las sesiones a las cuales deben asistir.</p>
--	---

Tabla 6. Carta Descriptiva Sesión 4. Violencia

NOMBRE DEL TALLER: “APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO” 4/9			
TEMA: VIOLENCIA		FECHA DE APLICACIÓN:	
OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.		OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Reforzar el concepto de violencia en el noviazgo	
SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL
EN LÍNEA	Equipos de computo	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		

<p>INICIO</p> <p>10 minutos</p>	<p>·Presentación y bienvenida a los participantes</p> <p>·Introducción al tema retomando el violentómetro.</p> <p>TÉCNICA COMPLEMENTAR ESQUEMA.</p> <p>El instructor mostrará un esquema del violentómetro, y un listado de ejemplos que requieren ser medidos por el violentómetro, cada participante deberá anotar el número al que corresponde la agresión.</p>
<p>DESARROLLO</p> <p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>TÉCNICA MUESTRA DE VIDEO</p> <p>Video https://youtu.be/Kh4AtfTj97s</p> <p>TÉCNICA RELACIONAR LAS COMUNAS</p> <p>1. El instructor envía vía electrónica un cuadro con ejemplos que describe los tipos de violencia, y en la segunda columna los tipos de violencia, los participantes deberán relacionar ambas columnas, al regreso de la sesión se darán las respuestas correctas.</p> <p>TÉCNICA COMPLEMENTAR ESQUEMA</p> <p>2. El instructor envía vía electrónica un esquema del ciclo de violencia, y los títulos desordenados enfrente del esquema, los participantes deberán escribir en el esquema el orden que corresponda, al regreso de la sesión se darán las respuestas correctas.</p>

<p>CIERRE</p> <p>15 minutos</p>	<p>El ponente propicia una reflexión en los participantes para que identifiquen los tipos de violencia, ya que cualquier persona, independiente de sus condición económica o intelectual puede ser sujeto de violencia y no reconocerla, resaltado la importancia de estos talleres, para identificar la violencia y prevenirla.</p> <p>Se les invita a los participantes a expresar alguna duda o inquietud.</p> <p>Agradecimientos e invitación para no faltar a las siguientes sesiones, se les entrega un calendario de las sesiones a las cuales deben asistir.</p>
---	--

Tabla 7. Carta Descriptiva Sesión 5. Autoestima-autoconcepto

<p>NOMBRE DEL TALLER: “APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO” 5/9</p>	
<p>TEMA: AUTOESTIMA</p>	<p>FECHA DE APLICACIÓN:</p>
<p>OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Analizar el concepto autoestima, autoconcepto y autoevaluación, así como la importancia de conocerse para autoaceptarse.

		Identificar las características generales y particulares de los adolescentes participantes.	
SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL
EN LÍNEA	Equipos de computo Hojas de papel Lápiz y colores	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		
INICIO 10 minutos	Presentación y bienvenida a los participantes Introducción al tema por medio de los siguientes cuestionamientos reflexivos: ¿Qué son las aptitudes? ¿Qué son las capacidades? ¿Qué son los intereses?		

	<p>Se les invita a los participantes a expresar alguna duda o inquietud.</p> <p>Agradecimientos e invitación para no faltar a las siguientes sesiones, se les entrega un calendario de las sesiones a las cuales deben asistir.</p>
--	---

Tabla 8. Carta Descriptiva Sesión 6. Autoestima- autoaceptación

NOMBRE DEL TALLER: “APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO” 6/9			
TEMA: AUTOESTIMA		FECHA DE APLICACIÓN:	
OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.		OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> - Analizar el concepto autoaceptación y autoeficacia y sus características - Descubrir la importancia de aceptar las propias debilidades y habilidades, así como la importancia de conocerse para autoaceptarse. 	
SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL

EN LÍNEA	Equipos de computo Hojas de papel Lápiz y Colores	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		
INICIO 10 minutos	Presentación y bienvenida a los participantes Introducción al tema por medio de los siguientes cuestionamientos reflexivos: ¿Han identificado alguna debilidad en su persona? ¿Han identificado alguna fortaleza en su persona?		
DESARROLLO 15 minutos 10 minutos	TÉCNICA EXPOSICIÓN: 1. Definición de autoaceptación y características 2. Definición de autoeficacia y características 3. Debilidades, limitaciones y habilidades TÉCNICA ACEPTANDO NUESTRAS DEBILIDADES Y FORTALEZAS 1. El ponente solicitará que cada adolescente deberá dibujar sus manos (una en cada hoja). 2. En la mano derecha deberán escribir sus fortalezas, es decir, habilidades y alcances, ya sea en la palma de la mano o en los dedos. 3. En la mano izquierda escribir sus habilidades y alcances		

<p>10 minutos</p>	<p>TÉCNICA SALIENDO ADELANTE CON MIS PROPIAS FUERZAS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El ponente solicitará que cada adolescente deberá pensar en cinco momentos significativos que por alguna razón lo hayan marcado, procurando que haya algunos alegres y difíciles. 2. En hojas de papel se podrá dibujar, escribir o representar esos momentos.
<p>CIERRE 15 minutos</p>	<p>El ponente propicia una reflexión sobre la importancia que tiene el aceptar nuestras habilidades y limitaciones ya que son parte de nosotros, observando lo que debemos hacer para mejorarlas.</p> <p>¿Qué elementos de esos momentos elegidos son los más significativos?</p> <p>¿Qué emociones podemos identificar en ellos?</p> <p>¿Cómo hicimos para superar los momentos difíciles?</p> <p>Agradecimientos e invitación para no faltar a las siguientes sesiones, se les entrega un calendario de las sesiones a las cuales deben asistir.</p>

Tabla 9. Carta Descriptiva Sesión 7. Comunicación en el noviazgo

NOMBRE DEL TALLER: “APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO” 7/9			
TEMA: COMUNICACIÓN EN EL NOVIAZGO		FECHA DE APLICACIÓN:	
OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.		OBJETIVOS ESPECÍFICOS: -Desarrollar habilidades de comunicación para la resolución de conflictos en el noviazgo. -Desarrollar la escucha activa.	
SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL
EN LÍNEA	Equipos de computo	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		
INICIO 10 minutos	Presentación y bienvenida a los participantes Introducción al tema por medio de los siguientes cuestionamientos reflexivos:		

Tabla 10. Carta Descriptiva Sesión 8. Asertividad

NOMBRE DEL TALLER: “APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO” 8/9			
TEMA: ASERTIVIDAD		FECHA DE APLICACIÓN:	
OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.		OBJETIVOS ESPECÍFICOS: ·Desarrollar habilidades asertivas en las relaciones de noviazgo, que permitan el respeto mutuo.	
SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL
EN LÍNEA	Equipos de computo	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		
INICIO 10 minutos	·Presentación y bienvenida a los participantes ·Introducción al tema por medio de los siguientes cuestionamientos reflexivos:		

<p>DESARROLLO</p> <p>20 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>TÉCNICA EXPOSICIÓN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asertividad 2. Estilos de conducta (respuesta) 3. Principios y derechos del asertividad 4. Técnicas asertivas <p>TÉCNICA REPRESENTACIÓN DE CASOS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El instructor envía vía electrónica a cada participante un caso de conflicto para resolver con el (la) novio(a), tomando en consideración las características de la comunicación asertiva representar cómo se expresaría a su novio la situación o bien como resolvería el conflicto.
<p>CIERRE</p> <p>15 minutos</p>	<p>El ponente propicia una reflexión en los participantes de que cada persona tiene distintas maneras de resolver un conflicto, y la importancia de considerar la comunicación asertiva.</p> <p>Se les invita a los participantes a expresar alguna duda o inquietud.</p> <p>Agradecimientos e invitación para no faltar a las siguientes sesiones, se les entrega un calendario de las sesiones a las cuales deben asistir.</p>

Tabla 11. Carta Descriptiva Sesión 9. Cierre

NOMBRE DEL TALLER: “APRENDE A IDENTIFICAR Y PREVENIR LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO” 9/9			
TEMA: CIERRE		FECHA DE APLICACIÓN:	
OBJETIVO GENERAL: Brindar información sobre la violencia en el noviazgo para identificarla y prevenirla, así como desarrollar habilidades de comunicación y asertividad.		OBJETIVOS ESPECÍFICOS: -Realizar un resumen de los temas abordados en el taller. -Evaluación Final “Aprende a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo”	
SEDE	RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS	TIEMPO DE APLICACIÓN TOTAL
EN LÍNEA	Equipos de computo	Ponente Estudiantes	60 minutos
TIEMPO APLICACIÓN	ACTIVIDADES		
INICIO 10 minutos	Presentación y bienvenida a los participantes		

<p>DESARROLLO</p> <p>20 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<p>TÉCNICA EXPOSICIÓN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Infografía de violencia 2. Se enviará la Evaluación Final “Aprende a identificar y prevenir la violencia en el noviazgo” vía electrónica a los participantes para su aplicación (Anexo 1) 3. Se enviará la Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP) (Iglesias, Urbano y Martínez,2019) vía electrónica a los participantes para su aplicación (Anexo 2). 4. Se enviará la Escala de asertividad de Rathus (R:A.S.) (Adaptación León & Vargas, 2008) vía electrónica a los participantes para su aplicación (Anexo 3).
<p>CIERRE</p> <p>15 minutos</p>	<p>Compartir a los participantes directorio de instituciones donde atienden a víctimas de violencia en el noviazgo.</p> <p>Se les invita a los participantes a expresar alguna duda o inquietud</p> <p>Agradecimientos</p> <p>Entrega de constancias de participación en el taller</p>

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el proceso de investigación, se revisaron varios artículos de violencia en el noviazgo para documentar conceptualmente la violencia en el noviazgo y la adolescencia, en dichos artículos de investigación se encontraron datos importantes que vale la pena retomar, enumerando los siguientes:

Los autores Orozco et al. (2021) señalan que la violencia en el noviazgo es un problema multifactorial, donde las creencias son determinantes en las conductas del agresor o de la víctima, señalando que las creencias sexistas y patriarcales continúan asumiendo a la mujer como un objeto sexual disponible a los deseos del hombre.

Otro tema a destacar es la investigación de Cubillas et al. (2017) en la cual resalta que los jóvenes perciben la violencia en el noviazgo de forma recíproca, como un patrón interactivo, en el caso de las mujeres ejercen violencia reactiva o defensiva, y en el caso de los varones ejercen la violencia por omisión, cabe resaltar que la igualdad queda solo en el discurso, ya que en algunas formas de relacionarse e interactuar aún predomina los roles desiguales de hombres y mujeres.

Los estudios de la violencia en el noviazgo, muestran que en la actualidad los roles de género siguen predominando en las creencias de los jóvenes adolescentes, por lo cual, es importante considerar en el diseño del taller actividades enfocadas a detectar los mitos y creencias de los roles de género, para hacer conciencia de las conductas y asumir el reto para modificarlas y/o crear nuevas conductas igualitarias. Algunos de los mitos que cabe destacar son “No es una persona

violenta, solo tuvo un mal momento” y “Yo le provoqué, me lo merezco” estas frases tienden a justificar la violencia y la falsa expectativa de que la persona va a modificar su conducta, por lo que en el diseño del taller se debe considerar la reflexión de la importancia de tener una pareja que te respete, para generar una relación saludable, y erradicar la creencia de que la pareja es la única meta en la vida.

Otro punto a considerar es la investigación de Muñoz et al. (2015) en el cual confirma la existencia de un patrón bidireccional de la agresión en las relaciones de noviazgo, es decir, que no es un patrón considerar a la mujer como única víctima, ya que ambos sexos son susceptibles de serlo, cabe destacar que el modelo de violencia bidireccional es más frecuente en los adolescentes. Al realizar la investigación documental se encontró varias posturas al respecto, incluso el patrón bidireccional es criticado por algunos teóricos que consideran que la violencia es unidireccional del hombre hacia la mujer, derivado de la sociedad patriarcal, otra postura justifica las elevadas tasas de agresión de las mujeres, como resultado de la autodefensa, sin embargo, algunos otros autores consideran los resultados como consecuencia de la deseabilidad social, es decir, las respuestas voluntariamente distorsionadas para proyectar una imagen valorada por la sociedad, y la discusión continúa con otra postura que considera las diferencias en las atribuciones por los comportamientos agresivos de hombres y mujeres, tomando en cuenta el grado de severidad de las agresiones, lo que los lleva a resaltar que las agresiones severas son ejercidas exclusivamente por los varones. Sin embargo, Straus como se cita el Muñoz et al. (2015) concluye que, tanto en muestras de la población general como en muestras clínicas, la violencia recíproca es un patrón prevalente en el caso de las agresiones físicas severas. Por su parte Muñoz et al. (2015) concluye que ninguna de las variables desarrolladas puede explicar las altas tasas de comportamiento violento en las mujeres en sus relaciones de pareja, por lo que la evidencia científica a la fecha

permite afirmar la existencia de un patrón bidireccional de agresión en las relaciones de pareja adolescentes y jóvenes.

Derivado de los resultados de estas investigaciones para efectos de esta propuesta de taller se considera necesario intervenir mediante un taller informativo para identificar y prevenir la violencia en el noviazgo, tanto en mujeres como en hombres.

Como se ha destacado en la investigación, la violencia en el noviazgo es un problema de salud pública, la prevalencia de este fenómeno ha llamado la atención de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, la cual recomienda el desarrollo de programas de prevención de la violencia en el noviazgo. México aún no cuenta con un plan nacional de prevención de la violencia en el noviazgo, por lo cual se desarrolló esta propuesta de taller para adolescentes con la finalidad de proporcionarles información para identificar y prevenir la violencia en el noviazgo, promoviendo relaciones sanas basadas en la comunicación, asertividad y respeto.

Para el diseño del taller se desarrolló la propuesta desde el enfoque cognitivo conductual, promoviendo el desarrollo de habilidades de comunicación, escucha activa y asertividad para la resolución de conflictos, ya que de acuerdo a Rey et al. (2020) el programa de mejoramiento de las relaciones de noviazgo basadas en el enfoque cognitivo conductual, se desarrollaron habilidades asertivas, mejorando el manejo del conflicto en pareja. Así mismo Poo et al. (2011) desarrolló un programa para la prevención de la violencia en parejas jóvenes a través del desarrollo de habilidades y actitudes basadas en una convivencia de igualdad y respeto mutuo.

Como hemos visto la violencia en el noviazgo es un tema complejo que involucra diversos factores por ello se considera necesario que los padres, madres o tutores de los adolescentes también participen en el taller, dado que la familia de origen es el primer entorno para la prevención de conductas violentas siendo la responsable de brindar un ambiente familiar libre de violencia y el primer referente para que los adolescentes se relacionan en el noviazgo de manera sana. Por lo tanto, el incluir la participación de padres/madres e hijos en el taller favorecerá el trabajar en una misma línea la disminución de conductas violentas, evitando que el adolescente se encuentre en una disyuntiva entre los temas expuestos en el taller y conductas negativas que se pudieran presentar en la dinámica familiar.

La impartición del taller es un primer paso para informar a los adolescentes qué es la violencia en el noviazgo y cómo identificarla, sin embargo, se requiere dar seguimiento cada tres meses por un año, para el mantenimiento de los contenidos del taller.

REFERENCIAS

Acevedo (2019). El feminismo de la segunda ola en México y su relación con otros movimientos de mujeres. *Estudios*,

131. <http://estudios.itam.mx/sites/default/files/estudiositamx/files/131/000296733.pdf>

Agencia de la Organización de las Naciones Unidas para los refugiados. (2022). Violencia de género. <https://www.acnur.org/violencia-sexual-y-de-genero.html>

Álvarez, L. (2020). El movimiento feminista en México en el siglo XXI: juventud, radicalidad y violencia.

Revista Mexicana de ciencias políticas y sociales. 65(240).

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-19182020000300147

Asamblea general de la Organización de las Naciones Unidas. (1993). Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer. <http://www.ordenjuridico.gob.mx/TratInt/Derechos%20Humanos/INST%2018.pdf>

Baldeón, A.N. y Ramos, K.M. (2021) *Escala de comunicación autopercebida en la relación de pareja*

(CARP): propiedades psicométricas en adultos de Lima Metropolitana, 2021.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70532/Balde%c3%b3n_NAN-Ramos_MKM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bartra, E., Fernández, A. y Lau, A. (2002). Feminismo en México, ayer y hoy. http://www.multimedia.pueg.unam.mx/lecturas_formacion/relaciones_genero/modulo_2/seccion_2/Bartra_Feminismos_en_Mexico_ayer_y_hoy.pdf

- Batiza, F. (2017). La violencia de pareja: Un enemigo silencioso. *Archivos de Criminología, Seguridad privada y Criminalística*, 8(18). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5813533>
- Biswas, A. (2004). La tercera ola feminista. Cuando la diversidad, las particularidades y las diferencias son lo que cuentan. *Casa del Tiempo*.
4. <https://www.uam.mx/difusion/revista/sep2004/biswas.html>
- Branden, N. (2018). *Los seis pilares de la autoestima*. Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
- Castanyer, O. (2010). La asertividad: Expresión de una sana autoestima. España: Editorial Desclee de Brouwer, S.A.
- Castro, R. y Casique, I. (2010). Noviazgo y violencia en el noviazgo: definiciones, datos y controversias. <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2016/01/4-LECTURA-VIOLENCIA-EN-EL-NOVIAZGO.pdf>
- Cerva, D. (2020). La protesta feminista en México. La misoginia en el discurso institucional y en las redes sociodigitales. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, 65(240).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-19182020000300177
- Corrales, A., Quijano, N. K. y Góngora, E. A. (2017). Empatía, Comunicación asertiva y un seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza e investigación en Psicología. Universidad autónoma de Yucatán. 22(1), 58-65.
[https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q="+empat%C3%ADa%2C+comunicaci%C3%B3n+asertiva+y+seguimiento+de+normas.+un+...+https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org](https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=)

Cubillas, Valdez y Domínguez. (2017). Violencia de género en las relaciones de noviazgo de estudiantes universitarios del norte de México. *Reencuentro. Análisis de Problemas Universitarios*, 28(74). <https://www.redalyc.org/journal/340/34056723007/html/>

Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH). (2016). Principales resultados.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2016/doc/endireh2016_presentacion_ejecutiva.pdf

Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. (2021). Productos y documentos de la ENDIREH 2021.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/endireh/Endireh2021_Nal.pdf

Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN). (2007).

<https://www.inegi.org.mx/programas/envin/2007/>

Esplugues. (2011). ¿Cómo clasificar la violencia?. *Criminología y Justicia*, 1.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3886971>

Flores, M. y Rodríguez, P. (2015). Evaluación de un programa de prevención de la violencia en el noviazgo adolescente: un aporte desde la licenciatura en educación para la salud. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de México].

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/25745/Evaluacion+de+un+programa+de+prevencion+de+la+violencia+en+el+noviazgo+adolescente.pdf;jsessionid=69DDFC738407D062B9E9C8A26D23E44B?sequence=1>

García, A. (2016). De la historia de las mujeres a la historia del género. Contribuciones desde Coatepec, 31.

https://www.redalyc.org/jatsRepo/281/28150017004/html/index.html#redalyc_28150017004_ref

[21](#)

García, S. (2022). ¿Por qué el feminismo no es uno solo?. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/olas-feminismo-8m>

González, I., Echeburúa, E. y Corral, P. (2008). Variables significativas en las relaciones violentas en parejas jóvenes: Una revisión. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 16(2). <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2012/09/VARIABLESPSIC.MANOELLA.PDF>

González, M. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *AULA. Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=621770>

IMJUVE (2017). Violencia en el noviazgo. <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-en-el-noviazgo-129663>

Iglesias, M.T., Urbano, A., Martínez, R. A. (2019). Escala de comunicación autopercebida en la relación de pareja (CARP). *Anales de psicología*, 35(2), 314-322. https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v35n2/es_0212-9728-ap-35-02-314.pdf

Instituto de las Mujeres del Estado de San Luis Potosí. (2012). Modelo de atención a mujeres víctimas de violencia familiar y de género. <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/27.pdf>

Instituto Politécnico Nacional IPN. (2019). Protocolo para la prevención, detección, atención y sanción de la violencia de género. *Gaceta Politécnica*, (18)1519.

<https://www.ipn.mx/assets/files/ccs/docs/gaceta-extraordinaria/2019/12/1519-modificado-21-feb-2020.pdf>

Instituto Politécnico Nacional IPN. (2021). Violentómetro.

<https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html>

Ipas. (2021). Violencia en el noviazgo: a lo tenebroso de las relaciones. [https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-](https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo9-Digital.pdf)

[Tomo9-Digital.pdf](https://ipasmexico.org/pdf/DeLaTeoriaAccionSSyRAdolescentes/IpasCAM2021-Tomo9-Digital.pdf)

José, F.S. (2016) La comunicación. *Salus. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo*. 20(3). <https://www.redalyc.org/pdf/3759/375949531002.pdf>

Lega, L., Sorribes, F. & Calvo, M. (2017). Terapia Racional Emotiva Conductual. https://www.academia.edu/36833091/Terapia_Racional_Emotiva_Conductual_Una_versi%C3%B3n_t%C3%A9rica_actualizada_Leonor_Lega

Ley General de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia. (2007). <https://www.gob.mx/indesol/documentos/ley-general-de-acceso-de-las-mujeres-a-una-vida-libre-de-violencia-17-12-2016>

Llacuna, J. y Pujol, L.(2004) La conducta asertiva como habilidad social. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. https://www.insst.es › documents › ntp_667.pdf

Lorenzo, J. (2007). *Autoconcepto y autoestima. Conocer su construcción*. Cieza.

Martínez, V., Delgado, J. & Ramírez, J. (2021). *Sexo, género y violencia*. Editorial Dykinson, S.L.

Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/unam/reader.action?docID=6749116>

Morales, D. y Rodríguez. (2012). Experiencias de violencia en el noviazgo de mujeres en Puerto Rico. Revista Puertorriqueña de Psicología, (23). <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=233224386003>

Muñoz, M., González, P., Fernández, L. y Fernández, S. (2015) *Violencia en el noviazgo, Realidad y prevención*. Ediciones Pirámide.

Naranjo, M. L. (2008) Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. Actualidades Investigativas en Educación. *Revista Electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación Universidad de Costa Rica*. 8(1), 1-27. <https://www.readcube.com/articles/10.15517%2Faie.v8i1.9315>

Ocampo, N.Y., Estrada, C., Chan, E. C. (2018) Violencia psicológica en noviazgos de adolescentes y jóvenes mexicanos. *Revista de educación y desarrollo*. https://www.cucs.udg.mx > anteriores > 47_Ocampo

OMS (2002). Informe mundial sobre la violencia sobre la violencia y la salud. Sinopsis. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67411/a77102_spa.pdf;jsessionid=E535CAF3EDF4F5FAE7A6B738BF602F?sequence=1

OMS (2021). La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres. <https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

ONU Mujeres. (2022). Tipos de violencia contra las mujeres y niñas. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>

Orozco, A.E., Mercado, M.R., García, G.I., Venebra, A. y Aguilera, U. (2021) Creencias sobre la violencia y sus efectos en la prevalencia de la violencia en el noviazgo. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1). <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/2799/3618>

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2005) *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia* (9ª. Ed) México: Mc Graw-Hill

Pérez, (2006). Agresión y violencia. https://www.researchgate.net/profile/Driceida-Perez-Rodriguez/publication/220027031_Agresion_y_violencia/links/02faf4f42997755959000000/Agresion-y-violencia.pdf

Pérez, M. T. (2007) Diagnóstico del maestro asertivo en la atención de niños con déficit de atención e hiperactividad. Primer encuentro internacional de educación especial. Chiapas México.

Poo, A. M., Vizcarra, M.B. (2011). Diseño, Implementación y Evaluación de un Programa de Prevención de la Violencia del Noviazgo. *Terapia psicológica*. 29(2). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000200008

Quijada, V. (2014) *Comunicación oral y escrita*. México: UNID Editorial Digital.

Ramos, C.G. (2021) *Entrenamiento de habilidades comunicativas basadas en la asertividad para prevenir la violencia conyugal en las mujeres del municipio de Achocalla. [Tesis de Licenciatura, Universidad Mayor de San Andrés]*.

<https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/25649?show=full>

Rey, C.A., Martínez, J.A., Castro, P.A., y Lozano, L.F. (2020) Evaluación de un Programa de tratamiento para los malos tratos en el noviazgo. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 78-91.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552020000100092&script=sci_arttext&tlng=es

Rimola, B. (2001). Actitudes que asumen las mujeres ante el uso del español en la programación de las emisoras de radio. Guatemala: Impresos Ramírez.

Riso, W. (2002). *Cuestión de dignidad*. Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo. Editorial Norma

Riso, W. (2012). *Enamórate de ti*. Editorial Océano de México, S.A. de C.V.

Rojas, S. y Romero, M. (2022). Violencia en el noviazgo: Análisis sobre su direccionalidad, percepción, aceptación, consideración de gravedad y búsqueda de apoyo. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 22(1). <https://www.concytep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/03/Articulo-Violencia-en-el-noviazgo.pdf>

Secretaría de Prevención y participación ciudadana. (2012). Guía del Taller Prevención de la Violencia en el Noviazgo. <https://www.gentediversa.org.mx/documentos/noviazgoSeguro/GuiaPrevencionViolenciaNoviazgo.pdf>

Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (2016). Protocolo para la Atención de Casos de Violencia de Género en la UNAM. <https://www.fisica.unam.mx/igualdad/pdf/protocolo-de-actuacion-en-casos-de-violencia-de-genero.pdf>

Urpi, M. (2010) Aprender comunicación no verbal. La elocuencia del silencio. Paidós.

Valero, A. (2018). Aplicación de conceptos básicos de teoría de género y del lenguaje no sexista. UF2683.

Editorial

TUTOR

FORMACIÓN. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/unam/reader.action?docID=5349863&query=sexo+y+genero>

Villanueva, G. B., Rivera, S., Díaz, R. y Reyes, I. (2012) La comunicación en pareja: Desarrollo y validación de escalas. *Acta de investigación psicológica –Psychological Research Records, Universidad autónoma de México,* 2(2).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200010

Vizcarra, M., Poo, A. y Donoso, T. (2013). Programa educativo para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología,* 22(1). 10.5354/0719-0581.2013.27719

ANEXOS

Anexo 1. Prueba Diagnóstica Violencia en el noviazgo adolescente

Instrucciones: Responde y contesta según tus criterios la respuesta correcta.

Edad: _____

Fecha: _____

1. ¿Qué entiendo por violencia en el noviazgo?
 - a) Insultar al novio(a)
 - b) Golpear al novio(a)
 - c) Empujar al novio(a)
 - d) Todas las anteriores

2. ¿Cuáles son las señales para detectar la violencia en el noviazgo y con qué frecuencia se dan?

	Nunca	Casi Nunca	Frecuente	Poco Frecuente	Muy frecuente
a) Control de la relación: te limita a tener amigos					
b) Revisa tus pertenencias personales					
c) Te ha tocado sin tu consentimiento o ha presionado para tener relaciones sexuales					
d) Celos excesivos					
e) Te dice que tipo de ropa usar					
f) Tu pareja te hace sentir menos, te ignora o te humilla					
g) Te agrede física y/o emocionalmente sin poder controlarse.					

3. ¿Las conductas violentas en las relaciones de pareja se pueden confundir con muestras de afecto?

- a) Si
- b) No

4. Menciona tres factores de riesgo que propician la violencia en el noviazgo y tres factores de protección para evitarla.

	<i>Factores Protectores</i>	<i>Factores de Riesgo</i>
1.-Insultar		
2.-Comunicación		
3.-Tolerancia		
4.-Golpear		
5.-Respetar		
6.-Jalonear		

5. una comunicación efectiva nos permite establecer buenas relaciones con amigos, familiares, parejas y demás personas con las cuales tenemos contacto en nuestro vivir:

- 1. si
- 2. no

Anexo 2 Escala de comunicación autopercebida en la relación de pareja

ESCALA DE COMUNICACIÓN AUTOPERCIBIDA EN LA RELACIÓN DE PAREJA (CARP) Iglesias, Urbano y Martínez (2019)

Instrucciones:

Por favor, selecciona la respuesta que mejor describa tu relación de pareja, siendo 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = De acuerdo y 4 = Totalmente de acuerdo.

Preguntas	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando algo me molesta de mi pareja se lo digo respetando su punto de vista.				
2. Cuando tengo un problema con mi pareja lo hablo con él/ella.				
3. Suelo expresar a mi pareja mi opinión y mis deseos.				
4. Cuando discutimos suelo gritar a mi pareja.				
5. He llegado a insultar a mi pareja en una discusión.				
6. Suelo comunicar a mi pareja las cosas negativas que veo en ella antes que las positivas.				
7. Tengo poca paciencia con mi pareja.				
8. Siento que puedo hablar con mi pareja de cualquier tema.				

Anexo 3. Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) (Adaptación León & Vargas, 2008)

Escala de asertividad de Rathus (R.A.S.) (Adaptación León & Vargas, 2008)

Instrucciones

Indique hasta qué punto cada una de las siguientes frases describen la forma en que usted piensa o se comporta ante ciertas situaciones. Para ello, debe utilizar las siguientes categorías:

- 0 Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.
- 1 Bastante poco característico de mí, no descriptivo.
- 2 Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.
- 3 Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.
- 4 Bastante característico de mí, bastante descriptivo.
- 5 Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

—	1. Pienso que mucha gente parece ser más agresiva y autoafirmativa que yo
—	2. He dudado en proponer o aceptar una cita con alguien por timidez
—	3. Cuando la comida que me han servido en el restaurante no está hecha a mi gusto, me quejo con el mesero o mesera
—	4. Cuando un vendedor se ha tomado el rato y la molestia de mostrarme un producto que después no quiero, paso mal rato al decir "NO"
—	5. Me esfuerzo, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición
—	6. En realidad la gente se aprovecha de mí con frecuencia
—	7. Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo
—	8. Evito llamar por teléfono a instituciones o empresas
—	9. En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución, preferiría escribir cartas o enviar correos electrónicos, a realizar entrevistas personales
—	10. Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado
—	11. Si un pariente cercano y respetado me molesta prefiero esconder mis sentimientos antes de expresar mi disgusto
—	12. He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto

—	13. Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos
—	14. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, lo (la) busco para saber qué es lo que pasa
—	15. Con frecuencia, paso un mal rato cuando tengo que decir que "NO"
—	16. Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena
—	17. En el restaurante o en cualquier sitio, protesto por un mal servicio
—	18. Cuando me halagan con frecuencia, no sé que responder
—	19. Si dos personas en el cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les pido que hagan silencio o se vayan a hablar a otra parte
—	20. Si alguien se cuele en una fila, le llamo abiertamente la atención
—	21. Expreso mi opinión con facilidad
—	22. Hay veces en las que simplemente no puedo decir nada