



**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**“NOVIAZGOS LIBRES DE VIOLENCIA”
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE
PROBLEMAS**

TUTOR:
ROSA LACASELLA

AUTOR:
DANIELA RÍOS
RILY JARAMILLO

CARACAS, FEBRERO DE 2015



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Psicología
Departamento de Psicología Clínica

“Noviazgos Libres de Violencia”

Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas

(Trabajo de investigación presentado ante la Escuela de Psicología, como requisito parcial para optar al título de Licenciatura)

Tutor:

Rosa Lacasella

Autor:

Daniela Ríos¹

Rily Jaramillo²

Caracas, febrero de 2015

¹ Daniela Ríos, Departamento de Psicología Clínica, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela. Para correspondencia con relación al presente trabajo de investigación, favor comunicarse a la siguiente dirección: dandesiree@gmail.com.

² Rily Jaramillo, Departamento de Psicología Clínica, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela. Para correspondencia con relación al presente trabajo de investigación, favor comunicarse a la siguiente dirección: rily.nikalu.ucv@gmail.com

AGRADECIMIENTOS

A Dios por iluminarnos en todo momento y poner a las personas correctas en nuestro camino.

A mi familia, que a pesar de las adversidades se mantiene unida dándome su amor y apoyo incondicional.

A los buenos amigos que aún conservo y están dispuestos a colaborar sin importar nada a cambio.

A la profesora Rosa Lacasella por apoyarnos, creer en nosotras, enseñarnos a ser mejores psicólogas y aprender tanto en esta faceta de nuestras vidas.

A los estudiantes universitarios de la escuela de Psicología de la UCV que formaron parte de esta investigación.

A la Universidad Central de Venezuela por ser la casa que vence mis sombras.

Rily N. Jaramillo G.

En la culminación de esta Tesis de Grado, agradezco a todas aquellas personas e instituciones, que con su apoyo y colaboración motivaron y facilitaron este arduo trabajo.

*A Jehová Dios, por su apoyo en todo momento y ser una torre fuerte a la cual acudir.
A mi familia, por ser incondicionales, comprensivos y ayudarme en lo que estuviera a su
alcance.*

*A mi tutora Rosa Lacasella, por hacernos partícipes de sus sabias experiencias durante
esta investigación y por acompañarnos durante todo este período, donde a pesar de las
vicisitudes siempre contamos con su guía y orientación.*

*A los profesores Fernando Guiliani y José Eduardo Rondón, por brindarme su apoyo y
realizar valiosos aportes en el inicio y desarrollo de esta investigación.*

Al profesor Dimas Sulbarán, por facilitarnos los permisos y espacios para la investigación.

*A las profesoras Lucila Trías y Adicea Castillo, y al Psicólogo Eduardo Peraza, por
contribuir desinteresadamente con su experticia durante gran parte de la realización de
esta investigación.*

*A Plafam y OBE, por abrirnos las puertas y colaborar con nosotras, al proporcionar
información pertinente al tema y permitir que algunos Psicólogos que laboran allí nos
orientaran.*

*A los alumnos del 3er, 5to, 8vo y 10mo semestre que participaron voluntariamente en esta
investigación.*

*A los profesores Eduardo Santoro, Carolina Mora y Zulme Lomelli, por prestar su valiosa
colaboración en el estudio de necesidades.*

*Al profesor Leonardo Hernández y la Psicóloga María Fernanda Nunez, quienes formaron
parte de los expertos en la validación de la propuesta del programa.*

Daniela D. Ríos Z.

“NOVIAZGOS LIBRES DE VIOLENCIA”
Programa de entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas

Rily Jaramillo
rily.nikalu.ucv@gmail.com

Daniela Ríos
dandesiree@gmail.com

Universidad Central de Venezuela
Escuela de Psicología

Resumen

La violencia en el noviazgo es un fenómeno que se ha ido incrementando en la población adolescente y adultos jóvenes, en Venezuela se ha podido demostrar a través del aumento de la asistencia de los estudiantes universitarios a los servicios de Psicología pertenecientes a sus respectivas casas de estudio, debido a problemas de pareja donde se evidencia la violencia. Como una manera de abordar este problema, la presente investigación tiene como objetivo validar socialmente un programa de entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo en jóvenes universitarios, esta se realizó a través de cuatro fases: en la primera fase se dio a conocer los datos empíricos sobre la violencia en el noviazgo y se obtuvo asesoramiento por parte de expertos en el área; en la segunda fase se procesaron los datos de las entrevistas mediante el análisis de contenido que permitió identificar las necesidades percibidas en los jóvenes universitarios tales como desconocimiento de la utilidad y función de la comunicación en la relación de pareja y el uso incorrecto de la misma como estrategia de solución de problemas; en la tercera se generó el programa de entrenamiento basado en estrategias cognitivo-conductuales de comunicación, manejo emocional y solución de problemas; y en la cuarta fase se validó el socialmente a través del juicio de 7 expertos (4 hombres y 3 mujeres) en el área, los cuales señalaron que los contenidos a tratar son pertinentes para abordar la problemática y guardan relación con los objetivos, el procedimiento es adecuado, la forma de evaluación concuerda con los contenidos, los materiales a emplear son apropiados, constituyendo así una propuesta que responde a las necesidades de los estudiantes universitarios. Se espera que con la futura aplicación los jóvenes aprendan estrategias de comunicación y solución de problemas y de esta manera puedan disfrutar de Noviazgos libres de violencia.

Palabras Claves: comunicación, noviazgos, manejo emocional, solución de problemas y violencia.

"FREE OF VIOLENCE COURTSHIPS"
Communication and Problem Solving Training Program

Rily Jaramillo
rily.nikalu.ucv@gmail.com

Daniela Ríos
dandesiree@gmail.com

Universidad Central de Venezuela
Escuela de Psicología

Abstract

Dating violence is a phenomenon that has been increasing in the adolescent and young adult population. In Venezuela, the manifestation of this fact has been demonstrated through increased attendance of students to university psychology services belonging to their respective colleges due to marital problems where violence is evident. As a way to address this problem, this research aims to socially validate a training program in Communication and Problem Solving on Courtship Violence in university students. This was done through four phases: the first phase was unveiled empirical data on dating violence and advice was obtained by experts in the area; in the second stage interview data were processed using the technique of content analysis which identified the perceived needs of university students such as lack of utility and role of communication in the relationship and misuse of same as a strategy for solving problems; in the third training program based on cognitive-behavioral strategies of communication, emotional management and troubleshooting is generated; and the fourth phase was socially validated through the trial of seven (7) experts (4 men and 3 women) in the area, which indicated that the contents to be treated were relevant to address the problem and relate to the objectives, the procedure is right, the evaluation form consistent with the content, the materials used are appropriate, constituting a proposal that meets the needs of college students. It is expected a future implementation thereof, so that young people learn communication strategies and problem solving and thus can enjoy engagements free of violence.

Keywords: communication, courtship, emotional management, troubleshooting and violence.

Índice General

I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO CONCEPTUAL.....	3
2.1. Violencia.....	3
2.1.1. ¿Qué se entiende por violencia en noviazgo?.....	4
2.1.1.1. Tipos de violencia.....	6
2.1.2. Ciclo de la violencia	7
2.1.3. Perfil diferencial en los agresores.....	8
2.1.4. Consecuencias de la violencia en el noviazgo.....	10
2.1.5. Mitos y realidades acerca de la violencia en el noviazgo.....	12
2.2. Comunicación	15
2.2.1. Habilidades Sociales.....	17
2.2.2. Manejo Emocional.....	25
2.3. Solución de Problemas.....	30
2.3.1. Los problemas en la relación de pareja	31
2.3.2. Diferencia entre problema, conflicto y violencia en la pareja.....	32
2.3.3. La solución de problemas en la pareja.....	33
2.4. La validación social de programas.....	36
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	43
IV. OBJETIVOS.....	48
4.1. Objetivo General.....	48
4.2. Objetivos Específicos	48
V. MARCO METODOLÓGICO.....	49
5.1. Tipo de investigación.....	49
5.2. Etapas de la Investigación.....	50
5.2.1. Fase previa.....	51
5.2.1.1. Objetivos:.....	51
5.2.1.2. Participantes:.....	51
5.2.1.3. Materiales:	51
5.2.1.4. Procedimiento:	52

5.2.1.5.	Resultados:.....	52
5.2.2.	Fase de Estudio de Necesidades	53
5.2.2.1.	Objetivos:.....	53
5.2.2.2.	Participantes:.....	53
5.2.2.3.	Ambiente.....	54
5.2.2.4.	Materiales.....	54
5.2.2.5.	Procedimiento	54
5.2.2.6.	Resultados	56
5.2.3.	Fase de Generación del programa	78
5.2.3.1.	Objetivo	78
5.2.3.2.	Materiales.....	78
5.2.3.3.	Procedimiento	78
5.2.3.4.	Resultados	78
5.2.4.	Fase de Validación.....	79
5.2.4.1.	Objetivos	79
5.2.4.2.	Participantes	80
5.2.4.3.	Ambiente.....	81
5.2.4.4.	Materiales.....	81
5.2.4.5.	Procedimiento	81
5.2.4.6.	Resultados	82
IV.	DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	88
V.	RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES.....	92
VI.	REFERENCIAS	94
	ANEXOS.....	101

Índice de Cuadros y Tablas

Cuadro 1	Fases de la investigación.....	50
Cuadro 2	Datos de identificación de los expertos.....	80
Tabla 1	Descripción de la relación de noviazgo.....	59
Tabla 2	Elementos que deben existir en el noviazgo.....	60
Tabla 3	Demostración de afecto.....	61
Tabla 4	Comportamientos violentos de parte del (la) novio(a).....	63
Tabla 4.1	Comparación de los comportamientos violentos de parte del novio y la novia	64
Tabla 5	Comportamientos violentos ejercidos por los participantes hacia su novio(a)...	64
Tabla 5.1	Comparación de los comportamientos violentos ejercidos por los participantes (mujeres y hombres) hacia sus novios(as).....	65
Tabla 6	Estrategias empleadas por los participantes en la toma de decisiones dentro de su relación.....	66
Tabla 7	Problemas en la relación de noviazgo.....	66
Tabla 8	Motivos de problemas en la relación.....	67
Tabla 8.1	Comparación de motivos de problemas en la relación (mujeres y hombres).....	68
Tabla 9	Motivos de ruptura en la relación.....	70
Tabla 10	Estrategias de resolución de conflicto.....	71
Tabla 10.1	Comparación de estrategias de resolución de conflicto (mujeres y hombres).....	72
Tabla 11	Acciones a tomar si hay presencia de violencia en el noviazgo.....	75
Tabla 12	Criterios evaluados en el módulo de Violencia en el Noviazgo.....	82
Tabla 13	Criterios evaluados en el módulo de Comunicación.....	83
Tabla 14	Criterios evaluados en el módulo de Manejo Emocional	84
Tabla 15	Criterios evaluados en el módulo de Solución de Problemas.....	85
Tabla 16	Sugerencias adicionales.....	86

Índice de Figuras

Figura 1	Proceso de solución se problemas.....	35
Figura 2	Sexo de los participantes.....	56
Figura 3	Edad de los participantes.....	56
Figura 4	Semestre que cursan los participantes.....	57
Figura 5	Tiempo de relación.....	57
Figura 6	Lugar donde se conocieron.....	58
Figura 7	Tiempo que comparten juntos.....	61
Figura 8	Activos sexualmente.....	62
Figura 9	Tiempo de iniciación de la actividad sexual.....	62
Figura 10	Frecuencia del uso de métodos anticonceptivos.....	63
Figura 11	Rupturas durante la relación de noviazgo.....	69
Figura 12	Número de rupturas.....	69
Figura 13	Aspectos considerados como indicadores de maltrato en una relación.....	73
Figura 14	¿Conoce alguna persona que experimente maltrato?.....	73
Figura 15	Tipo de vínculo con la persona que experimente maltrato.....	74

I. INTRODUCCIÓN

Las relaciones afectivas son muy importantes en las diferentes etapas del ciclo de nuestra vida, a medida que el niño va creciendo y se acerca a la adultez se involucra en otras relaciones aparte de las que ha construido en su núcleo familiar primario, y cobra importancia el vínculo que establecen con sus pares. Estas relaciones implican que haya confianza, cooperación, seguridad y afecto entre las personas involucradas. Las relaciones románticas cumplen con las características mencionadas anteriormente, además proporcionan seguridad y promueven confianza e intimidad de modo que la otra persona es concebida como individuo único e irremplazable llegando a generar fuertes vínculos de apego a la pareja (Carrillo, Castro, Penagos, Rodríguez, 2006).

Ahora bien, en algunas ocasiones estas relaciones se tornan violentas, ya que comienzan a manifestarse, dentro de las mismas, estrategias abusivas de manipulación, control y coacción, que van desde la más explícitas hasta las más sutiles, para dominar a la otra persona. Dichas estrategias constituyen una forma de agresión y hacen referencia al maltrato en el noviazgo (Almendros, Escartín, Martín, Porrúa, Rodríguez y Saldaña, 2010).

La realidad nos muestra que ejercer control sobre la pareja es una cuestión que trasciende a la mera agresión física, y su expresión en el matrimonio es el producto de un incremento progresivo de patrones de interacción coactiva que han sido aprendidos durante el noviazgo (Alonso, García y Moreno, 2009).

Tomando en cuenta lo anterior se define la violencia en el noviazgo o *“dating violence”* como *“aquella que tiene lugar en el marco de una relación romántica mediante la realización directa de cualquier acto violento o conducta intimidatoria infligida por un miembro de una pareja no casada sobre el otro”* (Sugarman y Hotaling, c.p, Alonso, García y Moreno, 2009, p.p 694).

Graña, González, Muñoz, y O’Leary (2007) señalan que cuando el maltrato en el noviazgo se considera como algo natural, esto trae como consecuencia un proceso progresivo de violencia, empezando por violencia psicológica y terminando en violencia física o en los peores casos la muerte, lo cual constituye un problema social, ya que las personas no perciben de forma directa la agresión.

En los últimos años se han venido implementando diversas modalidades de prevención de la violencia en el noviazgo en países como España, México y Canadá, a través de programas de prevención aplicados en el entorno escolar-universitario y un programa breve de sensibilización dirigido a estudiantes de preparatoria, con los objetivos de capacitar al alumnado para actuar en la prevención de la violencia en las relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes; conseguir cambios en las actitudes individuales, los conocimientos y las habilidades de los estudiantes; sensibilizar e incrementar la información en los jóvenes sobre los antecedentes culturales y de género relacionados con la violencia en el noviazgo y sus consecuencias; promover las relaciones saludables, y prevenir la violencia (Hernando y Duarte, 2010; Hernando, 2007; Pick, Leenen, Givaudan, y Prado, 2010 y Wolfe, Crooks y Hughes, 2011).

En el caso de Venezuela, se han realizado investigaciones cuyos objetivos han sido: explorar la violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios, diagnosticar y visibilizar la violencia de pareja en jóvenes universitarias, y describir las formas y niveles de violencia hacia la mujer por parte de su pareja en estudiantes universitarias (Campos y Aponte, 2010; Martínez, 2006, 2007; Goncalves y Guerra, 2007). También se realizaron las primeras Jornadas de Reflexión sobre la Violencia en el Noviazgo y un Taller de Análisis e intervención psicoterapéutica en las relaciones violentas durante el noviazgo (Sosa y Gonzáles, 2006; y Rodríguez, 2008). Se creó una Red Universitaria de Prevención de Violencia en el Noviazgo tras una alianza entre la Universidad de Los Andes (ULA) y el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM); dicha Red está focalizada en la prevención, promoviendo cambios de actitudes frente a la violencia basada en género especialmente de jóvenes y adolescentes; más adelante se unieron las universidades Central de Venezuela, Católica “Andrés Bello”, Simón Bolívar, Metropolitana, Bolivariana, Nacional Abierta, Experimental de la Fuerza Armada y Latinoamericana y del Caribe (Naciones Unidas de Venezuela, 2011).

Sin embargo, se han elaborado pocas intervenciones dirigidas a aquellos jóvenes que ya presentan violencia en sus relaciones de noviazgo. Es por ello que la presente investigación plantea validar socialmente un programa de entrenamiento en Comunicación y Solución de problemas sobre la violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios.

II. MARCO CONCEPTUAL

2.1. Violencia

El término violencia hace alusión, por una parte, al efecto de violentarse que, a su vez, es estar fuera del estado natural de proceder y, por otra, a actuar con fuerza. Implica fuerza o impetuosidad temperamental, la cual no necesariamente es natural, sino también inducida (Real Academia Española, 2007). En cualquier caso, lleva una intención o propósito dirigido hacia algo o alguien (Conrado, 1970, cp. Salas, 2008, p 332). De manera que la violencia, hace referencia a algo o alguien que está fuera de su estado natural, que obra con ímpetu o fuerza, y que se dirige a un objetivo con la intención de forzarlo (Salas, 2008).

Es importante destacar que la violencia se encuentra relacionada con la agresividad, debido a que ésta es su respuesta o manifestación física. Esa conducta puede resultar violenta según el contexto determinado, ya que puede presentarse al atacar o agredir sin razón justificada, o cuando el individuo agredido ataca por defender su vida (Rodríguez y Paíno, 1994).

En el primer caso, hablamos de violencia entendida como cualquier acto que daña la integridad física, psicológica o social de una persona de forma deliberada (Rodríguez y Paíno, 1994). Y en el segundo, de un comportamiento de protección cuando se ataca a otro ser vivo con el exclusivo fin de autosatisfacer necesidades básicas. En este punto, se considera la agresión como conducta cuya topografía causa un daño físico o psicológico de intensidad dolorosa y cuyos efectos atentan contra los derechos ajenos, siendo de naturaleza intencional (Bandura, 1973). Por eso, todo depende de las consecuencias que se deriven de dichos acontecimientos.

Asimismo, la agresividad y violencia se diferencian en dos tipos; la normativa y la expresada. La normativa hace referencia a la agresividad por naturaleza, es decir, aquel comportamiento innato en todos los seres humanos que aparece para satisfacer alguna necesidad (Wernicke, 1991). Por otro lado, con respecto a la violencia expresada o física (conducta manifiesta) no es instintiva o innata, sino adquirida, aprendida, consecuencias, de las influencias ambientales, psicológicas, sociales, etc (Rodríguez y Paíno, 1994).

En consonancia con lo mencionado anteriormente, en la presente investigación se utilizará el término violencia (no agresión) ya que es una conducta aprendida por consecuencias, de las influencias ambientales, psicológicas y sociales que daña la integridad física y psicológica de una persona de forma deliberada cuando un miembro de la pareja realiza algún acto intimidatorio o emplea estrategias abusivas de manipulación, control y coacción sobre el otro para dominarlo.

La violencia se manifiesta tanto en las relaciones de pareja donde existe una unión conyugal o la convivencia, y también en las relaciones de noviazgo.

2.1.1. ¿Qué se entiende por violencia en noviazgo?

La violencia en el noviazgo puede definirse como *“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”* (Castro y Casique, 2010, p. 22).

Esta violencia no se produce a una edad específica, sino que se sitúa entre la población formada por adolescentes y jóvenes adultos. Si bien el rango de relaciones donde podría presentarse esta forma de violencia es muy amplio, ya que puede incluir desde relaciones formales de noviazgo hasta relaciones germinales que tienen en común la atracción interpersonal y el hecho de citarse para salir, los comportamientos agresivos que pueden darse en este tipo de relaciones varían mucho en función y amplitud (González, Muñoz y Graña, 2003, Rey, 2008).

Generalmente, los adolescentes no prestan la debida atención a la violencia contra la pareja porque piensan que solamente se presenta en parejas adultas que tienen muchos años de relación y por tanto no constituye una amenaza para ellos en las primeras fases de la relación. Sin embargo, durante el noviazgo son muchas las parejas jóvenes que ya se enfrentan a situaciones de violencia que poco tienen que ver con el amor o con las expectativas de una relación en sus inicios. De hecho, la violencia suele instalarse en las relaciones de forma gradual, es decir, habitualmente no suele aparecer de forma espontánea o brusca durante el matrimonio o cuando las relaciones son ya estables. En este sentido, el pronóstico para las parejas de novios que viven una relación violenta no es nada favorable

porque la violencia, una vez puesta en marcha, tiende a continuar e incluso a agravarse posteriormente, cuando la pareja cuenta ya con unos lazos institucionales (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

En muchas ocasiones los comportamientos abusivos empleados por los agresores en las relaciones de noviazgo (empujones, gritos, burlas o insultos) tienden, en general, a ser atribuidos por las víctimas a arrebatos pasajeros que no identifican propiamente como conductas violentas. De hecho, los adolescentes no discriminan cuando son víctimas de maltrato y, por ello, desconocen el riesgo de continuar la relación de pareja con alguien maltratador. Y en caso de que perciban que se encuentran en un noviazgo violento, es difícil entender la permanencia de las víctimas en una relación, cuando, en principio, no existen factores que podrían considerarse en las parejas casadas tales como: una convivencia consolidada, unos lazos institucionales establecidos, dependencia económica o emocional, el aislamiento familiar y social, la existencia de hijos pequeños, así como por distintos tipos de vínculos legales o sociales. Asimismo la presión familiar o social o la percepción de una falta de alternativas de vida futura pueden también encadenar las víctimas a los agresores (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

Aunque esas circunstancias no se presentan en las parejas jóvenes, la ruptura de una relación violenta puede ser más complicada de lo que parece. La permanencia en la relación en estos casos podría explicarse por las expectativas idealizadas del amor y de una pareja estable y por los sesgos cognitivos en relación con la pareja (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

Además las personas generalmente tienden a concebir la violencia sólo en su expresión física, ignorando que existen diversas manifestaciones que también causan un daño en la integridad de la otra persona (Almendros, Escartín, Martín, Porrúa, Rodríguez y Saldaña, 2010).

2.1.1.1. Tipos de violencia

La violencia en las parejas jóvenes, al igual que ocurre con la violencia contra la pareja en adultos, incluye diversas formas de maltrato (psíquico, físico o sexual) y puede manifestarse desde las formas más leves hasta las más extremas (asesinato). Estas formas de violencia pueden darse conjuntamente o por separado y aparecer tanto si ha transcurrido mucho como poco tiempo desde el comienzo de la relación (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

A continuación se explican los tres tipos:

1. Violencia física

Se refiere a toda conducta o acto o acción intencional que ocasione daño físico a una persona e incluso hasta producirle la muerte (Martínez, 2007, cp. Campos y Aponte, 2010).

En el noviazgo se manifiesta a través de: arrojar objetos, golpear o dar patadas a algo, arrojar algún objeto a la pareja, cachetadas, puños, patadas, empujones, sofocaciones, ataques con un arma (Rey, 2008, González, Muñoz y Graña, 2003).

2. Violencia sexual

Es todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo (OMS, 2003).

Este tipo de violencia se presenta en el noviazgo por medio de actos que atentan contra los derechos sexuales y reproductivos, como las interacciones sexuales forzadas con o sin penetración, coerción para tener relaciones sexuales, la exposición a actividades sexuales indeseadas, el uso del sexo como forma de presión y manipulación, las críticas por el desempeño o la apariencia sexual (Rey, 2008, González, Muñoz y Graña, 2003).

3. Violencia psicológica

Implica toda acción directa o indirecta, y comportamiento que pasa desapercibido por la otra persona y en la mayoría de los casos perjudica el desarrollo emocional (Almendros, Escartín, Martín, Porrúa, Rodríguez y Saldaña, 2010).

Se manifiesta en las relaciones de noviazgo a través de: actitudes de hostilidad o menosprecio, amenazas, humillaciones, celos exagerados y conductas de control o de acoso, que tienden a socavar la autoestima de la víctima; la agresión verbal —la más habitual— tiende a considerarse como una práctica *normalizada* en las relaciones de parejas jóvenes (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

Murphy y Hoover (2001, cp. González, Muñoz y Graña, 2003, pp. 26) identifican cuatro tipos de violencia psicológica en parejas de estudiantes: actitudes de hostilidad (negarse a discutir un problema), dominar o intimidar a la pareja (amenazar con hacer daño a los amigos/as de la pareja), degradar (insultar) y un control restrictivo (preguntar insistentemente a la pareja donde ha ido).

También se presentan agresiones tales como: llamar a la otra persona con nombres peyorativos; criticarla, insultarla y devaluarla constantemente; acusarla falsamente; culparla por situaciones negativas; ignorarla, minimizarla, o ridiculizar sus necesidades (Rey, 2008).

Ahora bien, estas diversas manifestaciones de violencia suelen presentarse frecuentemente de forma cíclica a lo largo de la dinámica de la relación de algunas parejas.

2.1.2. Ciclo de la violencia

La violencia aparece en las relaciones de forma progresiva en función del compromiso en los miembros de la pareja. Los jóvenes que aceptan las primeras manifestaciones entran en una dinámica que les hace perder el rumbo de la situación que viven mientras aumentan los episodios agresivos. O' Lerary y cols. (1987, cp. González, Muñoz y Graña, 2003, pp. 27) señalan que el 51% de las parejas que usan violencia en el noviazgo incrementan el riesgo de este comportamiento en los primeros 18 meses de casados. De esta manera se explica que las relaciones se mantengan, estableciéndose una relación de desigualdad entre los miembros de la pareja. Esta misma dinámica se instaura en la violencia doméstica donde el maltrato suele ser lento y de forma no repentina, dificultando la posibilidad de reconocimiento. De igual manera, los adolescentes del estudio de Bergman (1992, cp. González, Muñoz y Graña, 2003, pp. 27) víctimas de violencia física seguían manteniendo la relación con sus parejas.

Con base en lo mencionado anteriormente, se compara la violencia doméstica y la violencia en el noviazgo porque ambas presentan características comunes tales como la prolongación y la reincidencia a lo largo del tiempo, además algunos autores opinan que la violencia doméstica es semejante a la violencia en las relaciones de noviazgo y adolescentes (González, Muñoz y Graña, 2003).

Como en las relaciones de maltrato en adultos, en los jóvenes también se observa *Ciclo de la violencia*, un modelo propuesto por Leonore Walker, tomando como base la teoría de la indefensión aprendida y la hipótesis de la tensión-reducción. El maltrato comienza con la fase de acumulación de tensión, la cual surge en torno a conflictos cotidianos, generalmente el agresor emplea estrategias de abuso verbal y psicológico y a veces causa lesiones leves, la mujer trata de evitar que aumente la tensión, se muestra pasiva y se culpa a sí misma. Luego en la fase de agresión la intensidad de los episodios agresivos aumenta y pueden aparecer abusos tanto físicos, como psíquicos y/o sexuales en cualquiera de sus manifestaciones; la mujer se concentra en sobrevenir al abuso. Finalmente viene la fase de conciliación o “luna de miel”, donde el agresor muestra su arrepentimiento y asegura que el episodio de abuso no se repetirá nunca más; la mujer trata de creerle y hace todo lo posible para que la relación funcione, en caso de que ella lo abandone (o amenace con hacerlo), él puede prometer o llegar a hacer cualquier cosa para que ella regrese. Este ciclo de conductas perpetúa la permanencia de la víctima en la relación, mediante el refuerzo intermitente que supone (Ferrer y Bosch, 2003, Sebastián, Ortiz, Gil, Gutiérrez, Hernáiz y Hernández, 2010).

Según la descripción de este ciclo de la violencia, el hombre se presenta como el agresor y la mujer como la víctima, sin embargo estos patrones de conducta pueden variar.

2.1.3. Perfil diferencial en los agresores

Como en otros aspectos de la vida social, los hombres tienden a ser más violentos que las mujeres en las relaciones de pareja. Sin embargo, estas diferencias suelen reducirse en las parejas más jóvenes. De hecho, las mujeres se están comportando de manera más agresiva en la adolescencia y en la juventud que en la adultez, aún así, la violencia que ejercen es mucho menos frecuente que la masculina (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

También se ha observado que cuando hay un consumo excesivo de alcohol y drogas, se presenta un tipo de violencia recíproca que se caracteriza por ser de mayor gravedad y frecuencia. En uno y otro sexo, la ira es la emoción facilitadora de las conductas violentas (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

Algunas investigaciones (O'Leary y Slep, 2003, cp. Sebastián y cols., 2010, pp. 72, González, Muñoz, y Graña, 2003, López, Rivera, García, y Martínez, 2013) revelan que la violencia en las parejas jóvenes es bidireccional, es decir, practicada por tanto mujeres como varones; y demuestran que las tasas de prevalencia son muy similares entre chicos y chicas, por ejemplo, en el último año, el 39% de las mujeres y el 24% de los hombres habían tenido comportamientos agresivos con sus parejas. Además, aproximadamente el 30% de ambos sexos habían sido víctimas de agresiones físicas por parte de sus compañeros(as). Estos resultados también evidencian que es necesario considerar, en ambos sexos, no sólo la frecuencia de sujetos que realizan conductas de maltrato, sino también la frecuencia de victimización. Por tanto, es necesario hablar de datos referidos a víctimas y agresores.

Es importante destacar que la violencia unidireccional no debe quedar visibilizada por los datos mencionados anteriormente. Algunos autores (Gray y Foshee, 1997; Malik, Sorenson y Aneshensel, 1997, cp. Sebastián y cols., 2010, pp. 73) estiman que, aproximadamente, en el 50 % de las parejas jóvenes la violencia es bidireccional.

A un nivel cualitativo, la violencia psicológica (celos, conductas de control, humillaciones, etc.), es ejercida con mayor frecuencia por las chicas que los chicos. Mientras que la violencia sexual y física, es mucho mayor en el caso de los hombres. Así, entre 13% y 17% de los muchachos, en comparación con el 3% y 8% de las muchachas, ha cometido algún tipo de abuso sexual en la relación de pareja (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

Cuando se compara un sexo con otro en parejas heterosexuales, en general, los chicos agreden a su pareja principalmente con objeto de dominarla, es decir, para ejercer un control sobre ella; en el caso de las chicas, la violencia suele ser reactiva, presentándose como un acto de autodefensa, un desahogo en un momento emocional de intensa ira o una respuesta ante una acción inadecuada por parte del chico (por ejemplo, una conducta de infidelidad, traición, etc.). Otros autores, hacen referencia a una violencia física defensiva,

utilizada por las mujeres, y a una violencia física intimidatoria, utilizada por los hombres. Ahora bien, los hombres, a diferencia de las mujeres, tienden a infravalorar su propia agresión, mientras que las mujeres suelen sobrevalorar lo ocurrido y sentirse, por ello, culpables (González, Echeburúa, y Corral, 2008, Sebastián y cols., 2010).

Sobre la base de lo anterior, no se puede afirmar contundentemente quién agrede más, si los hombres o las mujeres. La variabilidad de los datos en cuanto el tipo de violencia ejercida por los miembros de diferente sexo que se encuentran en los distintos estudios publicados sobre el tema, dependen del tipo de violencia estudiada (la mayoría analizan la violencia física), del tipo de instrumentos utilizados en la recogida de los datos (que harán variar las conductas objeto de estudio), la muestra utilizada (mixta, o referida sólo a un sexo, diferentes edades, etc.), las motivaciones o atribuciones que ofrecen tanto la víctima como la persona que los realiza, (que podrán ofrecer un análisis más completo del fenómeno), el tamaño y tipo de la muestra, etc. (Sebastián y cols., 2010).

Es importante señalar que información mencionada anteriormente se basa en parejas heterosexuales, ya que el tabú hacia la homosexualidad, induce a que innumerables gays y lesbianas oculten la violencia en sus relaciones de pareja negándola o minimizándola, por el miedo a reforzar las “razones” para la discriminación de la homosexualidad (Cantera, 2004).

2.1.4. Consecuencias de la violencia en el noviazgo

Como se mencionó anteriormente, aunque las investigaciones apuntan a que la violencia en las parejas jóvenes es bidireccional en el 50% de los casos, las investigaciones han encontrado que el impacto y las consecuencias para la salud de la violencia en el noviazgo no son iguales, sino que afectan más a las hembras que a los varones, sobre todo en lo referente a heridas, trastornos alimentarios y ansiedad (Sebastián y cols., 2010).

La mayoría de los trabajos apoyan la idea de que la consecuencia de la violencia en las chicas es más severa que en la de los chicos, más consecuencias físicas y más dificultades emocionales. Molidor y Tolman (1998) señalan que solo un 5% de los hombres informaron de heridas físicas en comparación con un 48% de las mujeres. González, Muñoz y Graña (2008) indican que las agresiones a las mujeres tienen un carácter más

perjudicial y llevan consigo consecuencias psicológicas más graves, como manifestaciones de miedo, ansiedad y peor rendimiento académico (Molidor y Tolman, 1998, cp. Sebastián y cols., 2010, pp.74).

En cuanto a las consecuencias físicas para la salud, González y Santana (2001 cp. Sebastián y cols., 2010, pp.78) encontraron que las heridas en las chicas debidas a la violencia son de mayor grado que las sufridas por los chicos en similares circunstancias, e independientemente de quién empezara la agresión, los jóvenes tienen mayor probabilidad de terminar usando formas de violencia más peligrosas. Las jóvenes, por lo tanto, tienen mayor probabilidad de sufrir mayores consecuencias por lo que las investigadoras postulan que las consecuencias en la salud no son equiparables para hombres que para mujeres. Además, esta investigación ha mostrado que “la probabilidad de sufrir heridas graves ocasionadas por la violencia es mayor a mayor edad en las chicas, aunque la violencia sea bidireccional”.

En cuanto a consecuencias psicológicas, la información ha sido contradictoria. Existen estudios que sostienen que el impacto psicológico es asimétrico y distinto para mujeres que para hombres, mientras que otras investigaciones encuentran efectos similares de la violencia para ambos miembros de la pareja. Ackard y Neumark-Sztainer (2002) señalaron entre las consecuencias de la violencia en el noviazgo los desórdenes alimentarios (uso de laxativos, vómitos y pastillas para hacer dieta) los cuales predominan en las chicas; sin embargo, se presentan pensamientos e ideas suicidas, consumo de drogas, y puntuaciones más bajas en las medidas de autoestima y bienestar emocional en ambos sexos (Ackard y Neumark-Sztainer, 2002 cp. Rey, 2008 pp. 237).

Otras consecuencias de la violencia en la pareja se relacionan con el desempleo, bajo apoyo social, consumo de sustancias, síntomas depresivos, y violencia contra extraños en hombres en mayor medida que en mujeres (Sebastián y cols., 2010).

Se puede observar que aunque las consecuencias de permanecer en una relación de noviazgo violenta afecta en muchos aspectos a las personas, estas se mantienen en la relación debido a que existen creencias socialmente compartidas acerca del amor y las relaciones de pareja que poseen una carga emotiva y concentran muchos sentimientos, las cuales suelen ser ficticias y resistentes al cambio (Bosch, 2004-2007).

2.1.5. Mitos y realidades acerca de la violencia en el noviazgo

Existen algunas creencias erróneas acerca de la violencia en el noviazgo que contribuyen a la tolerancia y prolongación del maltrato. A continuación se presentan los mitos y realidades acerca de la violencia en el noviazgo según el Instituto Aguascalientes de las Mujeres (s.f.):

Mito 1: Si te cela es porque te quiere.

Realidad: Los celos son una emoción natural, el sentirlos no siempre está mal, solo demuestran inseguridad y posesión, lo importante es saberlos manejar y demostrar de manera prudente. Ahora bien, cuando los celos se convierten en un mecanismo que persigue el control de la otra persona y se torna en acosos, amenazas, insultos, restricciones de libertad o agresiones físicas, constituyen una forma de violencia hacia la pareja.

Mito 2: La prueba de amor fortalece tu relación.

Realidad: Tener relaciones sexuales con amor, seguridad y responsabilidad es un punto importante en una relación, pero no siempre el tenerlas indica que una relación marchará mejor.

Mito 3: Es fácil reconocer una relación violenta.

Realidad: Es difícil para los adolescentes reconocer la violencia en sus propias relaciones. Generalmente los comportamientos abusivos ejercidos por los agresores en las relaciones de noviazgo (empujones, gritos, burlas o insultos) tienden, a ser atribuidos por las víctimas a arrebatos pasajeros que no identifican propiamente como conductas violentas.

Mito 4: La violencia en las parejas adolescentes no es tan severa como la ejercida en parejas adultas

Realidad: La violencia, tanto en parejas adolescentes como en parejas adultas, es igualmente severa y provoca los mismos efectos destructivos, dolor, deterioro y confusión.

Mito 5: En una relación de noviazgo no existe la violación.

Realidad: Tener relaciones sexuales con una persona sin su consentimiento es violación, aunque sean amigos, novios o esposos. Una violación no es determinada por el tipo de relación, sino por la falta de consentimiento para la actividad sexual.

Mito 6: La violencia en las parejas se resuelve sin ayuda de otras personas.

Realidad: La violencia en la pareja no es un acto sólo privado, ya que tiene consecuencias sociales muy graves. Una actitud de autosuficiencia en estas situaciones es contraproducente. Si alguien se encontrara en una relación abusiva, tendría que ser capaz de pedir ayuda.

Mito 7: La violencia en el noviazgo es ejercida por el hombre

Realidad: Algunas investigaciones revelan que la violencia en las parejas jóvenes es bidireccional, es decir, practicada tanto mujeres como por hombres. La violencia psicológica (celos, conductas de control, humillaciones, etc.), es ejercida con mayor frecuencia por las mujeres. Mientras que la violencia sexual y física, es mucho mayor en el caso de los hombres. (González, Echeburúa, y Corral, 2008).

En general, los chicos agreden a su pareja principalmente con objeto de dominarla, es decir, para ejercer un control sobre ella; en el caso de las chicas, la violencia suele ser reactiva, presentándose como un acto de autodefensa, un desahogo en un momento emocional de intensa ira o una respuesta ante una acción inadecuada por parte del chico (por ejemplo, una conducta de infidelidad, traición, etc.) (González, Echeburúa, y Corral, 2008, Sebastián y cols., 2010).

Mito 8: El alcohol causa la violencia.

Realidad: El alcohol exacerba la violencia. Cuando hay un consumo excesivo de alcohol y drogas, se presenta un tipo de violencia recíproca que se caracteriza por ser de mayor gravedad y frecuencia.

Mito 9: Los hombres violentos pierden el control.

Realidad: Los hombres son responsables de sus actos.

Mito 10: La violencia es responsabilidad de quien la provoca.

Realidad: La responsabilidad de la violencia es de quien la ejerce, es necesario hacer hincapié en no culpar a las mujeres que son víctimas de violencia, ya que éste es el discurso de los emisores de violencia.

Mito 11: Una persona que ya aceptó tener relaciones sexuales con alguien no puede ser violada por él.

Realidad: La violación es realizar el acto sexual con una persona sin su consentimiento. Aunque previamente hayan tenido relaciones con consentimiento, puede ser que una parte obligue a la otra a hacer algo que no quiere, por lo que esa persona está siendo violentada en sus derechos sexuales y reproductivos.

Finalmente se puede observar que la violencia en el noviazgo implica un acto, omisión, y actitud que genera un daño sobre una persona por la cual se siente atracción romántica. Este maltrato se puede presentar a través de diferentes modalidades: física, psicológica y sexual, sin embargo para algunas personas es difícil identificarlas bien sea porque no tienen conocimiento al respecto, o porque poseen creencias erróneas acerca del noviazgo. Entonces, es de suma importancia que los jóvenes conozcan el tema de la violencia en el noviazgo, para que de esta manera puedan identificar si se está presentando en sus relaciones y de esta manera puedan mejorar los aspectos que están siendo afectados o terminarla.

2.2. Comunicación

La palabra comunicación proviene del latín *comunicare*, cuyo significado literal quiere decir “hacer común”, es un acto de relación humana en el que dos o más individuos intercambian información, interactúan a propósito o sin intención, y negocian el significado de un determinado fenómeno (Pearson, Turner y Mancillas, 1993).

El lenguaje humano es un sistema flexible de símbolos que nos permite comunicar nuestras ideas, pensamientos y sentimientos. A diferencia de la comunicación animal, el lenguaje humano es semántico o con significado: podemos intercambiar información detallada acerca de todo tipo de objetos y acontecimientos, sentimientos e ideas (Berlo, 1984).

La comunicación puede considerarse como un intercambio interactivo observable entre dos o más personas, dotado de cierto grado de complicidad y de intencionalidad recíproca, que permite anunciar y compartir un determinado recorrido de significados sobre la base de sistemas convencionales de acuerdo con la cultura de referencia se cree que es como una faceta humana central y básica (Anolli, 2010).

Gracias a la comunicación, el hombre ha podido lograr la interacción y contacto con el ambiente, además, lo ha acompañado durante todo su desarrollo en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos creados, los cuales permiten compartir significados, interactuar, al mismo tiempo que profundizar en el conocimiento propio y de otras personas siendo una herramienta vital (Satir, 1986).

Por otro lado, la comunicación también es un proceso que ayuda al buen funcionamiento de la relación de pareja, así lo asevera Costa y Serrat (1989), cuando afirman que es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos, sin embargo, el nivel de satisfacción o desolación de la misma dependerá de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes recíprocos. Por lo tanto, las inhabilidades comunicacionales son de gran importancia ya que la existencia de ciertos déficits tanto en la recepción como en la emisión puede interferir este proceso, dando lugar a inadecuaciones en la comunicación y facilitar el conflicto en una pareja.

Asimismo, ellos exponen que las fallas más frecuentes suelen darse en tres niveles (Costa y Serrat, 1989; Arias, y House, 1998):

- En el receptor: Esta recepción inadecuada (escuchar o atender los mensajes de los otros) perjudica a la comunicación ya que facilita un procesamiento cognitivo inadecuado y un reenvío de mensajes no sintonizados con el otro. También, puede ocurrir que la interacción de pareja se ha deteriorado cuando cada uno de los dos se ha convertido en un estímulo detonante o antecedente para los sucesos negativos (aversivos) solamente. Por lo tanto, las conductas y mensaje positivos no se reconocen. Se reconocen cuando se equiparan las obligaciones que el otro miembro de la pareja tiene para con nosotros por el hecho de ser la pareja.
- En el emisor: es el déficit en la recepción que facilita una emisión inadecuada de mensajes tanto a nivel verbal como no verbal, por no poseer las habilidades específicas. Por otra parte, las parejas con relaciones deterioradas es frecuente que no se expresen sentimientos o peticiones por temor a lo que pueda pasar después (consecuencias) que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta. Igualmente, el cómo se emite el mensaje es un elemento determinante en la efectividad de la comunicación, ya sean mediante los gestos o mensaje contradictorios que lo acompañen.
- En el mensaje: debe ser reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja. En general, las dificultades proviene del déficit de los miembros de la pareja en algunos de los componentes básicos necesarios para la resolución de problemas: en primer lugar, en la especificación o selección de los componentes del problema; en segundo lugar, para la especificación de las cambios concretos que se desean; en tercer lugar para la formulación de posibles soluciones y por último, ser capaces de llegar a un acuerdo. Entonces, esto conlleva el considerar la comunicación como una variable primordial en la pareja.

En la pareja, la comunicación representa el medio idóneo para que una persona exprese apertura, como anteriormente se mencionó obteniendo la retroalimentación con el otro, ya sea en apoyo, aceptación y confirmación, de que es un individuo digno para establecer una relación exitosa. Este elemento, actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar la relación tales como toma de decisiones, solución de problemas o negociación, pues a través de ella, se asignan funciones

o papeles y con ello se crea una visión conjunta del mundo, de esta manera la pareja (noviazgo) tiene estrecha relación con solución de problemas y/o conflicto, pues en sí misma puede ser una herramienta útil a la hora de solucionarlos. Es en este intercambio donde se hacen fundamentales las habilidades sociales (Fitzpatrick, 1988; Arias y House, 1998; Satir 1980).

2.2.1. Habilidades Sociales

Lo que conocemos como habilidades sociales no es más que un conjunto de conductas que facilita las relaciones y que, como otras tantas conductas, se aprenden e interiorizan a lo largo de la vida, tanto por el desarrollo natural de las personas como mediante estrategias de aprendizaje. Este aprendizaje constante es el que facilitará la interrelación con otros individuos, especialmente, en situaciones nuevas con las que la persona se irá encontrando (Riso, 1988).

Son de gran importancia en la comunicación ya que la falta o ausencia de estas habilidades provocan dificultades en la relación con otras personas, produce efectos negativos sobre la autoestima, manejar de manera inadecuada las situaciones de estrés lo que puede originar o desembocar patologías (Riso, 1988).

Las habilidades sociales se encuentran dentro del funcionamiento interpersonal ampliamente establecido, no obstante, no existe una definición universalmente aceptada por todos los investigadores, encontrándose numerosas definiciones que reinciden en una u otra característica de lo que constituye una conducta socialmente habilidosa. Meichembaum, Butler y Gruson (1981), consideran que la dificultad en establecer una definición estriba en la dependencia que ésta tiene del contexto. El contexto es cambiante, depende del marco cultural al que atendamos, a sus normas culturales y a sus patrones de comunicación. Por lo tanto, la habilidad social dependerá de:

- El contexto cultural del individuo, la probabilidad de que ocurra una conducta socialmente habilidosa se encuentra determinado por los factores ambientales, personales y patrones de comunicación.
- La persona trae consigo a la situación. Las actitudes, valores, creencias, destrezas y un estilo único de interacción (un conjunto de capacidades de actuación aprendidas) que trae la persona.

- La situación. La conducta puede variar de acuerdo con el individuo y la situación a la que se enfrenta.
- El individuo tiene la capacidad de escoger libremente su acción.
- Es una característica de la conducta socialmente efectiva.

Unido a lo anteriormente dicho, si se piensa que en una interacción social, cada uno de los participantes aporta sus propios recursos cognitivos (valores, creencias, conocimientos, etc.) es fácil comprender que esto ha complicado la tarea de encontrar una definición satisfactoria.

De entre todas las definiciones una de la más completa es la aportada por Caballo (1986): la conducta socialmente habilidosa es *“ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”* (pp.556).

Por otro lado, Kelly (1987), define a las habilidades sociales como aquellas conductas aprendidas, que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales, para obtener o mantener reforzamiento del ambiente, de tal manera que podrían entenderse como vía que el sujeto utiliza para conseguir sus objetivos. El modelo conductual enfatiza, en primer lugar, que la capacidad de respuesta tiene que adquirirse, y en segundo lugar, que consiste en un conjunto identificable de capacidades específicas, que dependen de los factores ambientales, variables de la persona y la interacción entre ambos. Por consiguiente, la habilidad social implica la especificación de tres componentes, una dimensión personal (variables cognitivas), una dimensión conductual (tipo de habilidad) y una dimensión situacional (contexto ambiental).

- Dimensión personal (variables cognitivas):

La inadecuación social puede tener sus raíces o estar mantenida a veces por determinados factores cognitivos, como son las percepciones, actitudes o expectativas erróneas. Existe una serie de variables cognitivas importantes en el estudio de las habilidades sociales tales como:

- Competencias: esta variable de la persona se aprecia en la capacidad para transformar y emplear la información de forma activa.
 - Conocimiento de la conducta habilidosa apropiada.
 - Conocimiento de las costumbres sociales.
 - Conocimiento de las diferentes señales de respuesta.
 - Capacidad de ponerse en el lugar del otro.
 - Capacidad de resolución de problemas.
 - Estrategias de codificación y construcción personales: esta segunda variable se refiere a la manera en que la gente percibe, piensa, interpreta y experimenta el mundo.
- Percepción social o interpersonal adecuada:
 - Suponer que la conducta de una persona es principalmente un producto de su personalidad, en lugar de pensar que puede corresponder más con una función de la situación en la que está.
 - Suponer que la conducta de una persona es debida a ella misma en vez de a su papel.
 - Dar demasiada importancia a la señales de tipo físico (vestido, apariencia, etc.)
 - Ser influido por los estereotipos de razas o estratos sociales determinados.

Aquí se sitúa la atención y la memoria selectiva de la información negativa, frente a la positiva sobre uno mismo y la actuación social. Cierta clase de pensamientos puede facilitar la ejecución de conductas socialmente habilidosas mientras que otra puede inhibir u obstaculizar las mismas (Caballo, 2005).

- Dimensión conductual (tipo de habilidad)

Se refiere a las clases de respuestas que pertenecen al constructo de Habilidades Sociales entre ellas las más aceptadas y trabajadas en varias investigaciones, son las siguientes (Caballo, 2005):

- Hacer cumplidos.
- Aceptar cumplidos.
- Hacer peticiones.

- Expresar amor, agrado y afecto.
- Iniciar y mantener conversaciones.
- Defender los propios derechos.
- Rechazar peticiones.
- Expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- Expresión justificada de la ira, el desagrado o el disgusto.
- Petición de cambio de conducta del otro.
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Manejo de las críticas.
- La capacidad de solicitar satisfactoriamente un trabajo.
- La capacidad de hablar en público.

- Dimensión situacional

Las conductas se llevan a cabo en un determinado contexto ambiental, las diferentes situaciones requieren que el sujeto asuma conductas diferentes. Así, los elementos conductuales necesarios para dar bien una charla son considerablemente diferentes de los elementos necesarios en una relación íntima. Entonces:

- Es una característica de la conducta, no de las personas.
- Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
- Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en otras variables situacionales.
- Esta basada en la capacidad del individuo para escoger libremente su actuación.
- Es una característica de la conducta socialmente efectiva, no dañina.

Por otro lado, Caballo (2005) establece la distinción de tres estilos de respuestas en pasivas, agresivas y asertivas.

1. Conducta pasiva:

También considerada como no asertiva, tienen dificultad de expresar abiertamente los sentimientos, pensamientos y opiniones; cuando los dice suele hacerlos con disculpas, falta de confianza, de tal modo que pasan desapercibidos, las personas con este estilo de respuestas se caracteriza por tener la dificultad en decir no, accediendo a las peticiones de

los demás. Su objetivo es calmar a los demás y evitar conflictos, entonces, suelen sentirse molestos respecto al resultado de la situación, volverse hostil o irritable hacia las otras personas. También, pocas veces satisfacen sus necesidades o son comprendidas, sus opiniones se encuentra sustancialmente reducidas debido a la falta de comunicación o al mal manejo de la misma, ya que se comunican de forma indirecta o incompleta (Sosa, 2011).

Por otro lado, Caballo (2005), expresa que una persona pasiva muestra un comportamiento externo o componentes conductuales con las siguientes características: sus ojos miran hacia abajo, la voz es baja, gestos desvalidos, negando importancia a la situación, se retuerce las manos mientras habla, el tono de voz es vacilante o de queja, hay presencia de risitas “falsas”, postura tensa, incómoda. En cuanto a la conducta verbal y cogniciones, suelen ser del tipo: *“Quizás, supongo, me pregunto si podríamos, te importaría mucho, lo que diga piense y desee no importa, solamente, no crees que, eh, bueno, no te molestes”* (p.415).

Este estilo de respuesta, tiene la dificultad de expresar sus propios sentimientos o pensamientos lo que puede traer como consecuencia los conflictos personales, depresión, desamparo, imagen pobre de sí mismo, puede hacerse daño a sí mismo, perder oportunidades, estar solo, sentirse enfadado, estar tensa y no saber cómo relajarse.

2. Conducta agresiva

Implica la defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos, opiniones de manera inadecuada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva se manifiesta como un comportamiento que hiere o perjudica al otro, es intencional y representa una violación de la norma que rige la situación en la que se produce. Puede ser directa o indirecta, activa o pasiva, motriz o verbal, destinada a perjudicar al otro, en algunos casos estas conductas utilizan un poder coercitivo para alcanzar una meta y obtener alguna recompensa (Doron y Parot, 2008).

En cuanto a la manifestación verbal es directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como emplear un puño, miradas intensas e inclusive ataques físicos. El objetivo de la agresión es la dominación de las otras personas, trata que los

demás se hagan más débiles y menos capaces de expresar y proteger sus derechos y necesidades (Sosa, 2011; Alonso, García y Moreno, 2009).

Con respecto al comportamiento externo o componentes conductuales, Caballo (2005) expone que las personas poseen un estilo comunicacional agresivo para esa persona las situaciones son demasiadas, “*demasiado pronto o demasiado tarde*” (p.415). Tiene las siguientes características: la mirada la mantiene fija, el tono de voz es alto, el habla es fluida y rápida, a veces, suele interrumpir frecuentemente, acompaña las verbalizaciones de gestos de amenaza, postura intimidante y tensa, tendencia al contraataque y mensajes interpersonales llenos de insultos y amenazas. En cuanto a los patrones de pensamientos son: “ahora sólo yo importo, lo que tu pienses y sientas no me interesa, harías mejor en..., deberías, no sabes, mal, debes estar bromeando, hay gente mala y vil que debe ser castigada” (p.415). Asimismo, las emociones y sentimientos son de mucha ansiedad, soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración, falta de control. Como consecuencia, presenta un estilo de respuesta inmerso en conflictos interpersonales, tiene imagen pobre de sí mismo, suele hacer daño a los demás, pierde oportunidades, pierde el control, no le gustan los demás, suele sentirse la mayor parte del tiempo enfadado.

Cabe destacar, que es posible la combinación de los dos estilos de respuestas anteriormente expuestos, es decir, un estilo de respuesta pasivo-agresivo, donde la persona es callada en su comportamiento externo, pero con dosis de resentimiento encubiertamente en sus cogniciones y creencias (Sosa, 2011).

3. Conducta asertiva

La asertividad se considera una conducta y una habilidad en el campo de las habilidades sociales. El individuo conoce sus derechos sin negar los derechos de los demás. Asimismo, parte del concepto de igualdad entre las personas y del derecho de cada una para manifestar las propias opiniones, como consecuencia, las personas con este comportamiento suelen estar libres de ansiedad o agresividad (Güel y Muñoz, 2000).

La asertividad es un estilo de respuesta que implica la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. Entonces, el objetivo de dicha conducta

es la comunicación clara, directa e inofensiva de las propias necesidades mediante el respeto (Sosa, 2011 c.p. Caballo, 2005).

Con respecto al comportamiento externo o componentes conductuales, Caballo (2005), expone que las personas poseen un estilo comunicacional asertivo presentan “*las conductas apropiadas en el momento correcto*” (p. 415). Tiene las siguientes características: sostiene el contacto ocular directo, es capaz de mantener una conversación, el habla es fluida, es capaz de hablar de sus gustos e intereses y decir “no” cuando es necesario, hay presencia de gestos firmes sin desafiar, postura erecta, mensajes en primera persona, presenta verbalizaciones positivas, acompañado de respuestas directas a la situación. En cuanto a los patrones de pensamientos son: “pienso, siento, quiero, hagamos, cómo podemos resolver esto, qué piensas, qué te parece”. Con respecto a sus sentimientos y emociones poseen buena autoestima, pueden resolver los problemas, se sienten a gusto con los demás, se siente bien y satisfecho consigo mismo, siente control, es capaz de crear y fabricar la mayoría de las oportunidades, es bueno para sí mismo y para los demás en sus relaciones.

Las estrategias conductuales facilitan el proceso de aprendizaje modificando la conducta (ensayos conductuales, modelado por aproximaciones sucesivas, modelaje y retroalimentación o reforzamiento), contribuirán a la instauración y mantenimientos de las habilidades sociales adecuadas y sanas para las relaciones interpersonal; así como en la disminución de los estilos de respuestas inadecuados y poco saludables para el bienestar psicológico del individuo; garantizando la aprehensión de los conceptos, instrucciones y procedimientos que modificarán la conducta de los individuos que tengan déficit en la habilidad social, siempre y cuando se tomen en cuenta los aspectos personales y sociales de los jóvenes universitarios participantes (Caballo, 1991).

Cabe destacar, que se han generado numerosas investigaciones y sobre la base de dichos resultados, se han diseñado varios programas de intervención para aumentar la competencia social o habilidades sociales, que son algunas denominaciones con las que se las identifica. Por ejemplo, en el área de la violencia en el noviazgo hay déficit de estas estrategias, debido a que es un tema reciente en la investigación científica, uno de ellos, fue un programa de sensibilización en jóvenes donde se notó que el programa de intervención breve tiene igual eficiencia que los programas largos logrando cambios positivos en las

actitudes de los participantes con sólo la creación de un libro llamado: “Violencia: Cómo identificarla y evitar la violencia en cualquier de sus formas” que sirvió para concientizar a los participantes sobre el tema y dotarlos de estrategias como la solución de problemas; sin embargo, no cubrieron aspectos relacionados en la comunicación, habilidades sociales o comunicación asertiva, siendo ésta fundamental para hacer frente a situaciones de esta índole, sin embargo, lo recomendaron como una opción pero en un programa más extenso es decir, mayor a dos días (Pick, Leenen y Cols, 2010).

Asimismo, en un programa escolar también de prevención de violencia en las relaciones de parejas adolescentes manifiestan la necesidad de hacer hincapié en enseñarle a los jóvenes sobre las habilidades relacionales saludables, retomando las habilidades sociales como conductas o competencias que se pueden instaurar en dicha población que se está iniciando en las relaciones de noviazgo y que resulta pertinente si se quiere la prevención primaria o secundaria (Wolfe, Crooks y Cols, 2011).

En la sociedad actual, los cambios en las relaciones interpersonales y los cambios sociales, se producen a unos ritmos muy rápidos, motivados por la influencia de los medios de comunicación, los avances tecnológicos, entre otros. Esto nos lleva a que las habilidades sociales y su aprendizaje adquieran gran relevancia, especialmente en la infancia. Es importante que las personas, sientan seguridad en su entorno para sacar el máximo partido a las situaciones de enseñanza-aprendizaje y refuercen el sentimiento de competencia social y de integración.

El entrenamiento en habilidades sociales, adquiere una relevancia especial en la intervención en personas con dificultades de integración en una comunidad y en la búsqueda de la competencia social de los sujetos. Del mismo modo, alcanzan una gran importancia como prevención en la intervención con grupos o sujetos de riesgo, de modo que un sujeto socialmente habilidoso tendrá menos posibilidades de desarrollar conductas desadaptativas o padecer síndromes de ansiedad, depresión, etc. (García, 2010).

Por último, en la comunicación de la pareja, las habilidades sociales también son importantes ya que se relacionan con los elementos que determinan la interacción, la afectividad, y el conocimiento que se genera en la relación. Este factor tiene que ver con los estilos dentro de la comunicación (estilos de respuesta), ya que implica cómo se dice y cómo se transmite algo, es decir, son aquellas señales que marcan en general nuestra

manera de relacionarnos con los demás, sirven en el proceso de la comunicación para interpretar y entender el significado. Además, es una de las formas más comunes de relación interpersonal, puesto que involucra la interacción, la afectividad y el conocimiento acerca de temas o áreas de interés sobre los cuales la pareja se comunica (Estrella, 1991; Arias, y House, 1998).

2.2.2. Manejo Emocional

Por otro lado, el entrenamiento en habilidades sociales puede ser aplicado prácticamente a todo tipo de problemas ya que parece existir una estrechísima relación entre dichas habilidades y la salud (Pareja, 1997); de ahí que el ámbito de aplicación de estos entrenamientos se haya extendido desde la psicología clínica hacia otras áreas de la psicología tales como, la salud, clima organizacional, relaciones humanas también aporta estrategias para la ansiedad, estrés y mejorar las habilidades comunicacionales. Por tanto, se ha considerado que los estilos de respuestas o la dificultad de la comunicación con cierta frecuencia acompañada de ansiedad o estrés está muy relacionada con la falta de habilidades sociales, de hecho, a menudo a la hora de evaluar conductas sociales se han utilizado instrumentos que miden la ansiedad o estrés en vez de cuestionarios de habilidades sociales (Fernández y Carroble, 1991).

En cualquier situación social que representa las relaciones interpersonales, donde el entorno nos bombardea constantemente con demandas de adaptación y aunque una persona se comporte de manera asertiva, es frecuente encontrarse con una reacción hostil y agresiva por parte del otro (receptor), permitiendo el desajuste emocional en el interlocutor, mediante la activación fisiológica proveniente del cuerpo y los pensamientos, siendo nuestra forma de reaccionar ante los problemas, las demandas y los peligros que viene determinada por una actitud innata de “lucha o huida” heredada de nuestros ancestros primitivos. Es conocido como estrés. Incluso enamorarse puede representar, para algunas personas el mismo grado de estrés que romper con una relación de este tipo (Davis, McKay y Eshelman, 1985).

Los estilos interpersonales, entre sus características definitorias, incluyen elementos que describen la competencia o incompetencia para relacionarnos con otras personas y las

maneras de manejar las situaciones de estrés interpersonal (Felipe y Ávila, 2007). Hablar de estrés interpersonal es considerar el estrés como un elemento social, en este sentido, los conflictos interpersonales son una fuente social fundamental de estrés (Sandin, 2003).

Estudios indican que la situación de amenaza desencadena malestar a nivel conductual, psicológico o fisiológico que puede referirse a demandas específicas ya sean internas o externas que son consideradas como desbordantes de los recursos que el individuo posee (Lazarus, 2000).

El estrés es un proceso que se traduce de cambios físicos observables, así por ejemplo, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza. Los músculos se tensan para responder a la provocación, la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo. Las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan, y como la sangre se desvía hacia la cabeza, hacia el tronco, las extremidades, sobre todo las manos y los pies, se perciben fríos y sudorosos (Davis, Mckay y Eshelman, 1985).

Si no se libera al organismo de estos cambios ocurridos, durante la fase de reconocimiento y consideración de la amenaza, se entra en un estado de estrés crónico. Cuando uno se siente estresado y se añade aún más estrés, los centros reguladores del cerebro tienden a sobre reaccionar ocasionando desgaste físico, crisis de llanto y, potencialmente, depresión y muerte (Davis, Mckay y Eshelman, 1985).

Una buena adaptación al medio, con adecuadas relaciones interpersonales y apoyo social, se considera como un factor básico de salud mental. En este sentido, los estilos de respuesta y estrategias de manejo emocional de los que dispone la persona y que utiliza de forma habitual, permite la interacción con los otros, es decir, relacionarse de forma efectiva con los demás.

Entonces, el manejo emocional es el “*conjunto de conocimientos, procedimientos y aptitudes combinados, coordinados e integrados en la acción, adquiridos a través de la experiencia (formativa y no formativa -profesional-) que permite al individuo resolver problemas específicos de forma autónoma y flexible en contextos singulares*” (Tejada, 1999, p. 29).

Tomando en cuenta todo lo planteado anteriormente en relación a la necesidad de incorporar estrategias que permitan al joven universitario desplegar habilidades que

favorezcan el manejo adecuado de situaciones sociales cotidianas o en la pareja de índole conflictiva y pueda llegar a solventar soluciones y contribuir con el mantenimiento a largo plazo de las estrategias utilizadas para la dificultad de la comunicación y solución de problemas a fin de prevenir la violencia en el noviazgo; se considera la inclusión de las siguientes técnicas de modificación de conducta en el desarrollo de la siguiente investigación las cuales permitirán a los jóvenes universitarios adquirir estrategias para el manejo emocional y así mejorar el bienestar psicológico. Ellas son:

- **Habilidades Sociales:** son un conjunto de conductas que facilita las relaciones, tienen la facilidad de ser aprendidas y se interiorizan a lo largo de la vida (Riso, 1988). Asimismo, mediante esta intervención los jóvenes universitarios estarán orientados a incrementar la competencia de la actuación en situaciones críticas de la vida, ellos tendrán en claro que el comportamiento asertivo es, generalmente, el más adecuado y reforzante que lo otros estilos de comportamiento. La intervención ayuda al individuo a expresarse libremente y conseguir, frecuentemente los objetivos propuestos con la intención de mejorar la competencia interpersonal individual en situaciones sociales o específicas en un grupo o en la pareja (Riso, 1988; Caballo, 1986).
- **Técnicas de respiración diafragmática:** consiste en separar la cavidad torácica de la cavidad abdominal, también conocido como diafragma, este tiene forma abovedada cuando está en reposo. Cuando inspiramos, la cavidad torácica aumenta de volumen y entra el aire en los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, presiona los pulmones y el aire es expulsado al exterior. La finalidad de este método es provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Una buena respiración oxigena el organismo, se pone en contacto con la sangre se produce una reacción por la cual las células toman el oxígeno y liberan dióxido de carbono se dice que la sangre se ha purificado, vuelve al lado izquierdo del corazón desde donde se distribuirá de nuevo por todo el organismo. La sangre insuficientemente oxigenada contribuye a los estados de estrés, depresión y fatiga y hace que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar (Davis, McKay y Eshelman, 1985).

- **Técnicas de relajación:** El entrenamiento en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson creada en 1929, esta técnica está basada en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y actos que comportan tensión muscular. Esta tensión fisiológica, a su vez, aumenta la sensación subjetiva de ansiedad. Entonces, la relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad. En la versión abreviada de Wolpe (1973, c.p. Rodríguez, García, y Pérez, 2005), postula un programa reducido de seis lecciones del largo programa de ejercicios propuesto por Jacobson, en una duración limitada a un período entre 15 y 20 minutos de ejercicio. Esto unido a un entrenamiento en respiración abdominal, permite generar un estado de tranquilidad y bienestar que contribuya al mejoramiento del manejo de las emociones y bienestar psicológico.

La ansiedad se considera como una respuesta desajustada, aprendida y persistente provocada por los estímulos que han adquirido la capacidad de generar reacciones emocionales muy fuertes. Muchas veces la ansiedad y el estrés se usan como sinónimos. En ambos casos se produce una reacción caracterizada por alta activación fisiológica. El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio al que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos desarrollará una serie de reacciones adaptativas. Esta reacción se acompaña de una serie de emociones negativas (desagradables), entre las que destacan la ansiedad, la ira y la depresión. Mientras que la ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza que puede originarse sin agentes estresantes sino por la anticipación del futuro de algún suceso que aún no tiene lugar. A su vez, el estrés es una de las fuentes más comunes de ansiedad. Por lo tanto, la respiración combinada con la relajación han dado resultados en las situaciones de tensión tales como manejo de la agresividad, fobias a nivel general y crisis de pánico, también se ha utilizado en el insomnio, dolores de cabeza producidos por la tensión o contractura muscular y en las respuestas fisiológicas asociadas al miedo. Estudios demuestran que la relajación de los músculos reduce de modo pronunciado la ansiedad inhibiendo la respuesta de, es decir, se aprende a manejar y controlar las emociones que causan la ansiedad generando una respuesta somática opuesta a la tensión muscular así, la persona

logrará asumir la conducta deseada proporcionando una sensación de control o dominio (Goldfried y Davison, 1981).

- Autoconcepto y Autoestima: de acuerdo con Machargo (1991), el autoconcepto posee tres componentes básicos. Un componente cognitivo, que se refiere al conjunto de características con el que la persona describe y que no es necesariamente verdadero u objetivo, sino que orienta su modo habitual de ser y comportarse. Un aspecto afectivo, que se refiere a los afectos y emociones que acompañan la descripción de sí mismo y que ha sido definida por Coopersmith (1967) como autoestima. Y el aspecto que se refiere al comportamiento, que pasa a ser influenciado directamente por el concepto que la persona tiene de sí misma. Cabe destacar, que su construcción es de manera dinámica porque puede modificarse con las nuevas experiencias; éste se crea, evoluciona e incorpora todo lo que el individuo va conociendo de sí mismo. Está en constante interacción con el ambiente, las creencias, actitudes y los valores propios. Por ello, se asume que el autoconcepto puede modificarse e incorporar nuevas experiencias, comportamientos, actitudes, creencias y valores.

2.3. Solución de Problemas

Las estrategias de manejo emocional favorecen el desempeño de una persona permitiendo aprender a relajar la ansiedad y las reacciones ante el estrés. Proporciona una mayor capacidad de autocontrol en las situaciones particulares que habitualmente provocan estrés ya sea en la vida diaria o en la relación de noviazgo y así dar respuesta a los problemas.

En el enfoque cognitivo-conductual, los problemas se definen como situaciones específicas de la vida (presentes o anticipadas) que exigen respuestas para un funcionamiento adaptativo, pero que no reciben respuestas de afrontamiento eficaces por parte de las personas que se enfrentan con las situaciones, debido a la presencia de distintos obstáculos: ambigüedad, incertidumbre, exigencias contrapuestas, falta de recursos o la novedad (Nezu y Nezu, 1991).

Los problemas evidencian generalmente una discrepancia entre la realidad de una situación y los objetivos deseados. Si son difíciles de llevar para algunas personas, los problemas pueden generar estrés. Un problema puede ser un hecho único (por ejemplo, pérdida del teléfono), una serie de sucesos relacionados (por ejemplo, un jefe que continuamente hace peticiones poco razonables) o una situación crónica (por ejemplo, desempleo continuo). Las demandas de la situación problemática pueden derivarse del ambiente (por ejemplo, un requisito objetivo de la tarea) o dentro de la persona (por ejemplo, una meta, una necesidad o un compromiso personal) (Nezu y Nezu, 1991).

En base a lo anterior, se puede decir que el problema es un tipo particular de la relación persona-ambiente que refleja un desequilibrio o una discrepancia percibidos entre las demandas y la disponibilidad de una respuesta adaptativa. Es probable que este desequilibrio cambie con el tiempo, dependiendo de los cambios en el ambiente, en la persona o en los dos (Nezu y Nezu, 1991).

Por otro lado, la violencia implica cualquier acto que daña la integridad física, psicológica o social de una persona de forma deliberada (Rodríguez y Paíno, 1994).

2.3.1. Los problemas en la relación de pareja

En la relación interpersonal, específicamente en la relación de pareja, la conducta de cada uno de los miembros de la misma tiene efectos mutuamente controladores. Este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja, gratificantes o aversivas, donde se establece un proceso de influencia y control mutuo, recíproco y circular de conductas y consecuencias (Costa y Serrat, 1999).

Bajo el enfoque cognitivo-conductual, se considera que una pareja “está enamorada” cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante o gratificante en algún nivel (Costa y Serrat, 1999).

La ciencia del comportamiento mantiene que el desacuerdo o conflicto en la pareja está en función directa del bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre la pareja. En diversas investigaciones se descubrieron correlaciones entre conducta gratificadora o castigadora y nivel de satisfacción de la pareja, es decir, que las parejas con problemas presentan interacciones menos gratificantes y más castigadoras que las parejas sin problemas. Esta correlación significativa entre tasas de conductas aversivas y conflicto en la pareja puede explicarse por dos razones alternativas: 1) la deficiente interacción puede causar la aflicción en la pareja; ó 2) ésta puede ser la causa de aquélla o bien, ambas, interacción deficiente y aflicción de pareja, pueden ser efectos correlacionados de alguna tercera variable causal no identificada (Costa y Serrat, 1999).

Otro componente importante de la hipótesis comportamental es que las parejas en conflicto tienen déficits en habilidades de comunicación y de resolución de problemas. Estas parejas se diferencian de las no conflictivas en su relativa inhabilidad para manejar sus problemas de modo efectivo y originar cambios en la conducta del otro miembro de la pareja cuando tales cambios son deseables. Al parecer, suelen utilizar tácticas de control basadas en el castigo y el reforzamiento negativo. Lo cual, como es lógico, crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua (Costa y Serrat, 1999).

Esta falta de habilidad en la negociación para el cambio de conductas, que no implica necesariamente un déficit de habilidad en áreas no interaccionales, es una consecuencia de una inhabilidad global para comunicarse. Para que el intercambio de mensajes personales fluya de un modo directo, honesto y adecuado se requieren de habilidades de expresión (emisor) y de reacción (receptor); habilidades que, por otra parte, o no han sido aprendidas

o se descuidan con demasiada frecuencia. El nivel de satisfacción o desolación de una pareja dependerá de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes recíprocos (Costa y Serrat, 1999).

Según Costa y Serrat (1999) la existencia de ciertos déficits o inhabilidades tanto en la recepción como en la emisión puede interferir este proceso, dar lugar a una comunicación inadecuada y facilitar los problemas en una pareja. Los déficits o inhabilidades más frecuentes podemos detectarlos en tres niveles: 1) en el receptor, 2) en el emisor, 3) en el mensaje; tal como se explicó en el apartado de la Comunicación en la pareja.

Además, cuando las parejas conflictivas intentan resolver un problema específico, mezclan en sus discusiones toda una gama de problemas secundarios e irrelevantes que suelen generar el conflicto. El discurso se convierte en una larga lista de acusaciones mutuas que les aparta de su objetivo (Costa y Serrat, 1999).

Costa y Serrat (1999) señalan que generalmente, estas dificultades se originan del déficit de los miembros de la pareja en algunos de los componentes básicos necesarios para la resolución de problemas. Estos componentes son:

1. Especificación o selección de los componentes del problema.
2. Especificación de los cambios concretos que se desean.
3. Formulación de posibles soluciones.
4. Ser capaces de llegar a un acuerdo.

2.3.2. Diferencia entre problema, conflicto y violencia en la pareja.

Tal como se mencionó anteriormente, un problema es un tipo particular de la relación persona-ambiente que refleja un desequilibrio o una discrepancia percibidos entre las demandas y la disponibilidad de una respuesta adaptativa (Nezu y Nezu, 1991).

El conflicto, se conceptualiza como la esencia de un fenómeno de incompatibilidad entre personas o grupos y hace referencia tanto a los aspectos estructurales como a los personales, es decir, que el conflicto existe cuando se presenta cualquier tipo de actividad incompatible (Jares, 2002, cp. Fuquen, 2003).

De acuerdo con Mcfarland y Christensen (2000, cp. López y cols., 2008, pp. 25), en el estudio del conflicto en la pareja existen dos elementos importantes: la estructura y el proceso. La estructura tiene que ver con la mera incompatibilidad de necesidades y deseos; mientras que el proceso comprende la interacción que se da entre los integrantes de la pareja a partir del conflicto, y puede generar reacciones diferentes por parte de los integrantes de la pareja; a esto se le denomina manejo del conflicto. Si el manejo es adecuado, genera la solución del conflicto y mantenimiento de la pareja; sin embargo, si es inadecuado, las consecuencias serán insatisfacción, ruptura de la relación o violencia (López y cols., 2008).

En base a lo explicado anteriormente, se puede decir, que un conflicto puede convertirse en un problema cuando existen incompatibilidades en aspectos estructurales como a los personales en la pareja, y donde uno a ambos miembros de la pareja carece de respuestas adaptativas ante el desequilibrio que se ha generado entre las demandas de la pareja.

Por otra parte, la violencia implica cualquier acto que daña la integridad física, psicológica o social de una persona de forma deliberada. Se presenta en las relaciones de noviazgo cuando un miembro de la pareja lleva a cabo cualquier intento por controlar o dominar al otro miembro de la pareja física, sexual o psicológicamente, generando algún tipo de daño sobre ella; en el contexto de una relación en la que existe atracción (Rodríguez y Paíno, 1994, Close, 2005 y Wolfe, 1996, c.p. Rey, 2009).

Entonces, la violencia en la pareja, va más allá de la carencia de respuestas adaptativas ante las incompatibilidades y desacuerdos que puedan existir entre ambos miembros de la pareja, se busca dominar y ejercer control sobre la otra persona hasta el punto de generar algún daño.

2.3.3. La solución de problemas en la pareja

La solución de problemas es un proceso conductual, manifiesto o cognitivo, que ante la situación problemática, 1) elabora una diversidad de respuestas potencialmente eficaces a la situación problemática e 2) incrementa la probabilidad de dar con la respuesta más eficaz entre las diversas alternativas posibles (Golfried y Davison 1981).

La solución de problemas aplicada a la terapia de pareja, partió de que los dos miembros son capaces de comunicarse, que esa comunicación tiene cierto sesgo de ineficiencia para sus fines, y que también necesitan la capacidad de generar alternativas y valorarlas para lograr el fin propuesto (Wainstein y Wittner, s.f.).

La idea general es que las personas son naturalmente solucionadoras de problemas, pero que existen diferencias en esta habilidad. Los manejadores y solucionadores de problemas tienen mayor competencia social y los que carecen de esas habilidades pueden ser entrenadas para solucionar problemas cotidianos (celos, falta de tiempo, inseguridad de la relación, desacuerdos, críticas). El objetivo del entrenamiento en solución de problemas consiste en proporcionar a las parejas una forma más adaptativa de solucionar los conflictos y eliminar las conductas negativas, se dirige a proveer a la pareja de herramientas que les permitan enfrentarse a sus problemas futuros con mayores probabilidades de éxito (Arias y House, 1998, y Costa y Serrat, 1999).

Se plantean tres niveles de solución de problemas que evidencian un incremento de especificidad. En el nivel más general, está el conjunto de variables cognitivas de efecto más generalizado e inespecífico. Son de carácter “metacognitivo” y se refieren a la orientación general del individuo, pareja o familia ante problemas de la vida. En este nivel se encuentran la capacidad de reconocer y calificar un problema, su valoración, las atribuciones causales, creencias sobre el control personal y acerca del compromiso de tiempo y esfuerzo destinados a la solución de problemas (Wainstein y Wittner, s.f.).

El segundo nivel de tareas específicas hace referencia a llevar a cabo una secuencia de tareas específicas dirigidas a una meta. Incluyen las tareas de definir y formular el problema, generar una lista de soluciones alternativas, tomar una decisión, implementar la solución en forma práctica y evaluar los resultados. La secuencia puede verse como una cadena de conductas donde la resolución de cada tarea refuerza la ejecución siguiente y la totalidad de la serie implica el descubrimiento de una solución. El procedimiento supone la supresión de las soluciones intentadas fallidas (Wainstein y Wittner, s.f.)

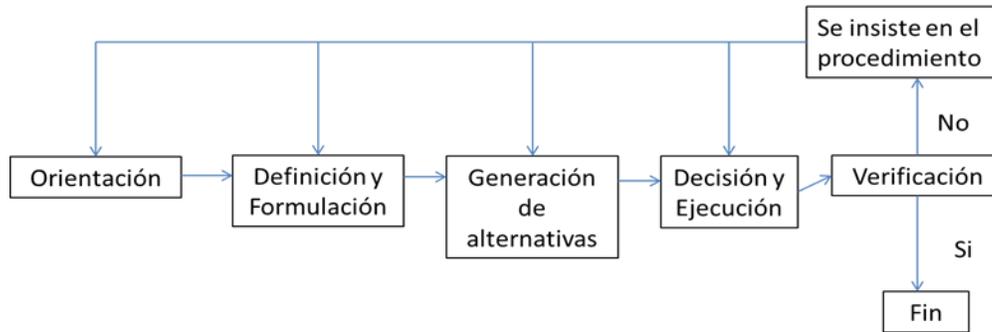


Figura 1. Proceso de solución de problemas. Tomado de Golfried, M. y Davison, G. (1981). *Técnicas Cognitivas para el tratamiento del Estrés*. Madrid, Martínez Roca.

El tercer nivel se refiere a habilidades básicas que probablemente incluyen las descritas por Spivack et al (1976, cp. Wainstein y Wittner, s.f., pp. 139) tales como: reconocer que un problema existe; capacidad de generar soluciones alternativas; competencias para la adecuación de pensamientos, medios, fines (habilidad para conceptuar que medios se necesitan para alcanzar determinados fines). Poseer un pensamiento consecuencial que permita anticipar consecuencias y la capacidad de toma de perspectiva como habilidad de percibir una situación desde la perspectiva de otra persona.

2.4. La validación social de programas

En lo que respecta la intervención social, el trabajo del psicólogo conlleva un proceso de toma de decisiones a través del cual se definen los problemas que afectan a un colectivo determinado, entonces, con base en ello se desarrollan una serie de objetivos que se desean alcanzar ya sea a corto, mediano o largo plazo; se diseña un programa de intervención el cual parte de la existencia de un problema que puede ser especificado mediante una serie de necesidades cercanas a dicha comunidad; el mismo, se implanta, se evalúa, y, a la vista de los resultados de la evaluación, se toman decisiones acerca de la idoneidad, pertinencia y permanencia o continuación del programa en el tiempo con la intención de solucionar los problemas definidos (Lacasella, 2001).

Resulta evidente que la evaluación constituye una de las etapas más importantes en la aprobación de una intervención o programa determinado. Wolf (1978), señala que el proceso de evaluación tiene impacto social en el bienestar de la comunidad. Sin embargo, Lacasella (2001), expresa que la evaluación viene dada por el término de valoración el cual podría tener una mayor connotación sociocultural derivada del concepto de valor. Valorar algo se refiere “... *al grado de utilidad*”, “... *cualidad de las cosas*”, “... *alcance de la significación o importancia de una cosa o acción...*” (Enciclopedia Salvat, 1972; c.p. Lacasella, 2001 pp. 12). Por ello, tiene una carga semántica de enjuiciamiento y valoración del cambio (Fernández-Ballesteros, 1992), tomando en consideración la importancia social de los cambios conductuales logrados a través de programas de intervención de análisis conductual.

Desde otro punto de vista, la Validez Social se define como “... *la verificación de la significación social de un programa de cambio desde la perspectiva del sujeto-objeto del cambio o del grupo social al que pertenece*” (Lacasella, 2001; c.p. Vivas y Rúa, 1983; p. 11).

Según, Fernández-Ballesteros (1992), refiere que la evaluación de programas implica “*la sistemática investigación del mérito, valor o éxito de concretos tratamientos, intervenciones o programas llevados a cabo con el fin de producir cambios comportamentales en el contexto social*” (p.475). Asimismo, algunos criterios elementales en la evaluación de programas son los siguientes:

- Un juicio sobre el mérito de un objeto o acción.
- El logro o alcance de los objetivos de un programa.
- La toma de decisiones con respecto a unos objetivos establecidos.
- La valoración sistemática de un objeto o acción.

Por su parte, Wolf (1978), como pionero en el área, afirma que la sociedad puede validar un tratamiento de intervención en tres niveles:

- a. La significación social de las metas, se refiere a los objetivos manifestados por la sociedad y no únicamente por los científicos. Siendo las conductas metas que se pretenden enseñar.
- b. La adecuación social de los procedimientos a utilizar, se refiere a la selección de técnicas que resulten beneficiosas, económicas y factibles.
- c. La importancia social de los efectos, se refiere a los resultados del programa que pueden indicar si hubo o no modificaciones en cuanto a las metas escogidas o por el contrario, considerar que los cambios no fueron del todo esenciales.

Mediante de la validación social se quiso indagar la existencia de criterios sociales con la finalidad de evaluar los objetivos, actividades y procedimientos del programa desarrollado en la presente investigación para el tratamiento cognitivo-conductual de Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo en jóvenes universitarios.

Cabe destacar que un programa es *“un conjunto especificado de acciones humanas y recursos materiales diseñados e implantados organizadamente en una determinada realidad social, con el propósito de resolver algún problema que atañe a un conjunto de personas”* (Wolf 1978; p.477). Asimismo, Guevara (1992) resalta que, un programa es un documento que permite verter el producto de la planificación a implementar en un lapso determinado de tiempo, en el cual se especifican claramente los objetivos que se pretende alcanzar en ese lapso; las actividades respectivas para ello; los procedimientos a través de los cuales estos se llevan a cabo; los recursos humanos, financieros, materiales y técnicos necesarios; el tiempo estimado para cada actividad y para el logro de los objetivos específicos planteados y, finalmente, los criterios y métodos de evaluación que se usaran

para estimar el éxito de la programación; para ser implantado organizadamente en una determinada realidad social con el propósito de entrenar a un conjunto de personas en el desarrollo de esfuerzos conductuales y cognoscitivos, y así mejorar las necesidades percibidas por dicha comunidad.

Entonces, el objetivo general de este trabajo fue validar socialmente un programa de entrenamiento en comunicación y Solución de Problemas sobre la violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios. Para ello, fue necesario realizar un estudio de necesidades con la finalidad de detectar problemas o dificultades en las relaciones de noviazgo de dichos jóvenes. Entonces, la función del Estudio de necesidades es que permitirá conocer los problemas que aquejan al grupo social, en base a ello, permite establecer prioridades que listan una serie de objetivos y metas que se desean conseguir y justificar la intervención que se diseñó; haciendo que la misma fuera la más parecida a este colectivo.

Cabe destacar que cualquier programa de intervención surge de las necesidades individuales y colectivas de las personas, es decir, responden a una ideología que va más allá a lo planteado por Maslow (1954), de hecho es evidente que el concepto de necesidad es tan amplio, que debe ser ubicado en un contexto socio-cultural, si el fin último es implementar una intervención. De allí supone la importancia en la determinación de las necesidades, las cuales, deben estar implícitas en los clientes protagonistas del tratamiento.

Asimismo, la evaluación de necesidades no debe confundirse con la valoración de programas, porque ocurre en momentos distintos de las etapas de intervención social, donde la primera precede al programa y la segunda le sigue, ambas con objetivos distintos. La evaluación de necesidades es un recurso desde el punto de vista conceptual y metodológico que permite identificar los problemas sociales y por lo tanto justificar la intervención Fernández-Ballesteros (1996, c.p. Lacasella, 1999-2005).

Posteriormente, según la Organización Mundial de la Salud (1981) y Fernández-Ballesteros (1996), expresan que un programa tendrá mayor aceptabilidad social o mérito si se garantiza su pertinencia, adecuación, suficiencia, progreso, efectividad, eficacia y eficiencia en aras de contribuir a los problemas existentes definidos en el grupo humano que se pretende servir.

1. **Pertinencia:** es la medida que el programa responde a las necesidades definidas por un colectivo que está siendo atendido.

2. Adecuación: se refiere al ajuste de los contenidos del programa y la población a la que va dirigido.
3. Suficiencia: determina si las acciones propuestas en el programa son suficientes para alcanzar las metas propuestas del mismo.
4. Progreso: determina en qué medida el programa se está aplicando como se construyó.
5. Eficiencia: se refiere a los beneficios que se obtendrán como resultado del programa y los medios para conseguirlo.
6. Eficacia: determina si los objetivos constituidos en el programa se han logrado.
7. Efectividad: referida a los efectos producidos como resultados de la aplicación del programa.

Los primeros tres criterios expuestos por Fernández-Ballesteros (1996), están directamente relacionados con la validación a través del juicio de expertos, son los que serán de utilidad para los fines de esta investigación ya que corresponde a una propuesta de programa. Los últimos cuatro criterios no serán considerados debido a que hacen referencia a la evaluación de los resultados obtenido a través de la aplicación del programa.

Es importante para la intervención social, como se mencionó anteriormente, diagnosticar y evaluar las necesidades, sin embargo eso sólo contribuye a una de las etapas iniciales del programa. Fernández-Ballesteros (1996), propone siete fundamentales momentos del ciclo de la intervención social:

1. Identificación del problema y necesidades.
2. Planteamiento de objetivos y metas
3. Pre-evaluación potencial
4. Diseño y configuración del programa
5. Implantación del mismo
6. Evaluación propiamente dicha
7. Toma de decisiones sobre el programa

Para la elaboración y realización de esta investigación se consideró la identificación del problema con sus respectivas necesidades, el planteamiento de objetivos y metas, la pre-evaluación potencial, selección voluntaria de los participantes, el diseño, configuración y toma de decisiones del programa y ajustes que se harían una vez realizada la validación social a través del juicio de expertos.

Por otro lado, existen diferentes tipos de evaluación, según Fernández-Ballesteros (1996) estos tipos son:

- Evaluación formativa y sumativa: la evaluación formativa es la realizada durante la aplicación del programa para su mejora y perfeccionamiento. Y la evaluación sumativa es la que se lleva a cabo una vez finalizado el programa. Ambas evaluaciones no se oponen sino que se complementan.
- Evaluación proactiva y retroactiva: la evaluación proactiva pretende asistir a la toma de decisiones sobre el programa, mientras que la retroactiva, pretenden, evaluar la contabilidad de éste. Ambos tipos de evaluación sirven a distintos propósitos y dan cuenta de una misma realidad.
- Evaluación desde dentro versus desde fuera: la evaluación desde dentro implica que ésta debe ser realizada desde la propia institución (incluso las mismas personas), que ha propuesto y llevado a cabo el programa, mientras que la evaluación desde afuera implica que ésta debe ser realizada por agencias ajenas a la institución.
- Evaluación abierta versus cerrada: la evaluación abierta es aquella en donde se valora un programa con repercusiones sociales y públicas, en la que es necesario conocer el impacto de un proyecto en una comunidad determinada, mientras que la evaluación cerrada implica estimar el desempeño del personal, las funciones de una estructura cuyos resultados no se desea que sean divulgados, sino que sirva para el consumo interno de la empresa.

Entonces, para la presente investigación se realizó una evaluación del programa desde dentro como desde afuera, ya que se realizó dentro de la propia institución con los jóvenes universitarios (escuela de Psicología) que allí estudian y también desde afuera ya que se consideró el juicio de expertos ajenos a la escuela e institución. Cabe destacar que la

evaluación desde dentro y desde fuera no implica posibilidades opuestas o incompatibles sino formas distintas de realizar una evaluación que puede ser sistemáticamente desde adentro, y de tiempo en tiempo desde fuera (Fernández-Ballesteros, 1996).

Siguiendo lo anteriormente expuesto, se elaboró un cuestionario de Relaciones de Noviazgo, dirigido a los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Central de Venezuela (ver Anexo 5) quienes contestaron la misma de manera voluntaria a fin de determinar sus necesidades en la relación de noviazgo. Los resultados de la aplicación de dicho formato de entrevista fue sometido a un análisis de contenido con la finalidad de: en primer lugar, obtener las posibles categorías en las que se agruparía la información arrojada en las entrevistas, en segundo lugar, detectar posibles rasgos de violencia en el noviazgo y conocimiento del tema, y en tercer lugar, determinar las necesidades percibidas y expresadas por los jóvenes universitarios participantes.

Con la información recogida se pudo determinar que las necesidades reportadas por los jóvenes universitarios se agrupan en las siguientes categorías:

- Necesidades expresadas: se refiere a aquellas que pueden inferirse de los registros de servicios prestados existente en la colectividad.
 - Dificultades en la comunicación hacia la pareja.
 - Dificultades en la solución de problemas ante situaciones conflictivas en la relación de noviazgo.

- Necesidades percibidas: referidas a aquellas necesidades subjetivas de las personas que puedan ser respuesta de manifiesto mediante instrumentos (entrevista semiestructurada).
 - Elaboración de actividades que se enfoquen en el entrenamiento de las siguientes áreas: habilidades sociales, manejo emocional y solución de problemas.

- Necesidades normativas: se refieren a aquella normativa o regulación del tratamiento ya existente o preestablecido.
 - Creación de 4 módulos: Violencia en el Noviazgo, Comunicación, Manejo Emocional y Solución de Problemas. Los cuales deben dictarse por separado debido a la magnitud de actividades que tiene por módulo.

Sobre la base de tales necesidades se elaboraron los objetivos y metas correspondientes para cada una de ellas y se diseñó un programa de intervención que fue evaluado en base a su pertinencia, adecuación, suficiencia, orden y redacción por medio del juicio de expertos las cuales se expresarán en el apartado de la fase de validación.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos, corresponde al vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen. Sin embargo, su formación no resulta fácil pues los dos miembros que la componen deben encarar cambios importantes en su forma de relacionarse con el otro con el fin de lograr la integración y acomodación de ambas individualidades. Cuando no se ha producido este acoplamiento mutuo, pueden presentarse conductas intimidatorias infligidas por un miembro de una pareja para ejercer control, lo cual puede desencadenar un incremento progresivo de patrones de interacción coercitiva dentro de la relación (Alonso, García y Moreno, 2009).

La violencia en la pareja se ha convertido en un problema de salud pública, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2003), y se ha posicionado como primera causa de pérdida de años de vida entre las mujeres de 15 a 44 años, por encima de las guerras, los accidentes de tráfico y distintos tipos de cáncer. De manera que este hecho necesita atención inmediata por parte del estado y todas las instituciones públicas o privadas que puedan ayudar. En el caso de Venezuela, el boletín emitido por AVESA/CEM UCV y FUNDAMUJER en el año 2005 se reportaron 36.777 casos de violencia contra la mujer (Campos y Aponte, 2010).

Este tipo de violencia se ha acentuado, en los últimos años, en la población adolescente y adultos jóvenes, específicamente en las relaciones de noviazgo; éste es un fenómeno que está en ascenso, cuya evolución amenaza la integridad de la persona que la vive (González, Muñoz y Graña, 2003). En el caso de Venezuela, la violencia en el noviazgo se ha podido evidenciar a través de la asistencia de los estudiantes universitarios a los departamentos de Psicología pertenecientes a sus respectivas casas de estudios. En el Departamento de Psicología de la Organización de Bienestar Estudiantil (OBE) en la Universidad Central de Venezuela (UCV) se reportaron 36 casos de violencia en la pareja tan solo en el primer trimestre del año 2010 (32 mujeres y 4 hombres), para el año 2011 se encontraron 47 personas maltratadas (35 mujeres y 12 hombres) (Campos y Aponte, 2010, Departamento de Psicología OBE-UCV, 2011).

En la Universidad de los Andes (ULA) de acuerdo con el número correspondiente a las estadísticas que maneja la División de Asuntos Estudiantiles (DAES), se calcula que 67% de los estudiantes que acuden a terapia de pareja, reportan relaciones violentas y que 70% de las parejas aún no se han agredido físicamente, pero estiman que es posible que ocurra. Y en lo que respecta a otras universidades, han ocurrido tres casos de violencia física que han culminado trágicamente: éstos fueron los de Verónica (ULA-2006), Andreína (Universidad Católica Andrés Bello- 2007) y Margareth (Universidad de Oriente-2008). Todas fueron asesinadas por sus novios. Tales cifras tan alarmantes reflejan la necesidad de tomar acciones sobre el tema (Naciones Unidas de Venezuela, 2011).

El primer paso para prevenir esta problemática es a partir de la creación de programas enfocados en esta situación, es decir, diseñar un programa de intervención el cual parte de la existencia de un problema que puede ser especificado mediante una serie de necesidades cercanas a dicha comunidad donde la misma esté reflejada y sea parte del problema. En España, Hernando (2007), diseñó un Programa de Prevención de la Violencia de Género en Adolescentes; contó con la participación de 22 alumnas y 6 alumnos con edades comprendidas entre 16 y 18 años. El procedimiento de intervención se llevó a cabo en tres fases: 1) detectar las ideas previas, (conocimientos, mitos e ideas erróneas) que los alumnos tenían sobre la temática, a través de un cuestionario de ideas previas y una discusión guiada; 2) se realizó la intervención a través de una serie de actividades como: el análisis de la película “Te doy mis ojos”, y el empleo de la técnica del Grupos de discusión, así como la utilización de documentos informativos acerca de “Mitos y creencias erróneas” (acerca de la violencia sexual) y “Prevención de la violencia durante el noviazgo. Novias maltratadas. Los jóvenes violentos, características de conducta a observar”; 3) se procedió a realizar la evaluación de los resultados obtenidos a través de la aplicación del cuestionario utilizado inicialmente, un debate final colectivo y un cuestionario de valoración de la experiencia.

El programa se desarrolló a lo largo de dos meses, se utilizaron 14 sesiones de trabajo, 6 de ellas de una hora de duración y 8 de dos horas. Los resultados obtenidos indicaron que con el desarrollo del programa se obtuvo un cambio en las actitudes que justifican y sustentan la violencia en las relaciones de pareja de los adolescentes y participantes; se produjo un aumento en el grado de conocimiento de la violencia en las

relaciones de noviazgo con respecto a: ¿en qué consiste y qué hace la persona que maltrata?, ¿por qué ocurre?, su carácter cíclico y qué podemos hacer ante un caso de maltrato; y un incremento en la capacidad de los alumnos y alumnas participantes para detectar comportamientos de la pareja que pueden significar un inicio de control exagerado o violencia. Este programa podría ser utilizado en otros centros y etapas educativas, pero recomienda que sea sometido a una evaluación más rigurosa de todos sus elementos y componentes con el fin de determinar con precisión los factores o variables que han intervenido en su eficacia (Hernando, 2007).

En México Pick, Leenen y cols (2010), desarrollaron un programa titulado «Yo quiero, yo puedo...prevenir la violencia»: Programa breve de sensibilización sobre violencia en el noviazgo; dirigido a jóvenes, el cual se desarrolló, instrumentó y evaluó con el objetivo de sensibilizar e incrementar la información en los jóvenes sobre los antecedentes culturales y de género relacionados con la violencia en el noviazgo y sus consecuencias en el área emocional y social. Elaboraron una presentación y un guión para impartir conferencias interactivas dirigidas a los jóvenes de nivel medio superior. Se logró que los participantes tuvieran un mayor conocimiento de la violencia y de sus causas, además los participantes identificaron formas saludables de expresar el amor. Los resultados demuestran que los alumnos entendieron que en las relaciones de noviazgo se pueden dar situaciones violentas. Sin embargo, se sugiere que para potenciar el efecto, se requiere más tiempo que el de una sola conferencia y trabajar los aspectos relacionados con una comunicación asertiva, así como el reconocimiento de causas falsas de por qué se da la violencia.

Vizcarra (2011) en España, en realizó un Diseño, Implementación y Evaluación de un Programa de Prevención de la Violencia en el Noviazgo en Jóvenes Universitarios. Se implementó como un programa de asignatura electiva en la Universidad de la Frontera. La finalidad de la investigación era favorecer procesos de mejora en las relaciones de pareja en jóvenes universitarios que promovieran la equidad e impidiera la aparición de episodios de violencia; mediante la consecución de objetivos generales a través de varias fases: 1) profundizar en el concepto de violencia en el noviazgo para la elaboración de un programa de prevención dirigido a jóvenes estudiantes de la Universidad la Frontera; 2) implementar un programa de prevención de este tipo de violencia dirigido a jóvenes estudiantes de la

Universidad La Frontera; 3) evaluar la aplicación del programa, con la finalidad de comprobar su utilidad, introducir modificaciones en aquellos aspectos que puedan mejorar su eficacia y efectividad.

La evaluación del programa fue realizada por una profesional externa con formación académica en psicología y pedagogía y amplia experiencia en Educación Superior. Los estudiantes participantes realizaron una valoración del programa, respecto a los resultados. La evaluación del post-programa mostró un aumento en la capacidad de reflexión y el cuestionamiento del uso de la violencia como herramienta válida para enfrentar conflictos. Los cambios en las actitudes fueron menores en relación con la dimensión de conocimientos, aunque fueron significativos. Los jóvenes del estudio mantuvieron su aprendizaje 10 meses después de terminado el programa. Sin embargo, un grupo minoritario de estudiantes consideraron que el programa estaba muy centrado en la denuncia de la violencia a la mujer, situando a éstas como a víctimas y a los hombres como agresores (Vizcarra, 2011).

Respecto a la evaluación realizada por Vizcarra (2011) acerca de algunos Programas de Prevención de la Violencia en el Noviazgo, se han encontrado los siguientes aspectos: la mayoría de los programas evalúa el conocimiento y actitudes pero no provee medidas objetivas del cambio conductual en cuanto a evitar o terminar la violencia; la evidencia empírica indica que los programas focalizados en los componentes educacionales y actitudinales no son efectivos para producir cambios en el ámbito conductual, por lo que se debería incorporar en el diseño de los programas, el desarrollo de habilidades o estrategias de afrontamiento, además de la entrega de información, éstas deben incorporarse de manera sistemática y consistente; los adolescentes estarán más motivados en adquirir información sobre relaciones saludables, un factor importante a la hora de modificar las conductas de riesgo; igualmente, se debe transmitir la idea básica de que la violencia perjudica a hombres y mujeres, las relaciones igualitarias son beneficiosas para todos, y más aún, mediante el conocimiento de estrategias positivas de afrontamiento para responder a estas situaciones que se pueden generar un cambio más adaptativo.

Entonces, resulta necesario la sensibilización del tema de violencia en el noviazgo, también, el desarrollo de habilidades tales como de comunicación, estrategias de afrontamiento y la solución de problemas, con la intención de que los jóvenes aprendan a

orientar una circunstancia problemática mediante la generación de alternativas que posteriormente serán planes de acción y puedan tomar decisiones con base en la situación, asimismo, conozcan e incrementen las competencias de la actuación en situaciones críticas de su vida, ya sea con la pareja o en la vida cotidiana y puedan hacer frente a situaciones problemáticas de manera más asertiva. Por último, se resalta la importancia de dar información sobre las estrategias mediante folletos informativos y centros de contactos especializados en el abordaje del tema que pueda ser de interés para los mismos (Hernando, 2007, Pick, Leenen y cols, 2010, y Vizcarra, 2011).

En congruencia con lo anteriormente planteado y como respuesta a la necesidad de un tratamiento efectivo que se mantenga en el tiempo, se considera el uso de las técnicas de modificación cognitivo-conductuales, porque son técnicas específicas que emplean principios psicológicos (especialmente del aprendizaje) para tratar la conducta humana en desadaptación, que incluyen tanto la respuesta manifiesta (conducta) como la respuesta encubierta (pensamientos y emociones) que permite la instauración y mantenimiento de acciones deseadas (Rimm y Masters, 1981). En este caso, tomando en consideración la bibliografía consultada, y la información inicial suministrada por los expertos en el área, la presente investigación procura validar socialmente un Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo (“Noviazgos Libres De Violencia”) en jóvenes que mantengan actualmente una relación de noviazgo y presenten problemas (nocivos) entendidos como la realización frecuente de conductas violentas el uno hacia el otro, tales como ejercer control, dificultades en la comunicación ya sea en la manifestación de desacuerdos, discusiones, gritos, críticas u otros, y decidan participar de manera voluntaria en el mismo.

IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Validar socialmente un programa de entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo en jóvenes universitarios.

4.2. Objetivos Específicos

- Identificar las necesidades de los jóvenes universitarios en cuanto a la prevalencia de la violencia en el noviazgo, las áreas problemáticas en las relaciones y las estrategias que emplean para resolver los problemas.
- Categorizar las necesidades percibidas en los jóvenes universitarios en cuanto a la prevalencia de la violencia en el noviazgo, las áreas problemáticas en las relaciones y las estrategias que emplean para resolver los problemas, a través de un análisis de contenido.
- Generar un programa con enfoque cognitivo-conductual para entrenar en estrategias de Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo en jóvenes universitarios.
- Determinar la validación social por medio del juicio de expertos los contenidos y técnicas utilizadas en el programa de entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas sobre la violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios.

V. MARCO METODOLÓGICO

5.1. Tipo de investigación

La presente investigación es evaluativa, debido a que su objetivo es evaluar o juzgar el valor o los méritos de alguna cosa. Como en el caso de los programas sociales, que tienen como fin último mejorar la vida y hacer que sea más satisfactoria para las personas a la que va destinado. El objetivo de la investigación evaluativa es medir los efectos de un programa por comparación con las metas que se propuso alcanzar, a fin de contribuir a la toma de decisiones acerca del programa y para mejorar la programación futura (Weiss, 1990). En dicha investigación, es necesario valorar el programa que resultó como el producto de las necesidades expresadas por un contexto determinado.

Cabe destacar, que la evaluación establece criterios claros y específicos para el éxito, pero permite alcanzar un rigor que resulta especialmente importante cuando:

- a) los resultados que quieren evaluarse son complejos, difíciles de observar y constar de muchos elementos que reaccionan de diversas maneras;
- b) las decisiones que serán su consecuencia son importantes y caras, y
- c) se necesitan pruebas para convencer a otras personas acerca de la validez de las conclusiones.

Por otro lado, las características del programa marcarán la pauta para los enfoques y métodos evaluativos:

- Alcances, si abarca a una nación o región, un estado, ciudad o aula, es decir, un determinado lugar.
- Dimensión, dar servicio a unas cuantas personas o a miles.
- Duración, puede durar unas cuantas horas, o días o semanas, meses hasta años.
- Claridad y especificidad de las entradas del programa, lo que se hará en el programa descrito de manera precisa.
- Complejidad y longitud de tiempo acordado por la metas, expresar metas realistas y alcanzables para la problemática en determinado tiempo.

- Grado de innovación, si el programa constituye un drástico apartarse de los métodos de operación acostumbrados o programas bien establecidos.

5.2. **Etapas de la Investigación:** la validación del Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo en jóvenes universitarios, fue llevado a través de las siguientes fases:

Cuadro 1

Fases de la investigación

FASE	OBJETIVOS
Previa	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los antecedentes teóricos respecto de la violencia en el noviazgo. • Conocer datos empíricos sobre la violencia en el noviazgo en instituciones relacionadas con el área. • Obtener asesoramiento por parte de los expertos en el área.
Estudio de Necesidades	<ul style="list-style-type: none"> • Generar el instrumento a utilizar en el estudio de necesidades. • Determinar la prevalencia de la violencia en el noviazgo en los participantes. • Conocer la concepción que tienen los participantes acerca de su relación. • Identificar áreas problemáticas en las relaciones de noviazgo y habilidades específicas en las que generalmente se presentan dificultades. • Indagar el conocimiento que tienen los participantes acerca de la violencia en el noviazgo. • Detectar el método que los participantes emplean para resolver los problemas que se presentan en la relación.
Generación del programa	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptar los conocimientos teóricos en el área de comunicación y solución de problemas a las necesidades percibidas en los participantes, con la finalidad de producir un programa acorde a los mismas
Validación del programa	<ul style="list-style-type: none"> • Que expertos en el área validen los contenidos y los procedimientos del programa con la finalidad de determinar si son socialmente aceptables para la población a los que van dirigidos.

5.2.1. Fase previa

5.2.1.1. Objetivos:

- Conocer los antecedentes teóricos respecto de la violencia en el noviazgo.
- Conocer datos empíricos sobre la violencia en el noviazgo en instituciones relacionadas con el área.
- Obtener asesoramiento por parte de los expertos en el área.

5.2.1.2. Participantes:

Profesionales en el área de la psicología:

- Psicólogo Clínico experto en programas.
- Psicóloga Escolar experta en instrumentos psicométricos.
- Psicóloga Clínica encargada del departamento de psicología de la Organización de Bienestar Estudiantil (OBE) de la UCV.
- Psicóloga coordinadora de PLAFAM.
- Psicólogo de la Unidad de Servicios Estudiantiles (USE).

Profesionales en el área de violencia:

- Profesora de la Escuela-FACES (UCV), Coordinadora de Extensión de Centro de Estudios de la Mujer UCV (CEM-UCV).

5.2.1.3. Materiales:

- Artículos académicos de revistas electrónicas.
- Tesis de grado publicadas en versión electrónica.
- Tesis de grado disponibles en las Bibliotecas de la Universidad Central de Venezuela.
- Cuestionario de Relaciones de Noviazgo-E (ver anexo 4).

5.2.1.4. Procedimiento:

Se procedió a investigar teóricamente la variable a través de la revisión de artículos académicos y Tesis de Grado disponibles en versiones electrónicas, así como Tesis de Grado consultadas directamente en las Bibliotecas de la Universidad Central de Venezuela. Para conocer su manifestación en la sociedad venezolana, específicamente en los estudiantes universitarios, se consultaron las estadísticas actuales de casos de violencia en el noviazgo durante las visitas a instituciones tales como Plafam, el Servicio de Psicología de la Organización de Bienestar Estudiantil (OBE), y la Unidad de Servicios Estudiantiles (USE) de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela. Las mismas fueron contactadas desde diciembre del 2013 hasta febrero del 2014.

También se hicieron entrevistas a una experta en el área de violencia y a psicólogos vinculados con el área de violencia en el noviazgo, indagando los casos atendidos, qué han encontrado y qué debería mejorarse en las parejas.

5.2.1.5. Resultados:

De acuerdo a los estadísticos revisados en la Organización de Bienestar Estudiantil (OBE) en la Universidad Central de Venezuela (UCV) se reportaron 36 casos de violencia en la pareja tan solo en el primer trimestre del año 2010 (32 mujeres y 4 hombres), para el año 2011 se encontraron 47 personas maltratadas (35 mujeres y 12 hombres) (Departamento de Psicología OBE-UCV, 2011).

En Plafam, no proporcionan estadísticos al público en general, sin embargo, en una entrevista con la coordinadora del servicio de Psicología indicó que todos los meses se aborda mínimo 1 caso de violencia en el noviazgo.

En la Unidad de Servicios Estudiantiles (USE) de la Facultad de Humanidades y Educación, desconocen la presencia de la problemática en los últimos cinco años entre los estudiantes que asisten al servicio.

Finalmente, los expertos dieron a conocer la percepción del tema en cuanto a su experiencia directa con casos trabajados, destacaron la importancia de realizar una intervención donde en primer lugar, los participantes discriminen si se está presentando violencia en su relación y luego, se les brinde estrategias para mejorar su noviazgo o decidir

si continua la relación, ya que hasta ahora la mayoría de las intervenciones se limitan a sensibilizar sobre la violencia de noviazgo.

5.2.2. Fase de Estudio de Necesidades

Esta etapa estuvo orientada a la detección y análisis de necesidades que permitirían fundamentar sobre la base de datos empíricos, el diseño del programa de entrenamiento.

5.2.2.1. Objetivos:

- Generar el instrumento a utilizar en el estudio de necesidades.
- Determinar la prevalencia de la violencia en el noviazgo en los participantes.
- Conocer la concepción que tienen los participantes acerca de su relación.
- Identificar áreas problemáticas en las relaciones de noviazgo y habilidades específicas en las que generalmente se presentan dificultades.
- Indagar el conocimiento que tienen los participantes acerca de la violencia en el noviazgo.
- Detectar los métodos que los participantes emplean para resolver los problemas que se presentan en su relación de pareja.

5.2.2.2. Participantes:

- 46 estudiantes (33 mujeres y 13 hombres) de la escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela, con edades comprendidas entre 18 y 29 años cursantes del tercer, quinto, octavo y décimo semestre, a través de un muestreo no probabilístico propositivo, donde los investigadores usan juicios e intenciones deliberadas, para obtener muestras representativas al incluir áreas o sesgos que se presume son típicos en la muestra (Kerlinger y Lee, 2001; Hernández et. al., 2006).
- Un Psicólogo de PLAFAM, centrado en las áreas de: Violencia contra la mujer, Prevención de ETS, Adolescentes y Jóvenes, Diversidad sexual.
- Psicólogo de la USE.
- Psicóloga experta en el área de pareja.

- Profesora de la Escuela-FACES (UCV), Coordinadora de Extensión de Centro de Estudios de la Mujer UCV (CEM-UCV).
- Psicólogo Clínico del Instituto de Psicología de la UCV

5.2.2.3. Ambiente

La administración del Cuestionario de las Relaciones de Noviazgo se realizó en la Escuela de Psicología de la UCV en las aulas y horarios de clase correspondientes a las asignaturas: Psicología General (3^{er} semestre), Psicología Social (5^{to} semestre), Psicología Clínica de Adultos (8^{vo} semestre) y Rehabilitación (10^{mo} semestre).

5.2.2.4. Materiales

- (3) Protocolos del cuestionario de relaciones en el noviazgo para el diagnóstico de necesidades para la revisión de los profesionales (ver Anexo 2).
- (3) Bolígrafos para los profesionales en la revisión de la entrevista estructurada.
- (3) Protocolos para la validación del cuestionario de relaciones de noviazgo para estudio de necesidades (ver Anexo 3).
- (50) cuestionario de Relaciones de Noviazgo, el cual está compuesto por 18 preguntas cerradas (dicotómicas y con varias opciones de respuesta) y abiertas para el estudio de necesidades (ver Anexo 5).
- (3) cuestionario de Relaciones de Noviazgo-E, el cual está compuesto por 8 preguntas abiertas (ver Anexo 4).

5.2.2.5. Procedimiento

En la preparación del estudio de necesidades, se procedió a desarrollar un cuestionario propio, para ello se consultaron varias fuentes: artículos académicos y trabajos de grado; entrevistas a especialistas en el área de violencia en noviazgo, violencia contra la mujer, terapia de pareja; y asistencia a talleres y charlas relacionados con las relaciones de pareja.

Las primeras preguntas recogen los datos demográficos de los participantes (sexo, edad, semestre), así como un correo de contacto y su autorización para la utilización de la

información solicitada. Luego se agregaron las instrucciones, donde se especifica el tipo de relación de noviazgo a considerar en esta investigación, el cual puede abarcar desde relaciones de cortejo, hasta relaciones de más de un año de duración donde no exista la convivencia (González, Muñoz y Graña, 2003, Rey, 2008). Seguidamente se realizaron preguntas relacionadas con la existencia de una relación de noviazgo, tiempo de relación, descripción de la relación.

Posteriormente se introdujeron reactivos relacionados con los indicadores de violencia en la relación, el tipo de estrategias empleadas en la toma de decisiones y en la solución de conflictos. Las preguntas finales se centraron en indagar los indicadores de violencia en las relaciones de noviazgo que son identificados por los participantes y cuál es su actuación ante este problema. Se emplearon preguntas cerradas con alternativas de respuesta dicotómicas y múltiples; y preguntas abiertas, donde no se delimitó de antemano las alternativas de respuesta. Durante este proceso se contó con el apoyo de jueces expertos, quienes revisaron la coherencia de los cuestionarios, a partir de ello se obtuvo el producto final (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Por otro lado, se procedió a contactar a los profesores de las materias de: psicología general (3er semestre), psicología social (5to semestre), psicología de adultos (8vo semestre) y rehabilitación (10mo semestre) con la finalidad de que ellos presten un espacio antes o después de sus clases para aplicar el cuestionario.

Una vez obtenido el permiso y espacio para aplicar, se procedió a la presentación de las integrantes del proyecto hacia los voluntarios, se dieron las instrucciones a todos los grupos por igual y se les entregó el instrumento. El procedimiento duró alrededor de una semana, participaron 46 sujetos de ambos sexos quienes actualmente se encuentran en una relación. El cuestionario tomó aproximadamente 15 minutos para ser totalmente completado.

5.2.2.6. Resultados

Para el análisis de resultados se procedió a vaciar la información de las preguntas dicotómicas y con varias opciones de respuesta en una base de datos del programa estadístico para las ciencias sociales (SPSS) y se realizaron análisis descriptivos y de frecuencia. También se realizó un análisis de contenido para las preguntas abiertas.

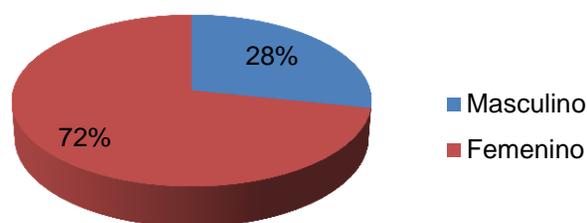


Figura 3. Sexo de los participantes

En la figura 3 se puede observar que el 72% de la muestra del presente estudio está conformada por mujeres y 28% lo conforman los hombres.

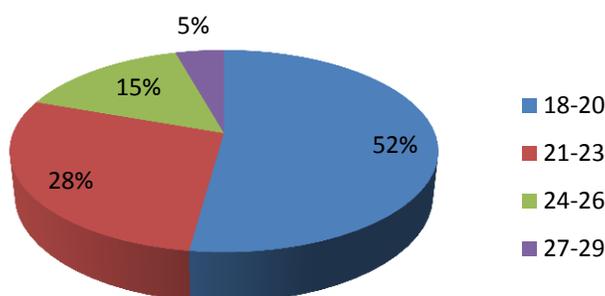


Figura 4. Edad de los participantes

En figura 4 se puede apreciar que 24 participantes tienen edades comprendidas entre los 18 y 20 años, lo cual constituye el 52% de la muestra, y las edades comprendidas entre 27-29 años constituyen el 5%. De manera que el 80% de la muestra se encuentra con edades comprendidas entre 18 y 23 años.

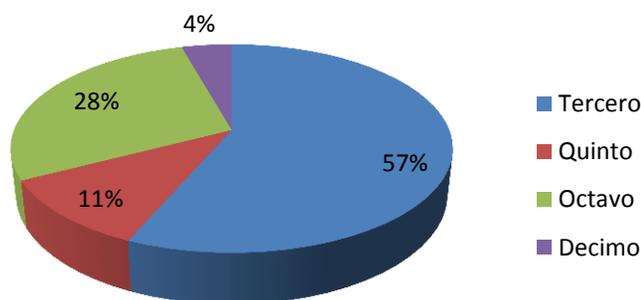


Figura 5. Semestre que cursan los participantes

En figura 5 se puede vislumbrar que 26 personas, las cuales constituyen el 57% de la muestra, se encuentran cursando tercer semestre actualmente, mientras el 28% se encuentra cursando el octavo semestre.

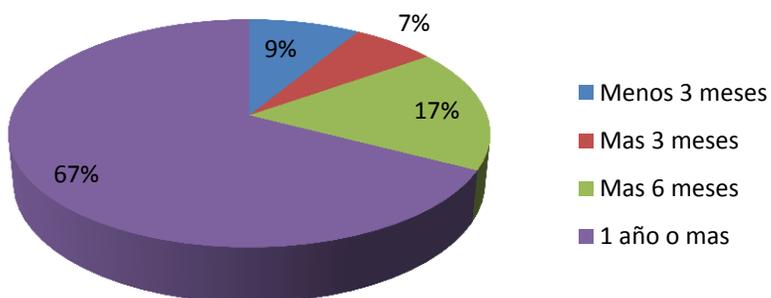


Figura 6. Tiempo de relación

En la figura 6 se evidencia que el 67% de la muestra, mantienen una relación de noviazgo desde hace 1 año o más, mientras que el 17% de la muestra, mantienen un noviazgo con una duración de más de 6 meses.

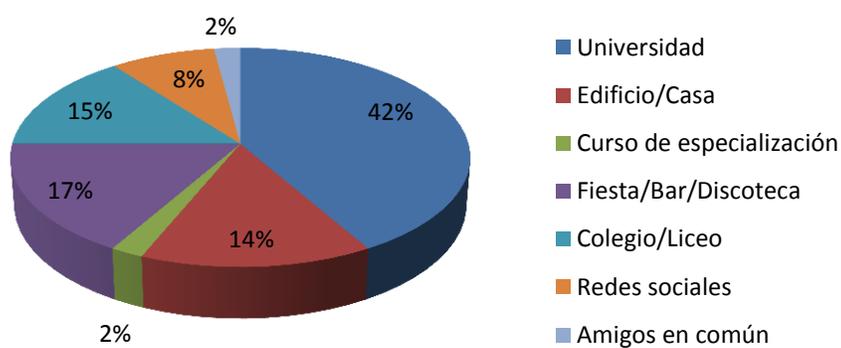


Figura 7. Lugar donde se conocieron

En la figura 7 se puede observar que en la muestra seleccionada, 42% sujetos conocieron a su novio(a) en la universidad, 14% la(o) conoció en su edificio o casa, 2% de los sujetos la(o) conoció en un curso de especialización, 17% de los sujetos conocieron a su pareja en una fiesta o bar o discooteca, 15% de los sujetos contestaron que la(o) conocieron en el colegio o liceo, 8% de los sujetos conocieron sus parejas mediante las redes sociales y 2% de los participantes conocieron a su novio(a) mediante amigos en común.

Tabla 1

Descripción de la relación de noviazgo

	Verbatim	Frecuencia
Buena		8
Excelente		5
Estable	“sólida, madura”	4
Fuente de apoyo	“existe entendimiento entre ambos, superamos los problemas, crecemos, deseamos estar juntos a pesar de los obstáculos, siempre busca ayudarme”	7
Intermedia	“presencia de peleas insignificantes y un poco de felicidad, altos y bajos, complicada”	4
Sincera	“hay confianza, sinceridad, respeto”	9
Tranquila	“nos llevamos bien, hacemos cosas que nos gustan juntos, hay amistad”	9
Afectiva	“cariñosa y de contacto, pasión, intimidad, sintónica, detallista, atracción (física y emocional), hay amor”	8
Comunicativa	“expresamos nuestros sentimientos y afectos, resolvemos situaciones”	6

La tabla 1 demuestra que los participantes describen, con mayor frecuencia, su relación de noviazgo como sincera, tranquila, buena y afectiva, sólo 4 respuestas la definieron como intermedia debido a la presencia de peleas y altos y bajos.

Tabla 2

Elementos que deben existir en el noviazgo

	Verbatim	Frecuencia
Respeto	“autonomía, respetar espacios”	33
Atención	“diálogo”	4
Comunicación		18
Amor:	“afecto, valoración, cariño, amabilidad”	15
Relaciones sexuales	“erotismo, intimidad, pasión”	8
Confianza	“honestidad, sinceridad”	34
Lealtad	“fidelidad”	6
Diversión	“aventura”	4
Apoyo	“comprensión, empatía”	8
Sentido del humor		3
Capacidad de solución de problemas	“tolerancia, acuerdos”	2
Llevarse bien con la familia		1
Amistad	“intereses comunes, sintonía compañerismo”	7
Atracción física		3

La tabla 2 se puede vislumbrar que la mayoría de los participantes consideran que una relación de noviazgo debe existir confianza, respeto y comunicación, mientras que sólo dos personas consideran que debe existir la capacidad de solución de problemas.

Tabla 3

Demostración de afecto

	Verbatim	Frecuencia
Contacto físico:	“besos, abrazos, caricias”	23
Compañía:	“tiempo compartido, apoyo en momentos difíciles o cuando lo necesite”	10
Regalos y detalles		17
Relaciones sexuales		3
Atención:	“comprensión, atento, tiempo de calidad, escribirle, mostrar interés”	16
Comunicación:	“hablando, expresión de halagos y sentimientos, buena conversación, palabras”	23
Expresiones:	“de amor, confianza, tolerancia, respeto”	6
Establecimiento de límites:	“darse espacios, respetando la privacidad del otro, no ser invasivos”	5

En la tabla 3 se puede apreciar que el contacto físico y la comunicación son las demostraciones de afecto que con mayor frecuencia expresan los participantes en su noviazgo, seguido de la entrega de regalos, detalles, y atención.

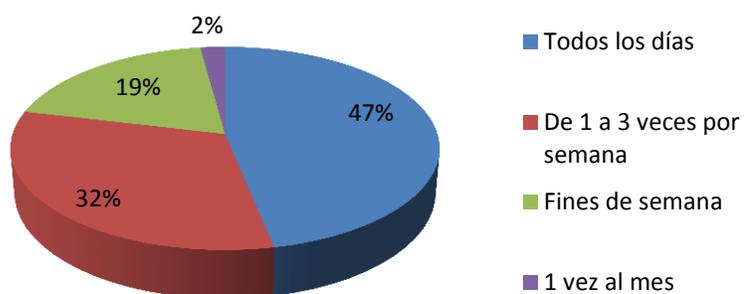


Figura 8. Tiempo que comparten juntos

La figura 8 permite observar que la mayoría de los participantes comparten tiempo juntos todos los días o al menos 3 veces por semana, mientras que sólo una persona comparte con su pareja una vez al mes.

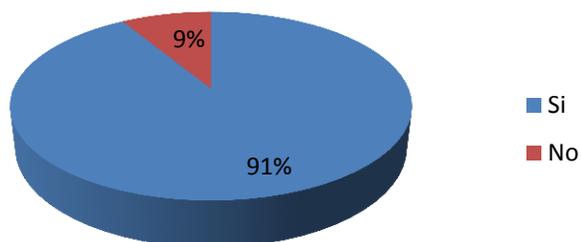


Figura 9. Activos sexualmente

La figura 9 se muestra que el 91% de la muestra, expresaron que son activos sexualmente, es decir, mantienen relaciones sexuales con sus novios(as). Por otro lado, el 9% no mantienen relaciones sexuales.

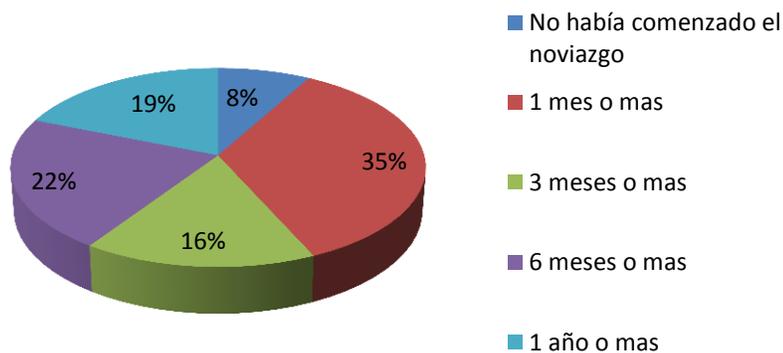


Figura 10. Tiempo de iniciación de la actividad sexual

La figura 10 permite apreciar que el 35% de los participantes iniciaron las relaciones sexuales con su novio(a) cuando tenían entre 1 mes o más de relación;

mientras el 16% de los participantes tuvieron relaciones sexuales durante los 6 meses o más de la relación.

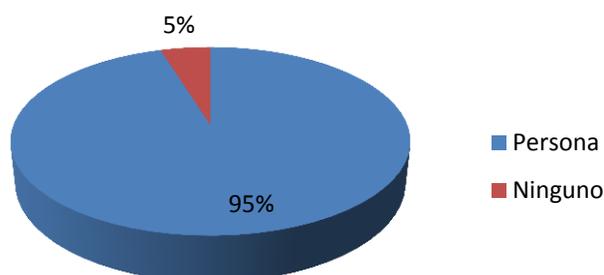


Figura 11. Frecuencia del uso de métodos anticonceptivos

En la figura 11 se puede demostrar que en lo que respecta al uso de los métodos anticonceptivos, la muestra seleccionada arrojó que sólo 5% de las personas no usan ningún tipo de método, 95% respondieron que sí, sin embargo, en la pregunta no se logró especificar el tipo de método que utiliza.

Tabla 4

Comportamientos violentos de parte del (la) novio(a)

	Frecuencia
Se burla de mí o me ridiculiza frente a los demás	3
Me arroja objetos durante las discusiones	1
Me ha presionado para tener relaciones sexuales	
Me pregunta constantemente qué hago, dónde estoy y con quién	9
Ha revisado mis cuentas de redes sociales sin mi autorización	3

La tabla 4 evidencia que el comportamiento violento expresado con mayor frecuencia por los (las) novios(as) de los participantes es preguntar constantemente qué hace la novia(o), dónde está y con quién.

Tabla 4.1

Comparación de los comportamientos violentos de parte del novio y la novia

		Novia		Novio	
		Frecuencia	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje válido
Válidos	Se burla de mi o me ridiculiza frente a los demás	1	14,2	2	22,2
	Me arroja objetos durante las discusiones	0	0	1	11,1
	Me pregunta constantemente qué hago, dónde estoy y con quién	3	42,9	6	66,7
	Ha revisado mis cuentas de redes sociales sin mi autorización	3	42,9	0	0
	Total	7	100,0	9	100,0
Perdidos	Sistema	39		37	
Total		46		46	

La tabla 4.1 refleja que los comportamientos violentos ejercidos con mayor frecuencia por las novias de los participantes son preguntar constantemente qué hace su pareja, donde está y con quién, y revisar sus cuentas de redes sociales sin autorización de su pareja. Mientras que los novios de la participantes preguntan con mayor frecuencia a su pareja qué hace, donde está y con quién.

Tabla 5

Comportamientos violentos ejercidos por los participantes hacia su novio(a)

	Frecuencia
Lo/la compara con otros chicos(a) y resalto sus defectos	5
He revisado su teléfono sin su autorización	13
Le prohíbo hablarle a ciertas personas	4
Actúo con indiferencia luego de tener relaciones sexuales	0
Lo/la empujo bruscamente cuando me enoja	4

La tabla 5 permite observar que el comportamiento que realizan con mayor frecuencia los participantes es revisar el teléfono de su novio (a) sin su autorización, mientras que los demás comportamientos se efectúan con una menor frecuencia.

Tabla 5.1

Comparación de los comportamientos violentos ejercidos por los participantes (mujeres y hombres) hacia sus novios(as)

		Mujeres		Hombres	
		Frecuencia	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje válido
Válidos	Lo comparo con otros chicos y resalto sus defectos	4	17,4	1	33,3
	He revisado su teléfono sin su autorización	11	47,8	2	66,7
	Le prohíbo hablarle a ciertas personas	4	17,4	0	0
	Lo empujo bruscamente cuando me enoja	4	17,4	0	0
	Total	23	100,0	3	100,0
Perdidos	Sistema	23		43	
Total		46		46	

La tabla 5.1 muestra que el comportamiento violento mayormente ejercido por los participantes tanto hombres como mujeres es revisar frecuentemente el teléfono de sus novios(as) sin su autorización.

Tabla 6

Estrategias empleadas por los participantes en la toma de decisiones dentro de su relación

	Frecuencia
Establecimiento de acuerdos: consenso	22
Un día decide el(la) novio(a) y otro día la(el) participante	2
Evaluar las opciones a ver cual tiene más peso	2
Alguno de los miembros de la pareja cede	8
Evaluar necesidades y preferencias de cada uno	4
Dialogo	1
El(la) participante decide	3

La tabla 6 muestra que la estrategia más utilizada por los participantes en la toma de decisiones dentro de su relación es el establecimiento de acuerdos y solo una persona indicó que empleaba el diálogo.

Tabla 7

Problemas en la relación de noviazgo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	7	15,2	15,2	15,2
	Si	39	84,8	84,8	100,0
	Total	46	100,0	100,0	

En la tabla 7 se puede observar que el 84,8% de los sujetos respondieron que si han tenido problemas durante su relación de noviazgo. Por otro lado, el 15,2% de los sujetos respondieron que no han tenido ningún tipo de problema durante su relación.

Tabla 8

Motivos de problemas en la relación

	Verbatim	Frecuencia
Falta de tiempo:	“debido a relación a distancia, tiempo limitado”	4
Celos:	“celos, aparición de ex parejas, manipulación, control, falta de confianza”	14
Infidelidad		4
Inseguridad de la relación:	“confusión en la relación”	5
Religión:	“desacuerdos en valores, creencias”	3
Comunicación:	“desacuerdos, mal interpretaciones, se involucran terceras personas, discusiones, gritos, críticas, reserva de información, discrepancias al momento de las relaciones sexuales”	21
Oposición familiar	“debido a religión, introversión de la pareja, posturas”	6
Tiene un hijo(a)		1
Solución de problemas:	“limites en la toma de decisiones: falta de acuerdos, dificultad en la solución de problemas”	3
Mentiras		2

En la tabla 8, se puede visualizar que el motivo de problema más frecuente en la relación que expresaron los participantes es la comunicación, refiriéndose al plantear “desacuerdos, mal interpretaciones o que se involucren terceras personas, discusiones, gritos, críticas, reservar cierta información, o plantear discrepancias al momento de las relaciones sexuales” donde 21 personas coincidieron con este problema, por otro lado, 14 sujetos expresaron que sus problemas se relacionan con los celos de su novio(a).

Tabla 8.1

Comparación de motivos de problemas en la relación (mujeres y hombres)

		Mujeres		Hombres	
		Frecuencia	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje válido
Válidos	Falta de tiempo, debido a relación a distancia, tiempo limitado	3	6,5	1	5,9
	Celos: celos y aparición de ex parejas, manipulación, control, falta de confianza	11	23,9	3	17,6
	Infidelidad	3	6,5	1	5,9
	Inseguridad de la relación: confusión en la relación	4	8,7	1	5,9
	Religión: Desacuerdos en valores y creencias	2	4,3	1	5,9
	Comunicación: desacuerdos, mal interpretaciones, se involucran terceras personas, discusiones, gritos, críticas, reserva de información, discrepancias al momento de las relaciones sexuales	15	32,6	6	35,3
	Oposición familiar (debido a religión, introversión de la pareja, posturas)	4	8,7	2	11,8
	Tiene un hijo(a)	1	2,2	0	0
	Solución de problemas: Límites en la toma de decisiones, falta de acuerdos, dificultad en la solución de problemas	2	4,3	1	5,9
	Mentiras	1	2,2	1	5,9
	Total	46	100,0	17	100,0
Perdidos	Sistema			29	
Total				46	

La tabla 8.1 permite observar que tanto los hombres como las mujeres reportan que la comunicación es el motivo de problema que con mayor frecuencia se presenta en su relación de noviazgo.

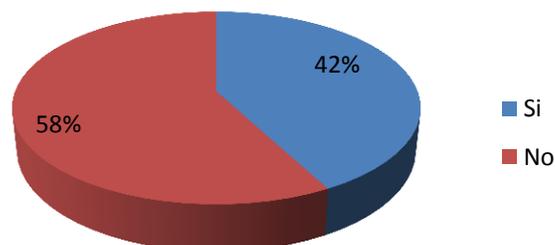


Figura 12. *Rupturas durante la relación de noviazgo*

En la figura 12 se puede apreciar que el 58% de los sujetos respondieron que no han tenido ningún tipo de ruptura durante su relación actual. Por otro lado, el 42% de los sujetos respondieron que si han tenido rupturas en su relación.

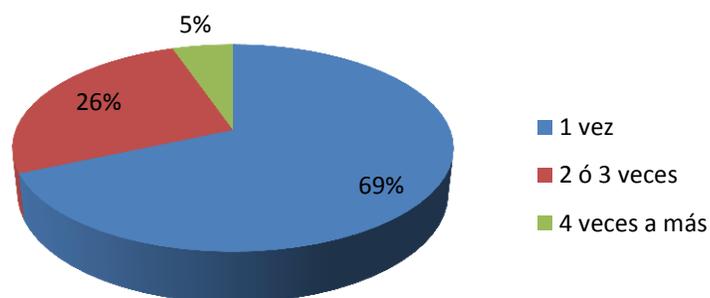


Figura 13. *Número de rupturas*

En la figura 13 se puede evidenciar que el 69% de las personas coincidieron que han tenido una ruptura con su pareja actual, haciendo referencia que este hecho ocurrió al inicio de su relación, 26% de los sujetos respondieron que han tenido de 2 a 3 rupturas

durante su relación. Por último, sólo el 5% de los sujetos contestó que ha tenido 4 rupturas con su novio(a) actual.

Tabla 9

Motivos de ruptura en la relación

	Verbatim	Frecuencia
Inmadurez:	inmadurez, no estaba consolidada la relación	2
Mentiras		1
Desconfianza y/o Celos		7
Sus padres		1
Déficit en comunicación:	aclaratoria de sentimientos, falta de comprensión	6
Infidelidad:	(besos)	6
Otros:	deseos de vivir otras experiencias, posesión de parte del otro, críticas a la familia, conflictos personales del otro	4

En la tabla 9, se puede observar que frecuentemente las rupturas de la relación se deben a la desconfianza y celos donde coincidieron 7 sujetos. Por otro lado, 6 sujetos respondieron que se debe a su déficit en la comunicación refiriéndose a la “aclaratoria de sentimientos o falta de comprensión”, asimismo, por infidelidad expresada en besos.

Tabla 10
Estrategias de resolución de conflicto

	Verbatim	Frecuencia
Espacio individual:	tiempo fuera	5
Relaciones sexuales		3
Escucha activa		3
Comunicación:	con asertividad, honestidad y sinceridad; conversación, diálogo, discusión	43
Expresión de enojo y el otro expresa paciencia		1
Reconocimiento de las emociones y aclaración de las expectativas		2
Negociación		1

En la tabla 10, se puede apreciar que 43 sujetos coincidieron que la estrategia para la solución de conflictos que usan con frecuencia es la comunicación mediante la “asertividad, honestidad y sinceridad o conversación, diálogo y discusión”, notándose una fuerte deseabilidad social al responder dicho ítem ya que en la tabla 16 se puede evidenciar lo contrario.

Tabla 10.1

Comparación de estrategias de resolución de conflicto (mujeres y hombres)

		Mujeres		Hombres	
		Frecuencia	Porcentaje válido	Frecuencia	Porcentaje válido
Válidos	Espacio individual: tiempo fuera	5	11,9	0	0
	Relaciones sexuales	1	2,4	2	12,5
	Escucha activa	2	4,8	1	6,3
	Comunicación: con asertividad, honestidad y sinceridad; conversación, diálogo, discusión	31	73,8	12	75,0
	Expresión de enojo y el otro expresa paciencia	1	2,4	0	0
	Reconocimiento de las emociones y aclaración de las expectativas	1	2,4	1	6,3
	Negociación	1	2,4	0	0
	Total	42	100,0	16	100,0
Perdidos	Sistema	4		30	
Total		46		46	

La tabla 10.1 evidencia que la comunicación es la estrategia utilizada con mayor frecuencia para resolver los conflictos por los hombres y las mujeres, quienes aseguran que se comunican con asertividad, honestidad y sinceridad.

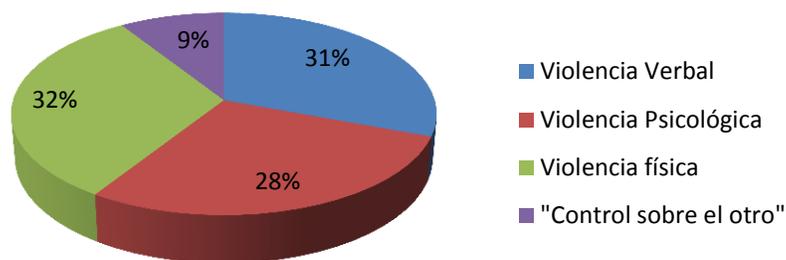


Figura 14. Aspectos considerados como indicadores de maltrato en una relación

En la figura 14 se pudo evidenciar que los sujetos se encuentran sensibles con el tema, ya que reconocen con mayor frecuencia la presentación de la violencia psicológica dentro de una relación refiriéndose al “irrespeto u obligación ejercida por el otro a hacer cosas, prohibición, desvalorización y humillación del otro, tratar al otro como un objeto, invadir el espacio, amenazar, prohibirle el mantenimiento de contacto con amigos y familiares, revisar redes sociales y celular sin autorización, violar acuerdos, ejercer control sobre el otro y celos”. Seguida por la violencia física como los golpes y la violencia verbal.

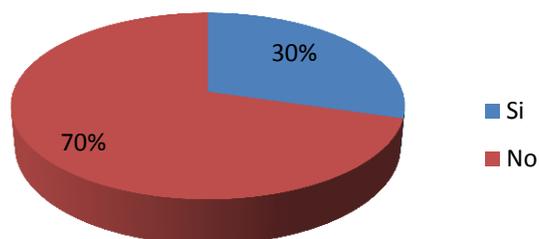


Figura 15. ¿Conoce alguna persona que experimente maltrato?

En la figura 15 se puede observar que sólo el 30% de los sujetos conocen a otras personas en una situación de maltrato. Asimismo, el 70% de los sujetos restantes respondieron que no conocen a otras personas en situación de maltrato.

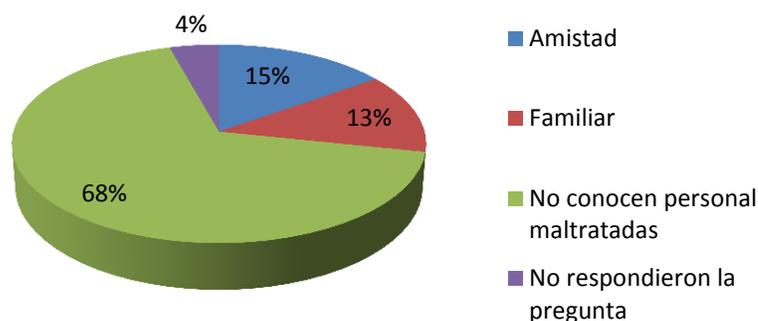


Figura 16. *Tipo de vínculo con la persona que experimenta maltrato*

En la figura 16 se puede vislumbrar el tipo de vínculo de una parte de los sujetos con personas que se encuentren experimentando una situación de maltrato. El 13% de los sujetos respondieron que son familiares, refiriéndose a algún primo(a), tío(a) o sus padres, y el 15% de los sujetos indicaron que son amigos, un 68% respondieron que no conocían a otras personas en situación de maltrato y 4% no respondieron la pregunta.

Tabla 11

Acciones a tomar si hay presencia de violencia en el noviazgo

Acciones a tomar cuando hay presencia de violencia en el noviazgo	Frecuencia	Porcentaje		% Acumulado
		válido	Acumulado	
Buscar ayuda psicológica / profesional	24	24,0	24	42,8
Terminar la relación	15	15,0	39	69,6
Denunciarlo	6	6,0	45	80,3
"no sabe"	4	4,0	49	87,5
Abordar el problema con la pareja	3	3,0	52	92,8
Hablarlo con familiares y amigos	2	2,0	54	96,4
Identificar la violencia	2	2,0	56	100,0

En la tabla 11 se pudo evidenciar que los participantes consideran con mayor frecuencia buscar ayuda profesional ante la presencia de un posible caso de violencia en el noviazgo, otros considera que lo mejor es “terminar la relación”, mientras que 4 personas expresaron que lo recomendable sería hablarlo con familiares y amigos cercanos o ayudar a la pareja a identificar la violencia.

Síntesis

Con base en los datos de las tablas 7 (ver pág. 66), 4 (ver pág. 63), 5 (ver pág. 64) y 8 (ver pág. 67), se puede determinar que 39 personas presentan problemas en sus noviazgos, y que tanto los participantes como sus novios(as) realizan con frecuencia conductas violentas el uno hacia el otro, tales como preguntar constantemente qué hace la novia(o), dónde esta y con quién, revisar el teléfono de su novio(a) sin su autorización, manifestar celos y dificultades en la comunicación.

También es importante destacar que en las tablas 4 y 5 (ver pág. 63 y 64) los participantes manifestaron una menor frecuencia de emisión de las conductas catalogadas explícitamente como violentas, y paralelamente en la tabla 8 (ver pág. 67) evidenciaron un gran número comportamientos que generan problemas en la relación y comprenden el mismo tipo de violencia psicológica señalada en las tablas 4 y 5 tales como: el control [revisión del teléfono y las cuentas de redes sociales sin autorización del participante o de su novio(a); preguntas constantes de parte de su novio(a) acerca de qué hace, dónde esta y con quién; prohibirle a su novio(a) que hable con algunas personas], y el abuso emocional [burlas o ridiculizaciones en público; comparación del novio(a) con otros chicos(as); críticas].

En cuanto a las formas en que los participantes demuestran afecto hacia su novia(o) la tabla 3 (ver pág. 61) refleja que es a través del tiempo compartido, la demostración de interés hacia el otro, la confianza, buena conversación, expresión de halagos y sentimientos; de allí a que, según la tabla 8 (ver pág. 67), algunos problemas en la relación se deban a la falta de tiempo, desconfianza y confusión en la relación, factores que también se han presentado en las rupturas del noviazgo de acuerdo a la tabla 9 (ver pág 70). Otros aspectos que han generado problemas son los desacuerdos, mal interpretaciones, discusiones, gritos, críticas, reserva de información; entonces, aunque de los sujetos (23), reportan que por medio de la “comunicación” expresan su afecto, ésta es al mismo tiempo el motivo de conflicto.

Ahora bien, las tablas 4.1 (ver pág. 64) y 5.1 (ver pág.65) demuestran que los comportamientos violentos ejercidos con mayor frecuencia tanto por los novios(as) como por los participantes son aquellos que buscan ejercer control sobre el otro, bien sea a través de preguntas constantes acerca de qué está haciendo y con quien está su novia(o), o la revisión del teléfono del (la) novio(a) sin su autorización. Sin embargo, son los hombres quienes presentan un mayor porcentaje en la ejecución de estos comportamientos: el 66,7% de las respuestas de las mujeres participantes de la muestra indican que sus novios le realizan preguntas constantes acerca de donde están y con quien, mientras que los hombres participantes obtuvieron un 42,9% de las respuestas que revelan que sus novias le realizan constantemente el mismo tipo de preguntas. Así mismo, las tablas 4.1 y 5.1 mostraron que los hombres participantes presentaron una menor cantidad de respuestas relacionadas con la ejecución de comportamientos violentos hacia sus novias, mientras las mujeres participantes produjeron 23 respuestas, los hombres solo presentaron 3.

Por otro lado en la tabla 8.1 (ver pág. 68) se puede observar que tanto los hombres como las mujeres consideran que los problemas en la relación se deben en primer lugar a la comunicación, ya que ambos mostraron porcentajes similares de respuestas (hombres 35,3% y mujeres 32,6%), y en segundo lugar a los celos, siendo las mujeres las que registraron un mayor porcentaje de respuestas (23,9%) en comparación a los hombres (17,6%).

Así mismo, en la tabla 10 (ver pág. 71) la comunicación aparece como la estrategia utilizada con mayor frecuencia para la resolución de conflictos pero en las tablas 8 (ver pág. 67) y 9 (ver pág. 70) constituye un motivo de conflicto y ruptura del noviazgo, esto demuestra que los participantes presentan una incongruencia cuando se refirieren a la comunicación, ya que señalan que se comunican de manera asertiva y al mismo tiempo manifiestan que tienen desacuerdos, mal interpretaciones, gritos y críticas. Por lo tanto la comunicación debe ser tomada en cuenta para realizar la intervención.

5.2.3. Fase de Generación del programa

5.2.3.1. Objetivo

- Adaptar los conocimientos teóricos en el área de comunicación y solución de problemas a las necesidades percibidas en los participantes.

5.2.3.2. Materiales

- (2) Computadoras portátiles
- Los resultados obtenidos del estudio de necesidades
- Los resultados obtenidos de las entrevistas con los expertos

5.2.3.3. Procedimiento

Durante este período se generó el programa de entrenamiento (ver anexo 1), basado en las necesidades identificadas (informar acerca de la violencia en el noviazgo, entrenamiento en comunicación y solución de problemas, manejo emocional) a partir de las entrevistas a los estudiantes de la Escuela de Psicología de la UCV. También se generaron los materiales correspondientes a cada sesión, los formatos de registro de datos, las presentaciones audiovisuales, los folletos, y el manual de facilitadores (ver anexo 1)

5.2.3.4. Resultados

Una vez realizado el programa se agruparon los contenidos en cuatro módulos (ver anexo 1):

- **Módulo Violencia en el noviazgo:** este módulo se basa en información teórica sobre la Violencia en el noviazgo (VN), los tipos de violencia mitos y realidades de la VN, el ciclo de la VN y las consecuencias de la VN, así como un apartado final donde se mencionan recomendaciones en caso de que la persona se encuentre en una relación de noviazgo violenta.
- **Módulo Comunicación:** este módulo incluye herramientas que contribuyen al mejoramiento en competencias de interacción social, basada en las Habilidades Sociales, estilos de respuesta (pasivo, agresivo y asertivo), comunicación y sus tipos, además que cuenta con ensayos y dramatizaciones de situaciones que exigen a los jóvenes practicar lo aprendido.

- **Módulo de Manejo Emocional:** este módulo permite que los jóvenes conozcan su cuerpo desde un punto de vista fisiológico enfatizando las respuestas del organismo antes situaciones demandantes en la interacción social durante sus actividades cotidianas, además del manejo de las emociones, permite el aprendizaje de estrategias de respiración, relajación u otras que contribuyan con el bienestar psicológico. Por último, se trabaja la construcción, evaluación y valoración del concepto que tienen de sí mismos.
- **Módulo Solución de Problemas:** este módulo está sustentado en el modelo del análisis conductual, por lo que contiene herramientas para realizar el proceso de Solución de Problemas en la relación de noviazgo. Así mismo, se presenta información para que los participantes discriminen las definiciones de problema, conflicto y violencia y cómo se presentan estos fenómenos en la pareja.

Las actividades de cada módulo fueron diseñadas para promover y consolidar la cohesión y apoyo grupal ya que cuenta con dinámicas vivenciales y de grupos. Por último, para la realización del programa se tuvieron que elaborar diferentes materiales didácticos y audiovisuales, tales como: presentaciones en Power Point, trípticos informativos, hojas de registro, tarjetas, entre otros.

5.2.4. Fase de Validación

5.2.4.1. Objetivos

- Que expertos en el área validen los contenidos y los procedimientos del programa con la finalidad de determinar si son socialmente aceptables para la población a los que van dirigidos.

5.2.4.2. Participantes

Cuadro 2
Datos de identificación de los expertos

	Grado académico y año de obtención del mismo	Institución	Línea de Investigación	Experiencia en el área de Violencia y Pareja
1	Lic. en Psicología (1990) Magister en Psicología Social (2006)	Universidad Central de Venezuela	Psicología comunitaria (20 años)	Consultor en Instituciones públicas y privadas (20 años)
2	Lic. en Psicología (2008) Magister en Psicología (2011)	Universidad Central de Venezuela Universidad Simón Bolívar	Variables psicosociales asociadas al proceso salud-enfermedad (7 años)	Investigador-Docente (7 años)
3	Lic. en Psicología (2001) Especialidad en Dinámica de Grupos (2013)	Universidad Central de Venezuela	Terapia conductual (4 años) Psicología clínica (4 años)	Consultor de salud integral en el Metro de Caracas (7 años) Profesor Contratado en la Universidad Central de Venezuela (11 años)
4	Lic. en Psicología (1987) Magister en Psicología del Desarrollo Humano (2001)	Universidad Central de Venezuela	Redes subjetivas de la violencia (15 años) Genero-Subjetividad-Masculinidad (17 años)	Coordinador de programas terapéuticos en AVESA (15 años) Psicoanalista (17 años)
5	Lic. en Psicología (2006) Diplomado en Asesoramiento Clínico en la Relación de Pareja (2012) Magister en Orientación en Sexología (2001)	Universidad Central de Venezuela Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas en Venezuela	Terapia de pareja (3 años) Transexualidad (1 año)	Psicóloga de PLAFAM (1 año) Psicóloga en el Centro Ambulatorio del CCCT (3 años)
6	Lic. en Psicología (1982) Magister en Psicología del Desarrollo Humano (2006)	Universidad Central de Venezuela	Familia, crianza (25 años) Drogas, violencia, calle, pobreza (20 años)	Jefa del Departamento de Psicología Educativa y Cátedra de Psicología Evolutiva (22 años)
7	Economista (1961) Doctora en Ciencias en Sociales (2012)	Universidad Central de Venezuela	Modelos históricos del subdesarrollo (31 años) Mujeres, género. Aspectos económicos y sociales (25 años)	Profesora Escuela de Economía - FACES y -UCV (54 años) Directora del Centro de Estudios de la Mujer de la UCV (CEM-UCV) (3 años)

5.2.4.3. Ambiente

La evaluación del programa estuvo sujeta a los, horarios y facilidades de cada uno de los profesionales para no entorpecer el desarrollo habitual de las actividades planificadas en su cotidianidad.

5.2.4.4. Materiales

- (37) Cuadros esquemáticos del Programa con sus respectivos manuales para el facilitador (ver Anexo 1)
- (7) Fichas de identificación del experto (ver Anexo 7)
- (7) Cartas de solicitud de colaboración a los expertos como evaluadores del programa (ver Anexo 6)
- (1) Cuestionario de validación de expertos (ver Anexo 8)
- (7) Cartas de agradecimiento a los expertos por su colaboración en la evaluación del programa (ver Anexo 9)
- (7) Chocolates Savoy Carré

5.2.4.5. Procedimiento

Durante este período de tiempo se contactó a los expertos en el área de: elaboración de programas, psicología del desarrollo, psicología social, orientación en sexualidad, dinámica de grupos, y violencia de género. A cada uno se le entregó una carta de solicitud de su colaboración (ver anexo 6), un cuadro esquemático del programa (ver anexo 1), y un cuestionario de validación de expertos (ver anexo 8) para que realizaran las correcciones referentes al diseño en cuanto a la *pertenencia* y *adecuación* de las actividades planteadas en cada módulo considerando: los contenidos, los objetivos, el procedimiento, la evaluación, los materiales, el tiempo. Después de un tiempo previamente acordado con los expertos (aproximadamente 10 días) se procedió a recoger el cuadro esquemático y el cuestionario de validación con el feedback de cada experto, se les entregó un chocolate Carré y por último se les entregó una carta a cada evaluador agradeciendo su colaboración.

5.2.4.6. Resultados

El objetivo de la validación por medio del juicio de expertos fue determinar si la propuesta de un programa de entrenamiento en Comunicación y Solución de problemas, fue adecuado en términos de su pertinencia, objetivos, actividades, recursos, procedimientos evaluación y duración planteada en el mismo.

Para la realización del análisis de los resultados se empleó el acuerdo entre expertos como índice, entendiéndose como el número 7 de expertos que coincidirían en su opinión sobre el aspecto evaluado. El criterio límite que se tomaría en cuenta para considerar un cambio en el programa sería 4/7, es decir, 4 expertos como mínimo indicarían la necesidad de cambio o modificación. A continuación se presentan las tablas que recogen los criterios evaluados por los expertos:

Tabla 12
Criterios evaluados en el módulo de Violencia en el Noviazgo

	Acuerdo	Desacuerdo	Sugerencias
Los contenidos a tratar son pertinentes y adecuados para abordar la temática	7/7	0/7	
Los contenidos guardan relación con los objetivos	7/7	0/7	
El procedimiento es adecuado a los objetivos de los contenidos	4/7	3/7	Que se les llame normas en vez de sugerencias y que se incorporen algunos puntos en caso de que los participantes no lo sugieran: respeto, compromiso, participación, confidencialidad, horario, uso del celular (Expertos 1 y 3) Considerar la técnica: “Discusión en grupos pequeños” (Experto 1) Explicar los reforzadores comestibles (Experto 2).
La forma de evaluación es la más adecuada de acuerdo con los objetivos de los contenidos	5/7	2/7	Utilizar el criterio de la mitad más uno, para considerar que se cumplió el objetivo de la actividad. Se recomienda tomar el 60% de los participantes (Expertos 2 y 6) Especificar las acciones que deben realizar los participantes durante la evaluación de las actividades (Experto 6).
Los materiales a emplear son adecuados	7/7	0/7	
El tiempo dispuesto es suficiente	4/7	3/7	Aumentar los minutos de las actividades (Expertos 1, 6 y 7)

En la tabla 12 se puede observar que 7/7 expertos estuvieron de acuerdo en que los contenidos para abordar la temática son pertinentes y adecuados, existe relación entre los contenidos y los objetivos, y los materiales a emplear son adecuados. Y aproximadamente 3/7 expertos realizaron sugerencias en cuanto a incorporar algunos elementos en el procedimiento, ajustar el porcentaje de participantes esperado en la forma de evaluación, y el aumentar el tiempo.

Tabla 13

Crterios evaluados en el módulo de Comunicación

	Acuerdo	Desacuerdo	Sugerencias
Los contenidos a tratar son pertinentes y adecuados para abordar la temática	7/7	0/7	
Los contenidos guardan relación con los objetivos	5/7	2/7	Los objetivos de las actividades deben ser claros y precisos
El procedimiento es adecuado a los objetivos de los contenidos	6/7	1/7	No se explica qué hará el resto de los participantes que no van a dramatizar, no se entiende en qué momento se realizará la discusión (Experto 3)
La forma de evaluación es la más adecuada de acuerdo con los objetivos de los contenidos	4/7	3/7	La evaluación debe ser pertinente al objetivo de la sesión (Expertos 2 y 3) Utilizar el criterio de la mitad más uno, para considerar que se cumplió el objetivo de la actividad. Se recomienda tomar el 60% de los participantes (Expertos 2 y 6)
Los materiales a emplear son adecuados	7/7	0/7	
El tiempo dispuesto es suficiente	5/7	2/7	Aumentar los minutos de las actividades donde los participantes aplican las técnicas de modificación cognitivo conductuales (1, 3, 5, 6, 7)

La tabla 13 evidencia que 7/7 expertos coincidieron en que los contenidos para abordar la temática y los materiales a emplear son adecuados. Por otro lado, 3/7 realizaron sugerencias en cuanto a la forma de evaluación, y 2/7 sugirieron precisar los objetivos de las actividades y aumentar el tiempo de las mismas.

Tabla 14

Criterios evaluados en el módulo de Manejo Emocional

	Acuerdo	Desacuerdo	Sugerencias
Los contenidos a tratar son pertinentes y adecuados para abordar la temática	7/7	0/7	
Los contenidos guardan relación con los objetivos	5/7	2/7	Los objetivos de las actividades deben ser claros y precisos
El procedimiento es adecuado a los objetivos de los contenidos	7/7	0/7	
La forma de evaluación es la más adecuada de acuerdo con los objetivos de los contenidos	4/7	3/7	La evaluación debe ser pertinente al objetivo de la sesión (Expertos 2 y 3) Que los participantes reporten verbalmente que se relajaron y que identifiquen las situaciones problemáticas donde podría serles útil la respiración diafragmática (1, 3)
Los materiales a emplear son adecuados	6/7	1/7	Llevar colchoneta
El tiempo dispuesto es suficiente	5/7	2/7	Aumentar los minutos de las actividades donde los participantes aplican las técnicas de modificación cognitivo conductuales (1, 3, 5, 6, 7)

La tabla 14 permite apreciar que 7/7 expertos concordaron en que los contenidos para abordar la temática son adecuados y pertinentes para abordar la temática, y el procedimiento es apropiado al objetivo de dichos contenidos. Mientras que 3/7 expertos realizaron sugerencias en cuanto a la forma de evaluación, y 2/7 expertos sugirieron que los objetivos deben ser precisos y se debe aumentar el tiempo de las actividades.

Tabla 15

Criterios evaluados en el módulo de Solución de Problemas

	Acuerdo	Desacuerdo	Sugerencias
Los contenidos a tratar son pertinentes y adecuados para abordar la temática	7/7	0/7	
Los contenidos guardan relación con los objetivos	5/7	2/7	Los objetivos de las actividades deben ser claros y precisos
El procedimiento es adecuado a los objetivos de los contenidos	6/7	1/7	Considerar la técnica: “El círculo de cierre”, para finalizar el programa
La forma de evaluación es la más adecuada de acuerdo con los objetivos de los contenidos	5/7	2/7	La evaluación debe ser pertinente al objetivo de la sesión (Expertos 2 y 3) Utilizar el criterio de la mitad más uno, para considerar que se cumplió el objetivo de la actividad. Se recomienda tomar el 60% de los participantes (Expertos 2 y 6)
Los materiales a emplear son adecuados	6/7	1/7	Proporcionar lápices a los participantes
El tiempo dispuesto es suficiente	5/7	2/7	Aumentar los minutos de las actividades donde los participantes aplican las técnicas de modificación cognitivo conductuales (1, 3, 5, 6, 7) Se recomienda dividir la actividad 5 en dos, porque puede fatigar a los participantes (1)

La tabla 15 permite visualizar que 7/7 expertos concordaron en que los contenidos para abordar la temática son adecuados y pertinentes para abordar la temática, 1/7 expertos sugirieron una técnica para finalizar el programa y proporcionar un material a los participantes. Por otro lado 2/7 expertos realizaron sugerencias en cuanto la forma de evaluación y el tiempo dispuesto para cada actividad del módulo.

Tabla 16

Sugerencias adicionales

Sugerencias	Acuerdos
Eliminar en todos los módulos la actividad referida a conocer las expectativas de los participantes (Expertos 1, 2, 3)	3/7
Colocar las expectativas al final, como parte de la evaluación del programa (Expertos 1, 2, 3)	3/7
Eliminar de todos los módulos la actividad referida a que los participantes conozcan los objetivos y contenidos del módulo, así como los beneficios del mismo (Expertos 1, 2, 3, 4)	4/7
Indicar cómo será ejecutado el programa: días, tiempo y pausas (Experto 5)	1/7
Se sugiere tomar pausas de 15 minutos (Experto 5)	1/7
Especificar espacios logísticos como: espacio, refrigerio, pausas (Experto 1)	1/7
Colocar el número de participantes en la descripción del programa (Experto 6)	1/7

La tabla 16 muestra que, 4/7 expertos coincidieron en que se eliminara de todos los módulos la actividad referida a que los participantes conozcan los objetivos y contenidos del módulo, así como los beneficios del mismo; de la misma manera 3/7 expertos estuvieron de acuerdo en eliminar en todos los módulos la actividad referida a conocer las expectativas de los participantes, y considerarlas como parte final de la evaluación del programa. También los expertos realizaron observaciones individuales orientadas a la logística del programa.

Así pues, las tablas 12, 13, 14 y 15 evidenciaron que la mayoría de los expertos estuvo de acuerdo en que los contenidos para abordar la temática son adecuados y pertinentes para abordar la temática, de manera que el programa da respuesta a las necesidades percibidas en los estudiantes de Psicología (Fernández-Ballesteros, 1996).

Las tablas 12, 13, 14 y 15 también permitieron apreciar que la mayoría de las sugerencias estuvieron dirigidas a los objetivos, el procedimiento y la evaluación, sin embargo, los expertos hicieron observaciones puntuales en algunos aspectos que se deben mejorar en dichos criterios.

Cabe destacar que también los expertos realizaron comentarios sobre los aspectos formales de la escritura, es decir, las omisiones de letras, comas, acentos. Sin embargo estos aspectos no se presentan en la tabla para no cargarla de información irrelevante.

Es importante señalar que el criterio establecido para considerar las sugerencias dadas por los expertos (acuerdo mínimo de 4 expertos) no se alcanzó, debido a que la totalidad de los expertos aprobaron el diseño del programa y proporcionaron sugerencias en menor proporción al criterio señalado, no obstante se tomaron en cuenta aquellas sugerencias orientadas a mejorar la presentación del programa y las correcciones encontradas en cuanto a los aspectos formales de la escritura y redacción.

En cuanto a la pertinencia social, 6 de los 7 especialistas que fungieron como expertos consideraron que el programa está bien planteado y es un excelente material para el abordaje de la problemática, ya que además de brindar información acerca de la violencia en el noviazgo, proporciona estrategias a los participantes que promueven el cambio conductual. Esto les permite desarrollar habilidades para modificar las conductas de riesgo y de esta manera evitar una escalada de violencia en la relación o terminar el noviazgo.

Con las modificaciones realizadas se obtuvo “Noviazgos libres de violencia” programa de entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas, sugiriendo la futura aplicación para evaluar su efectividad según los objetivos establecidos.

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación se basó en la validación social de un programa, el cual constituye un documento que permite verter el producto de una planificación en un tiempo determinado y relativamente corto, en el cual se especifican en forma precisa los objetivos que se pretenden alcanzar en dicho periodo, también, incluyen las actividades requeridas para ello, los procedimientos a través de los cuales éstas se llevarán a cabo, los recursos necesarios, el tiempo estimado para cada actividad y para el logro de los objetivos específicos planteados, finalmente, los criterios y métodos de evaluación que se usarán para estimar el éxito de la programación para ser implementados en una determinada realidad social con la intención de mejorar las necesidades percibidas por dicha comunidad (Guevara, 1992).

Esta investigación se desarrolló a través de cuatro fases. En la primera fase se procedió a investigar los antecedentes teóricos y las bases empíricas de la violencia en el noviazgo, y se obtuvo la asesoría de expertos en el área, lo cual reveló que esta problemática se presenta con frecuencia en las personas que asisten a los servicios de Psicología por problemas de pareja. Además, los expertos en el área mencionaron la importancia de realizar una intervención donde, los participantes aprendan a discriminar si se está presentando violencia en su noviazgo y luego, se les brinde estrategias para mejorar su relación o decidir si continúa la misma.

En la segunda fase se realizó un estudio de necesidades para determinar la prevalencia de la violencia en el noviazgo en los estudiantes universitarios, identificar las áreas problemáticas en su relación y el método que utilizan para resolverlo. Tras analizar los resultados, se encontró que aunque los participantes manifestaron una menor frecuencia de emisión de las conductas catalogadas explícitamente como violentas (ver tablas 4 y 5), paralelamente evidenciaron un gran número de comportamientos que demuestran la presencia de violencia psicológica en aspectos tales como: manipulación, control, discusiones, gritos, críticas, posesión de parte del otro (ver tablas 8 y 9). Esto concuerda con el estudio realizado por Vizcarra (2011), quien menciona que debido al estigma social y cultural que significa sufrir y ejercer violencia es razonable cuestionar la validez de las

medidas de auto reporte, y es posible suponer que la incidencia de violencia es mayor que el auto reportado.

Además se encontró que los participantes manifiestan que la “comunicación” es utilizada como el medio para expresar afecto (ver tabla 3) y es la estrategia utilizada con mayor frecuencia para la resolución de conflictos (ver tabla 10), sin embargo desconocen su utilidad y función en la relación de pareja, porque reportan que es el motivo de conflicto más frecuente (ver tabla 8).

También, existe una alta probabilidad de que los participantes utilicen de forma incorrecta la comunicación como estrategia para solucionar problemas en la relación de noviazgo, lo que puede traer consecuencias negativas en la relación y llegar a la violencia. Entonces, los autores aseveran que la comunicación representa el medio idóneo para que una persona exprese apertura y obtenga retroalimentación con el otro, ya sea en apoyo, aceptación y confirmación. Este elemento, actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar la relación tales como toma de decisiones, solución de problemas o negociación, pues en sí misma puede ser una herramienta útil a la hora de solucionarlos y no empeorar la relación de pareja (Fitzpatrick, 1988; Arias y House, 1998; Satir 1980).

En la tercera fase se generó el programa de entrenamiento en comunicación y solución de problemas “Noviazgos libres de violencia” (ver anexo 1), los materiales correspondientes a cada sesión, los formatos de registro de datos, las presentaciones audiovisuales, los folletos, entre otros. El programa se estructuró en cuatro módulos: violencia en el noviazgo, comunicación, manejo emocional, y solución de problemas, los cuales pretenden satisfacer las necesidades expresadas y percibidas por los estudiantes universitarios, de manera que puedan utilizar estrategias cognitivo-conductuales para mejorar su relación de noviazgo. También se realizará una psicoeducación en el área de violencia en el noviazgo, ya que a pesar de que sólo se evidenció la violencia psicológica, ésta constituye el inicio de una escalada de violencia porque siempre se produce en fases anteriores a aplicación de la agresión física y es más persistente en el tiempo que otras formas de abuso, el cual puede tener un impacto en la salud mental de la víctima al menos equiparable a la agresión física para los miembros de la pareja y la relación de noviazgo (Almendros, Escartín, Martín, Porrúa, Rodríguez y Saldaña, 2010).

En la cuarta y última fase, se procedió a realizar la validación social a través del juicio de siete expertos quienes se encargaron de evaluar el alcance, valor o importancia del programa diseñado en esta investigación, para el tratamiento cognitivo-conductual de Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo en jóvenes universitarios. Los resultados demostraron que la mayoría de los expertos coincidieron en que los contenidos para abordar la temática son adecuados y pertinentes, de modo que el programa da respuesta a las necesidades percibidas en los estudiantes de Psicología.

También se encontró que a pesar de que la mayoría de las sugerencias estuvieron dirigidas a los objetivos, el procedimiento y la evaluación, los expertos hicieron observaciones puntuales en algunos aspectos que se deben mejorar en dichos criterios.

Por otro lado, la validación social demostró ser un procedimiento apropiado para evaluar la pertinencia y adecuación social del contenido y procedimientos de un programa de corte conductual, ya que a través de la aplicación de los principios del Análisis Conductual como una verdadera disciplina aplicada, se generó el abordaje a un problema social el cual está enmarcado en una ideología, “...un conjunto de representaciones validadas a priori de la diversas prácticas sociales...” (Wolf, 1978; Ribes, 1990, p.102, cp. Lacasella, 2001, p.21).

Por tal razón, la validación social tiene como propósito mostrar la “*naturaleza ideológica de la práctica aplicada, admitiendo la imposibilidad de separar ambos aspectos*” (Lacasella, 2001, p.22). Para lograr esto, la validación social ha implicado la utilización de esquema de evaluación subjetivo donde se le consulta a la sociedad si se está cumpliendo el objetivo del Análisis Conductual de hacer algo de importancia social. Según Wolf (1978) este esquema comprende tres niveles:

- La significación social de las metas. Debido a que los programas de intervención no solo tienen repercusiones desde el punto de vista metodológico sino también tecnológico, es decir, tienen repercusiones sociales, es importante para los analistas conductuales determinar si las metas que se han establecido en sus programas cumplen con las expectativas de la comunidad a los que van dirigidos (Lacasella, 2001). En la presente investigación se hizo énfasis en la significación social de las metas, ya que en función de las necesidades percibidas en los estudiantes de Psicología, se planteó la meta de abordar la violencia en el noviazgo a través de una serie de objetivos

jerarquizados temporalmente en los distintos módulos del programa, los cuales a través del juicio de los expertos, fueron considerados en su mayoría como pertinentes y adecuados para abordar la problemática.

- La adecuación social de los procedimientos. Antes de generar un programa es importante establecer si éste es viable en el contexto y sociedad para el cuál se propone, para lograr esto Fawcett (1991, cp. Lacasella, 2001) considera que el programa debe poseer las siguientes características: efectividad y observabilidad para que otras personas no inherentes al proyecto puedan verificar las ventajas del mismo, costos reducidos, descentralización al no requerir la presencia constante de sus promotores, flexibilidad, simplicidad como para que pueda ser implementado por otras personas en otras circunstancias, y compatibilidad con los valores sociales morales y culturales del grupo social en el que se esté efectuando. En la presente investigación se enfatizó la adecuación social de los procedimientos, ya que tomando en consideración que la aplicación del programa se realizará en el contexto universitario, se seleccionaron materiales de fácil accesibilidad y uso común en estos espacios, se elaboró un manual de facilitador como complemento a los cuadros esquemáticos del programa (ver anexo 1) que contiene instrucciones claras y específicas para desarrollar las diferentes actividades, las cuales pueden ser implementadas por otras personas, se procuró que los procedimientos fueran adecuados a los objetivos y se tomaron en cuenta los valores sociales, morales y culturales en el contenido de dichas actividades. Estos aspectos fueron mejorados en base a las correcciones realizadas por los expertos en el área.
- La importancia social de los efectos. Es importante especificar cuáles son los efectos potenciales o reales que tienen determinadas intervenciones sobre un colectivo, los cuales sólo pueden ser conocidos a través de las opiniones de los participantes y otros consumidores los que conformarán si el programa ayudó a resolver.

Se espera que con la aplicación futura del programa, los jóvenes universitarios, conozcan y apliquen estrategias cognitivo-conductuales para comunicarse efectivamente, solucionar problemas, y de esta manera los jóvenes puedan disfrutar de noviazgos libres de violencia.

V. RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES

Durante el desarrollo de la presente investigación se presentaron algunas limitaciones, las cuales se mencionan a continuación:

- ✓ La situación socio-política y económica del país generaron semestres atípicos durante los cuales se realizó la presente investigación, lo cual dificultó la obtención de datos por parte de los participantes y expertos.
- ✓ Existen diversas definiciones de violencia que dificultan la comprensión desde el modelo cognitivo conductual, y en algunas investigaciones es considerada un sinónimo de agresividad.
- ✓ Dificultad para obtener estadísticas de violencia en el noviazgo en las Instituciones consultadas, debido a que no se lleva un control sistematizado en una base de datos, y no se permite el acceso al público en general.
- ✓ Durante la realización del estudio de necesidades, varios participantes reportaron verbalmente que el Cuestionario utilizado fue “invasivo” y esto trajo como consecuencia que algunos no respondieran el cuestionario, y otros respondieran por deseabilidad social.
- ✓ Dificultad para recoger los datos de la validación social del programa ya que los expertos consultados tenían poca disponibilidad de tiempo y por tanto postergaban la fecha de entrega de las correcciones.

Con base en lo anterior se precisan las siguientes recomendaciones:

- ✓ Que el estudio de necesidades se complemente con una entrevista a cada participante, o en su defecto crear un grupo focal a fin de evitar la deseabilidad social.
- ✓ Si se quiere profundizar el manejo adecuado de la comunicación o de solución de problemas, acompañar la evaluación con un instrumento que mida dicha variable.
- ✓ Incluir participantes con orientación homosexual.
- ✓ Realizar un abordaje interdisciplinario de la problemática para enriquecer la intervención con otras áreas ajenas a la Psicología para trabajar en pro de la

integridad y bienestar de personas que actualmente mantienen una relación de noviazgo.

- ✓ Debido a que la violencia en el noviazgo es una problemática que se presenta actualmente con mucha frecuencia, se recomienda aplicar este programa y evaluar empíricamente el mismo.
- ✓ Para la aplicación del programa, contar con observadores externos y elaborar formatos de registros que evalúen los repertorios conductuales que se están entrenando. También se recomienda establecer un tiempo de seguimiento para evaluar el mantenimiento de los repertorios conductuales adquiridos durante entrenamiento.

VI. REFERENCIAS

- Almendros, C., Escartín, J., Martín, J., Porrúa, C., Rodríguez, A. y Saldaña, O. (2010). Análisis de las estrategias de abuso psicológico en parejas. *Información Psicológica* (99).
- Alonso, M., García, M. y Moreno, J. (2009). Estudio del maltrato psicológico, en las relaciones de pareja, en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(2), 691-714.
- Álvarez, B., Iñigo, I., Folgado, V., y Rivas, M. (2003) *Comunicación y discurso*. Sevilla: Mergablum.
- Anolli, L. (2010). *Iniciación a la Psicología de la Comunicación*. Barcelona, España: Ube.
- Arias, I., y House, A. (1998). Tratamiento cognitivo conductual de los problemas de pareja. En Caballo, V. (Ed.). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. Volumen 2. Siglo XXI de España Editores.
- Bandura, A. (1973). Análisis del Aprendizaje Social de la Agresión. En Bandura, A., y Ribes, E. *Modificación de Conducta. Análisis de la agresión y la Delincuencia*. México: Editorial Trillas.
- Berlo, D. (1984). El proceso de la comunicación: Introducción a la teoría y a la práctica. (14 ed). Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.
- Bosch, E. (2004-2007). *Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Igualdad. España.
- Caballo, V. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En Fernández, R. y Carroble, J. (eds.): *Evaluación Conductual: metodología y aplicaciones* (3 ed.). Madrid: Pirámide.
- Caballo, V. (1988). *Teoría, evaluación y entrenamiento en habilidades sociales*. Valencia: Promolibro
- Caballo, V. (1991). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo XXI de España Editores.

- Caballo, V. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales*. España: Siglo Veintiuno, S.A.
- Campos, L. y Aponte, V. (2010). *Estudio exploratorio de la violencia en el noviazgo en parejas jóvenes estudiantes de la Universidad Central de Venezuela*. Tesis de grado no publicada, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Carlson, B. (1987). Dating violence: A research review and comparison with spouse abuse. *Social Casework*, 68, 16–23.
- Carrillo, S., Castro, J., Penagos, M., y Rodríguez, A. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. Universidad de los Andes, Colombia. *University Psychology, Bogotá (Colombia)*, 5(1), 21-36.
- Castro, R. y Casique, I. (2010). *Violencia en el noviazgo entre los jóvenes mexicanos*. Cuernavaca: UNAM.
- Costa, M., Y Serrat C. (1989). *Terapia de Pareja: Un enfoque conductual*. Madrid. Editorial Alianza.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. España: Martínez-Roca.
- Departamento de Psicología de OBE UCV. (2011). *Estadísticos de problemas de pareja*.
- Doron, R. y Parot, F. (2008). *Diccionario Akal de psicología*. (3 ed.). Madrid: Ediciones Akal.
- Estrella, R. (1991). *Comunicación Marital y Estilos de Comunicación: Construcción y Validación*. Tesis de Doctorado no publicada, Facultad de Psicología, UNAM.
- Felipe, E. y Ávila, A. (2007). Un análisis interpersonal de la ansiedad y la depresión. Parecidos y diferencias en el Circumplex interpersonal. *Ansiedad y estrés*, 13, 77-87.
- Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Evaluación de Programas (Una Guía Práctica en Ámbitos Sociales, Educativos y de Salud)*. Madrid: Síntesis.
- Fernández, R. y Carroble, J. (1991). *Evaluación conductual*. (6 ed.). Madrid: Pirámide.

- Ferrer, V. y Bosch, E. (2003). Algunas consideraciones generales sobre el maltrato a la mujer en la actualidad. *Anuario de Psicología*, 34(2), 203-213.
- Fitzpatrick, M. (1988). Negotiation, Problem Solving and Conflict in Various Types of Marriages. En *Perspectives on Marital Interaction* (Eds.). P. Noller y M. Fitzpatrick. Filadelfia: Multilingual Matters.
- Fuquen, M. (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, (1), 265-278.
- García, A. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *Revista de Educación*, 12(1), 225-239.
- Goncalves, A., y Guerra, Y. (2007). *Niveles de violencia hacia la mujer en una muestra de estudiantes universitarios*. Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Golfried, M. y Davison, G. (1981). *Técnicas Cognitivas para el tratamiento del Estrés*. Madrid, Martínez Roca.
- González, I., Echeburúa, E., y Corral, P. (2008). Variables significativas en las Relaciones Violentas en parejas jóvenes: una revisión. *Psicología Conductual*, 16(2), 207-225.
- González, M., Muñoz, M. y Graña, J. (2003). Violencia en las relaciones de pareja de adolescentes y jóvenes: una revisión. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(3), 23-39.
- Graña, L., González, P., Muñoz, M. y O'Leary, K. (2007). Physical and psychological aggression in dating relationships in Spanish university students. *Psicothema*, 19(1), 102-107.
- Güell, M. y Muñoz, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona. Paidós.
- Guevara, M. (1992). *Gerencia de Servicios Psicológicos: Una estrategia para la formulación de programas*. Caracas: Consejo de Desarrollo Científico y Humanístico, UCV.

- Hernando, A. (2007). La prevención de violencia de género en adolescentes. Un estudio en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 325-340.
- Hernando, A. y Duarte, A. (2010). Prevención de la Violencia en las Relaciones de Pareja de Adolescentes y Jóvenes. Una experiencia de teleformación a través del Campus Andaluz Virtual. *Revista de Medios y Educación*, (36), 215-226.
- Hernández; R. Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodológica de la investigación*. México, D.F: McGraw-Hill.
- Instituto Aguascalientes de las Mujeres (s.f.) *Manual del taller: Noviazgo entre adolescentes*. Aguascalientes, México.
- Knapp, M. (1985). *La comunicación no verbal: el cuerpo y el entorno*. Barcelona: Paidós.
- Kelly, J. (1987). *Entrenamiento en habilidades sociales*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Lacasella, R. (1999-2005). El estudio de necesidades y su inserción en el ciclo de la intervención social: Una aplicación paradigmática. *Revista de la Escuela de Psicología XXIV*, (1), 40-49. Ediciones de la facultad de Humanidades y Educación de la UCV.
- Lacasella, R. (2001). *La Validación Social ¿Un procedimiento lícito de evaluación?* Trabajo presentado para optar al ascenso en el escalafón universitario para la categoría de Asociado, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665 - 673.
- López, M., Rivera, S., García, M., Y Martínez, L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología Iberoamericana*, 21(1), pp. 24-31.
- Machargo, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos: teoría y práctica*. Madrid: Escuela Española.
- Martínez, L. (2006). Rompiendo el silencio: del remanso romántico a la agitación de una violencia inesperada. *FERMENTUM*, 16(47). 607-640

- Martínez, L. (2007). Romper el silencio de una violencia de género cotidiana. *Otrasmiradas*, 7(1), 169-188.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. Nueva York, USA: Harper&Row.
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal Communication*. Chicago: Adeline-Atherton.
- Meinchenbaum, D., Buttler, L. y Gruson, L. (1981). Toward a conceptual model of social competence. En J. Wine y M. Smye (eds.): *Social competence*. Nueva York: Guilford Press.
- Molinares, E. (2004). Programa de orientación para fortalecer la Relación de pareja. *Revista Ciencias de la Educación*, 24(2), 45-68.
- Naciones Unidas de Venezuela. (2011). Activada red universitaria de prevención de violencia en el noviazgo. Recuperado el 7 de marzo de 2012 de: <http://www.onu.org.ve>
- Nezu, A. y Nezu, C. Entrenamiento en Solución de Problemas en Caballo, V. (1991). *Manual de técnicas y modificación de conducta*. Siglo XX de España Editores.
- Organización Mundial de la Salud (2003). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud.
- Pareja, F. (1997). De las habilidades sociales a las estrategias de relación interpersonal. Una propuesta de modelo. *Ansiedad y estrés*3(2-3), 178-201.
- Pearson, J., Turner, L., y Mancillas, W. (1993). *Comunicación y género*. México: Paidós.
- Pick, S., Leenen, I., Givaudan, M. y Prado, A. (2010). Yo quiero, yo puedo...prevenir la violencia: Programa breve de sensibilización sobre violencia en el noviazgo. *Salud mental* 33(2), 153-160.
- Poyatos, F. (1994). *La Comunicación No Verbal I: Cultura, Lenguaje y Conversación*. Madrid: Editorial Istmo.
- Real Academia Española. (2007). *Gran Diccionario de la Lengua Española*. Barcelona: Larousse Planeta S.A.

- Rey, C. (2009). Maltrato de tipo físico, psicológico, emocional, sexual y económico en el noviazgo: un estudio exploratorio. *Acta colombiana de psicología*, 12(2), 27-36.
- Rey, C. (2008). Prevalencia, factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 227-241.
- Rimm, D., y Masters, J. (1981). *Terapia de la Conducta*. México: Trillas.
- Riso, W. (1988). *Entrenamiento asertivo*. Medellín: Rayuela.
- Rodríguez, D. (2008). Análisis e intervención psicoterapéutica en las relaciones violentas durante las relaciones de noviazgo. DAES Universidad de los Andes y OBE Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Rodriguez, T., García, C. y Pérez, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Revista electrónica Medi Sur*, 3(3), 55-70.
- Rodríguez, F. y Paíno, S. (1994). Violencia y desviación social: bases y análisis para la intervención. *Psicothema*, 6(2), 229-244.
- Salas, I. (2008). Significado psicológico de la violencia y la agresión en una muestra urbana colombiana. *Diversitas-Perspectivas en Psicología*, 4(2), 331-343.
- Sandin, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.
- Satir, V. (1986). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax México.
- Sebastián, J., Ortiz, M., Gil, M., Gutiérrez, M., Hernáiz, A. y Hernández, J. (2010). La Violencia en las Relaciones de Pareja de los Jóvenes. ¿Hacia Dónde Caminamos? *Clínica Contemporánea*, 1(2), 71-83.
- Sosa, C. y Gonzáles, S. (2006). Cuidado con el amor que mata. La Revista. Universidad de Los Andes, Mérida.
- Sosa, M. (2011). *Influencia de la asertividad en el estilo de comunicación de los miembros de parejas de entre uno y cinco años de convivencia en la ciudad de rosario*. Tesis de pregrado no publicada, Universidad Abierta Interamericana, Argentina.

- Sundel, M. y Stone, S. (1981). *Modificación de conducta humana: Introducción sistemática a los conceptos*. México: Limusa.
- Tejada, J. (1999). Acerca de las Competencias Profesionales. *Herramientas*, 56, 20-30.
- Vizcarra, M. (2011). *Diseño, Implementación y Evaluación de un Programa de Prevención de la Violencia en el Noviazgo en Jóvenes Universitarios*. Tesis doctoral, Universidad de Barcelona, Barcelona, España.
- Wainstein, M. y Wittner, V. (s.f.). Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas. *Psico debate. Psicología, Cultura y Sociedad* (4), 131-144.
- Weiss, C. (1996). *Investigación Evaluativa: métodos para determinar la eficiencia de los programas de acción*. (2 ed.). México: Trillas.
- Wernicke, C. (1991). *Defensa, Violencia y agresión*. Buenos Aires, Argentina.
- Wolf, M. (1978). Social validity: the case for subjective measurement or How applied behavior analysis is finding its heart. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 11(2), 203-214
- Wolfe, D., Crooks, C. y Hughes, R. (2011). La Cuarta R: Un Programa Escolar de Prevención de la Violencia en las Relaciones de Pareja en la Adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 193-200.

ANEXO 1. Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Psicología
Dpto. Psicología Clínica



“NOVIAZGOS LIBRES DE VIOLENCIA”

Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas

Daniela Ríos y Rily Jaramillo



2015

Título

“Noviazgos libres de Violencia” Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas.

Participantes

El programa está dirigido a los Jóvenes Universitarios de la Universidad Central de Venezuela.

Se requiere un mínimo de 12 personas y máximo de 20

Objetivo General

Que los jóvenes universitarios se sensibilicen ante el tema de la Violencia en Noviazgo.

Que los jóvenes universitarios, conozcan y apliquen estrategias cognitivo-conductuales para comunicarse efectivamente y solucionar problemas en sus relaciones de noviazgo.

Objetivos Específicos

- Que los(as) participantes se sensibilicen ante el tema de la Violencia en el Noviazgo.
- Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten la comunicación.
- Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten estrategias de manejo emocional (emoción, respiración diafragmática, relajación progresiva y otra técnicas).
- Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten estrategias de solución de problemas.

Duración

Se efectuará un módulo por día

Justificación de la elección

Las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos, corresponde al vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen. Sin embargo, su formación no resulta fácil pues los dos miembros que la componen deben encarar cambios importantes en su forma de relacionarse con el otro con el fin de lograr la integración y acomodación de ambas individualidades. Cuando no se ha producido este acoplamiento mutuo, pueden presentarse conductas intimidatorias infligidas por un miembro de una pareja para ejercer control, lo cual puede desencadenar un incremento progresivo de patrones de interacción coactiva dentro de la relación (Alonso, García y Moreno, 2009).

La violencia en la pareja se ha convertido en un problema de salud pública, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2002), y se ha posicionado como primera causa de pérdida de años de vida entre las mujeres de 15 a 44 años, por encima de las guerras, los accidentes de tráfico y distintos tipos de cáncer. De manera que este hecho necesita atención inmediata por parte del estado y todas las instituciones públicas o privadas que puedan ayudar. En el caso de Venezuela, el boletín emitido por AVESA/CEM UCV y FUNDAMUJER en el año 2005 se reportaron 36.777 casos de violencia contra la mujer (Campos y Aponte, 2010).

Este tipo de violencia se ha acentuado, en los últimos años, en la población adolescente y adultos jóvenes, específicamente en las relaciones de noviazgo; éste es un fenómeno que está en ascenso, cuya evolución amenaza significativamente la integridad de la persona que la vive. En el caso de Venezuela, la violencia en el noviazgo se ha podido evidenciar a través de la asistencia de los estudiantes universitarios a los servicios de Psicología pertenecientes a sus respectivas casas de estudios. En el Servicio de Psicológica de la Organización de Bienestar Estudiantil (OBE) en la Universidad Central de Venezuela (UCV), se reportaron 36 casos de violencia en la pareja tan solo en el primer trimestre del año 2010 (32 mujeres y 4 hombres); para el año 2011 se encontraron 47 personas maltratadas (35 mujeres y 12 hombres) (Campos y Aponte, 2010, Departamento de Psicología OBE-UCV, 2011).

En la Universidad de los Andes (ULA) de acuerdo con el número correspondiente a las estadísticas que maneja la División de Asuntos Estudiantiles (DAES), se calcula que 67% de los estudiantes que acuden a terapia de pareja, reportan relaciones violentas y que 70% de las parejas aún no se han agredido físicamente, pero estiman que es posible que ocurra. Y en lo que respecta a otras universidades, han ocurrido tres casos de violencia física que han culminado trágicamente: éstos fueron los de Verónica (ULA-2006), Andreína (Universidad Católica Andrés Bello- 2007) y Margareth (Universidad de Oriente-2008). Todas fueron asesinadas por sus novios. Tales cifras tan alarmantes reflejan la necesidad de tomar acciones sobre el tema (Naciones Unidas de Venezuela, 2011).

Recientemente se han venido efectuando diversos eventos así como investigaciones respecto a la Violencia en el Noviazgo en nuestro país. Se han realizado investigaciones cuyos objetivos han sido: explorar la violencia en el noviazgo en jóvenes universitarios; diagnosticar y visibilizar la violencia de pareja en jóvenes universitarias; y describir las formas y niveles de violencia hacia la mujer por parte de su pareja en estudiantes universitarias (Campos y Aponte, 2010; Martínez, 2006, 2007; Goncalves y Guerra, 2007). También se realizaron las primeras Jornadas de Reflexión sobre la Violencia en el Noviazgo y un Taller de Análisis e intervención psicoterapéutica en las relaciones violentas durante el noviazgo (Sosa y Gonzáles, 2006; y Rodríguez, 2008). Asimismo, se creó la Red Universitaria de Prevención de Violencia en el Noviazgo tras una alianza entre la Universidad de Los Andes (ULA) y el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM); dicha Red está focalizada en la prevención, promoviendo cambios de actitudes frente a la violencia basada en género especialmente de jóvenes y adolescentes; más adelante se unieron las universidades Central de Venezuela, Católica Andrés Bello, Simón Bolívar, Metropolitana, Bolivariana, Nacional Abierta, Experimental de la Fuerza Armada y la Latinoamericana y del Caribe (Naciones Unidas de Venezuela, 2011).

Sin embargo, se han elaborado pocas intervenciones dirigidas a entrenar a los jóvenes en estrategias cognitivo-conductuales para disminuir aquellos factores que contribuyan a la violencia en sus relaciones de noviazgo. Es por ello que la presente investigación plantea el Diseño y Validación Social de un Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo en Jóvenes Universitarios, en aras de implementar una intervención que sensibilice a los estudiantes en cuanto al tema de la Violencia en el Noviazgo y les permita mejorar la comunicación con sus parejas y manejar los problemas que se puedan presentar en la relación.

En la presente investigación se determinó la prevalencia de la violencia en el noviazgo en los jóvenes universitarios de la Escuela de Psicología, se conoció la concepción que tenían los participantes acerca de su relación, y se identificaron áreas problemáticas en sus relaciones de noviazgo y habilidades específicas en las que generalmente se presentan dificultades. Para luego elaborar y validar un programa de entrenamiento

Cuadro esquemático de los Objetivos y Contenidos del Programa

Nombre de la sesión: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO					Tipo:	
Objetivo General de la sesión: Que los(as) participantes se sensibilicen ante el tema de la Violencia en el Noviazgo					<ul style="list-style-type: none"> • Teórico ○ Práctico 	
Contenido: Violencia en el noviazgo (VN). Tipos de violencia. Mitos y realidades de la VN. Consecuencias de la VN.			Duración: horas aproximadamente		Responsables: Facilitadores (as)	
N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
1	Que los (as) facilitadores (as) y los participantes se conozcan.	“Tienes cara de...”	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: 16 Tarjetas de cartulina Marcadores Cinta adhesiva gruesa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se dispondrá de una bolsa que contenga tarjetas con todos los nombres de los participantes, y cada uno de manera individual deberá tomar un nombre que no sea el suyo. - Luego los participantes deben formar un círculo y una de las facilitadoras le proporcionará la siguiente indicación a los participantes: “coloquen el nombre a la persona a quienes crean que les corresponde, mientras se mantienen en silencio”. - Una vez que los participantes hayan realizado la indicación, se procederá a preguntar a uno de los participantes, al azar, a qué persona le asigno un nombre y por qué. - Cuando lo haya explicado la facilitadora le preguntara si ese es su nombre verdadero. Esto se repetirá con cada participante - Una vez que todos hayan participado, se procederá a un intercambio con el nombre real de cada participante 	Que el 60% de los participantes logren identificar el nombre de sus compañeros	30 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
2	Que los participantes (as) expongan sus normas para el buen funcionamiento del grupo	Elaboración de las normas para el buen funcionamiento del grupo	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Lámina blanca bond. (2) Marcadores (1) Cinta adhesiva.</p>	<p>Se les preguntará a los (las) participantes cuáles comportamientos consideran útiles para el buen funcionamiento del módulo y los (las) facilitadores (as) escribirán las normas en la hoja bond.</p> <p>En caso de que los participantes no lo mencionen, los (las) facilitadores(as) incorporaran algunas normas como: respeto, compromiso, participación, confidencialidad, horario, uso del celular.</p>	Que el 60% de los (las) participantes expresen acuerdo verbal con las sugerencias para el buen funcionamiento del grupo presentadas.	15 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
3	Que los participantes identifiquen las señales de alarma en una relación, y los tipos de violencia en la pareja	¿Violencia en el noviazgo?	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Video beam (1) Laptop (3) Videos de violencia en el noviazgo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Explicar el concepto de violencia. 2) Solicitar a los participantes que indiquen algunas señales de alarma dentro de una relación. Luego, explicar algunas señales de alarma que pueden encontrarse en la relación de noviazgo (ver Anexo 10). 3) Proyectar dos (2) vídeos que evidencien los tipos de violencia en el noviazgo. Luego preguntar a los participantes que aspectos se pueden resaltar de los videos. 4) Explicar los tipos de violencia en el noviazgo. Luego los participantes deben señalar los tipos de violencia expresados en los videos. 5) Posteriormente se proyectará un (1) vídeo se y dividirán a los participantes en cuatro grupos, y se les proporcionarán unas preguntas las cuales deben discutir y luego responder en una hoja, en un lapso de 10 min. Después se generará una discusión grupal donde uno o dos miembros de los grupos conformados, expresaran sus respuestas al resto de los participantes. 	<p>El 80% de los participantes deben discutir las preguntas en el grupo al cual pertenezca y generar las respuestas.</p> <p>Uno o dos representantes de cada grupo debe exponer a las (los) facilitadoras (es) y demás participantes las respuestas a las preguntas, y el resto de los participantes puede participar de la discusión.</p>	1:15 min

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
4	Que los participantes discriminen las creencias erróneas que existen sobre la violencia en el noviazgo	Mitos y realidades de la violencia en el noviazgo	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Power Point (PPT) acerca de los mitos y realidades de la violencia en el noviazgo (1) cartulina, (2) marcadores (1)cinta adhesiva, (1) bolsa de Torontos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Las facilitadoras pegan letreros que digan: “Cierto” y “Falso”, en dos paredes opuestas. 2) Se les pedirá a los participantes que se coloquen de pie y se agrupen en el medio del salón. 3) Se proyectará la presentación en Power Point que contiene algunas afirmaciones acerca de la violencia en el noviazgo (ver Anexo 11), se leerán y cada persona decide si lo que ha escuchado es cierto o falso, dirigiéndose a la pared apropiada. 4) Una vez que hayan respondido, los participantes deben expresar por qué consideran que la afirmación es cierta o falsa. Luego las facilitadoras explican la verdad o falsedad de los mitos (ver Anexo 11) 5) Al finalizar la actividad se le entregara un toronto a cada estudiante para reforzar su participación. 	Que al menos el 60% de los participantes y participen en el debate acerca y manifiesten sus creencias acerca las mitos de la violencia en el noviazgo.	45 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
5	Que los participantes conozcan el ciclo de la violencia en el noviazgo, las consecuencias de dicha violencia en los miembros de la pareja, y qué hacer en caso de que se encuentren en una relación de noviazgo violenta	En un ciclo... ¿y luego?	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) acerca de ciclo de la violencia en la pareja, consecuencias de la violencia en el noviazgo, y sitios a donde puede acudir en caso de que se encuentre en una relación de violencia. (20) folletos acerca de "¿Existe violencia en mi relación?"</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Explicar el ciclo de la violencia en el noviazgo (ver Anexo 12). Luego se seleccionara dos participantes para que escenifiquen el ciclo en una determinada situación, y se les indicará a los demás participantes que deben identificar las fases del ciclo para luego expresarlas verbalmente cuando finalice la dramatización. 2) Explicar las consecuencias de la violencia en el noviazgo. 3) Entregará un folleto y luego indicará a los participantes a qué sitios pueden acudir y que hacer en caso de que se presente violencia en el noviazgo (ver Anexo 13). 	<p>Que los dos participantes escenifiquen una situación en donde se evidencia el ciclo de la violencia.</p> <p>Que el 60% de los participantes expresen verbalmente las fases del ciclo de la violencia que observaron en la escenificación.</p>	45 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
6	<p>Evaluar el nivel de conocimiento de adquirido por los participantes en cuanto a la Violencia en el Noviazgo</p>	<p>Responder el Cuestionario de violencia en el noviazgo</p>	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (20) copias del Cuestionario de Violencia en el Noviazgo (20) Lápices</p>	<p>Se entregara a los participantes un cuestionario acerca de conceptos básicos de la violencia en el noviazgo (ver Anexo 14). El cual deberán responder de forma individual.</p>	<p>Que el 60% de los participantes contesten el cuestionario</p>	<p>15 min.</p>

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
7	Que los participantes manifiesten que han aprendido del módulo de Violencia en el Noviazgo	Cierre del módulo de Violencia en el Noviazgo	Humanos: Facilitadores (as) y participantes.	Los (as) facilitadores (as) les pedirán a los (as) participantes que declaren qué aprendieron o qué les aportó el módulo. Luego realizar el cierre felicitando la asistencia de los participantes.	Que al menos el 60% de los participantes expresen verbalmente qué aprendieron o qué les aportó el módulo.	15 min.

Nombre de la sesión: COMUNICACIÓN					Tipo:	
Objetivo General de la sesión: Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten la comunicación.					<ul style="list-style-type: none"> • Teórico • Práctico 	
Contenido: Comunicación y Habilidades Sociales.			Duración: horas aproximadamente.		Responsables: Facilitadores (as)	
N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
1	Que los (as) facilitadores (as) y los participantes conozcan sus cualidades y las expongan al público.	Conociéndonos	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (20) Hojas de registro (20) Lápices con borra. (5) Sacapuntas.</p>	<p>El facilitador deberá entregar a cada participante un lápiz y una hoja.</p> <p>Cada participante realizará una presentación de sí mismos(as), donde podrán exponer acerca de cómo cree ser y lo que pretende ser al grupo, con la ayuda del registro con el propósito de que los participantes se conozcan más (ver Anexo 15).</p>	Que el 100% de los (las) participantes puedan exponerle al grupo cómo cree ser y lo que pretende ser y conozcan más de cada participante.	25 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
2	Que los(as) participantes identifiquen los estilos de respuesta en la comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.	Las Habilidades Sociales y los tres Estilos de Respuestas.	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) de las Habilidades Sociales y los Estilos de Respuestas en la Comunicación. (20) Cuestionarios de escenas de comunicación.</p>	<p>Se les explicará a los(as) participantes acerca de las habilidades sociales y los estilos de respuestas en pasivo, agresivo y asertivo (ver Anexo 16).</p> <p>Luego, se contestarán las dudas sugeridas al final de la presentación.</p> <p>Por último, se le hará entrega del Cuestionario de escenas de comunicación (Ver Anexo 17) para corroborar que lograron discriminar los estilos de respuestas.</p>	Que al menos el 80% de los(as) participantes logren distinguir los distintos estilos de respuesta interpersonal en el cuestionario de escenas de comunicación.	20 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
3	Que los(as) participantes conozcan los diferentes estilos de comunicación que se pueden presentar en la pareja.	Dramatización sobre los tres Estilos de Respuestas en la Comunicación.	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (3) Tarjetas con una situación problemática.</p>	Se pedirá la participación de tres (3) parejas (hombre y mujer) y se les planteará una situación problemática que estará descrito en una ficha (ver Anexo 18). Cada uno(a) de ellos/ellas deberá asumir el rol agresivo, pasivo o asertivo según lo indique la ficha en una dramatización. Al final se discutirá la experiencia de la situación.	Que al menos, el 80% de los(as) participantes logren distinguir los distintos estilos de respuesta al exponer verbalmente al grupo lo observado en la dramatización, y que el 20% relate su experiencia después de haber realizado la dramatización al grupo.	25 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
4	Que los(as) participantes logren identificar una situación personal problemática y propongan una respuesta asertiva ante dicha situación.	Asertividad	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (20) Hoja de registro. (20) Lápices grafito número 2 con borra. (5) Sacapuntas.</p>	<p>Cada participante deberá escribir en la hoja de registro con una situación problemática reciente y la respuesta asertiva para dar solución a dicha situación (ver Anexo 19). Los(as) facilitadores(as) enfatizarán que lo escrito es totalmente confidencial, sin embargo, es su decisión, escoger la situación y si desean reportarlo verbalmente.</p> <p>Después de llenar la hoja de registro se invitará a los(as) participantes a que expongan de manera libre al grupo la situación junto con la respuesta asertiva, donde los facilitadores(as) servirán de guía para la solución.</p>	Que el 80% de los participantes escriba su situación problema con la respuesta asertiva y que al menos el 60% exprese verbalmente al resto su la respuesta asertiva, acompañando el discurso con los elemento de “me gustaría”, “quisiera”, “y si hacemos...”, “sin embargo, yo...”	40 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
5	Que los(as) participantes discriminen la comunicación verbal y no verbal.	Comunicación: Verbal y no verbal.	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Video Beam (1) Laptop (1) Carrete de cinta gruesa.</p>	<p>Se agrupará a los(as) participantes en parejas y se les entregará una cinta. Cada uno(a) de ellos / ellas deberá poner una de sus manos en la espalda, y trabajar con una mano cada uno, también deberán hacer silencio durante el ejercicio, no podrán gesticular palabra alguna y entre los dos deberán realizar un lazo.</p> <p>Una vez que cada pareja haya terminado su lazo, será presentado a los demás participantes del grupo. Luego se discutirá la experiencia.</p>	Que el 100 % de los participantes logre hacer un lazo y al menos el 60% relate su experiencia en plenaria al grupo.	30 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
6	Que los(as) participantes conozcan sobre la Comunicación, Procesos, Fases y tipos en las Habilidades Sociales	La Comunicación	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Video Beam (1) Laptop (1) Presentación de Power Point (PPT) de la comunicación, su proceso fases y tipos en las Habilidades Sociales.</p>	Los(as) facilitadores(as) realizarán una exposición teórica de la comunicación, los procesos, fases y tipos en las Habilidades para tomar en cuenta en las interacciones adecuadas (ver Anexo 20), por último, los(as) facilitadores(as) guiarán la participación mediante la expresión de preguntas que posteriormente los participantes responderán y llevarán a la práctica lo aprendido.	Que al menos el 80% de los participantes atiendan a la exposición y que al menos el 60% pida la palabra para expresar verbalmente sobre el tema, tales como evocar ejemplos o experiencias conocidas.	40 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
7	Que los(as) participantes comprendan acerca de la comunicación en la pareja, las habilidades del habla y escucha para establecer relaciones adecuadas.	Habilidades comunicacionales	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Video Beam (1) Laptop (1) Presentación de Power Point (PPT) de las habilidades comunicacionales (5) Tarjetas que describen una situación tales como: hacer cumplidos, iniciar una conversación, aceptar o rechazar compañía, reconocer un error e invitar a salir.</p>	<p>Los(as) facilitadores(as) realizarán una exposición teórica sobre las habilidades comunicacionales para tomar en cuenta en las interacciones adecuadas (ver Anexo 21).</p> <p>Posteriormente, a cada pareja se le hará entrega de una tarjeta con una situación tales como: hacer cumplidos, iniciar una conversación, aceptar o rechazar compañía, reconocer un error e invitar a salir las cuales deberán escenificar y con ello relacionar los elementos de las habilidades comunicacionales (ver Anexo 22).</p>	Que el 60% de los participantes escenificará las situaciones sociales donde deberán de relacionar los elementos de las habilidades comunicacionales para establecer interacciones adecuadas. Y al menos el 80% de los participantes reporten verbalmente lo que observaron en las dramatizaciones que se relacione con el contenido de la exposición.	30 min.

	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
8	Que los participantes manifiesten que han aprendido del módulo de Comunicación	Cierre del módulo de Comunicación	Humanos: Facilitadores (as) y participantes.	Los (as) facilitadores (as) les pedirán a los (as) participantes que declaren qué aprendieron o qué les aportó el módulo. Luego realizar el cierre felicitando la asistencia de los participantes.	Que al menos el 60% de los participantes expresen verbalmente qué aprendieron o qué les aportó el módulo.	15 min.

Nombre de la sesión: MANEJO EMOCIONAL					Tipo:	
Objetivo General de la sesión: Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten estrategias de manejo emocional (emoción, respiración diafragmática, relajación progresiva y otra técnicas).					<ul style="list-style-type: none"> • Teórico • Práctico 	
Contenido: Emoción, Respiración diafragmática, relajación progresiva y otras técnicas.			Duración: horas aproximadamente.		Responsables: Facilitadores (as)	
N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
1	Que los (as) participantes reconozcan sus cualidades y las expongan en público.	El Anuncio	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (20) Hojas de registro (20) Lápices con borra. (5) Sacapuntas.</p>	<p>El facilitador deberá entregar a cada participante un lápiz y una hoja de registro.</p> <p>Cada participante realizará a modo de presentación un aviso de sí mismos(as), donde pondrán vender sus cualidades y/o virtudes (ver Anexo 23).</p>	Que cada participante elabore un anuncio de sí mismo y lo exponga al resto del grupo.	20 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
2	Que los(as) participantes identifiquen el proceso de las emociones según el modelo cognitivo-conductual.	Conoce y maneja tus emociones	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales:</p> <p>(1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) con el tema de las Emociones. (20) Hojas de registros diarios de "Emociones". (20) Lápices grafito número 2 con borra. (5) Sacapuntas.</p>	<p>Los(as) facilitadores(as) realizarán una exposición teórica sobre las emociones, su proceso según el modelo cognitivo-conductual y la importancia para que los participantes logren identificar su propio estado emocional (ver Anexo 24).</p> <p>Posteriormente, cada participante deberá escribir en la hoja de registro suministrado por los(as) facilitadores(as) (ver Anexo 25) sobre las diferentes emociones experimentadas según una lista de lugares, personas y actividades en sus vidas.</p>	Que el 60% de los participantes completen la hoja de registro suministrada por los(as) facilitadores(as) y que al menos el 60% de los(as) participantes describan verbalmente como los pensamientos generan emociones positivas y emociones negativas.	30 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
3	<p>Que los(as) participantes conozcan la respiración, su proceso e importancia.</p> <p>Que los participantes aprendan a ejecutar la respiración de manera correcta.</p>	<p>La respiración y respiración diafragmática</p>	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) de la respiración, su proceso e importancia.</p>	<p>Los(as) facilitadores(as) realizarán una exposición teórica sobre la respiración, su proceso e importancia para que los participantes logren aprender a responder adecuadamente al estado emocional (ver Anexo 26).</p> <p>Posteriormente, los participantes deberán llevar a la práctica lo aprendido, mediante la realización de respiraciones diafragmáticas cuando los(as) facilitadores(as) lo indiquen.</p>	<p>Que el 100% de los participantes atiendan la exposición e identifiquen ante que situaciones problemáticas podría serles útil la técnica. Que al menos el 60% de los participantes realice la respiración de manera satisfactoria y/o comente su experiencia.</p>	<p>20 min.</p>

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
4	Que los(as) participantes identifiquen cómo se produce la tensión en el cuerpo.	Conociendo la reacción del cuerpo	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) de la tensión en el cuerpo y la reacción del mismo. (20) Hojas de registros de experiencias recientes. (20) Lápices grafito número 2 con borra. (5) Sacapuntas.</p>	<p>Los(as) facilitadores(as) realizarán una exposición sobre la tensión en el cuerpo y el organismo para que los(as) participantes logren identificar cómo reacciona el cuerpo cuando está sometido a estrés (ver Anexo 27).</p> <p>Luego, cada participante deberá escribir en la hoja de registro suministrado por los(as) facilitadores(as) sobre lo ocurrido el día anterior al módulo, señalando la hora en que aproximadamente ocurrió el hecho, señalando algún síntoma físico o emocional que pueda estar relacionado con el organismo (ver Anexo 28).</p> <p>Una vez llenado la hoja de registro se invitará a los(as) participantes a que expongan al grupo los sucesos registrados y los síntomas identificados que se relacionan con el hecho, entonces, los facilitadores(as) servirán de guía para la descripción.</p> <p>Posteriormente, los participantes deberán llevar a la práctica lo aprendido, mediante la realización de los ejercicios destinados a localizar la tensión en sus cuerpos.</p>	Que al menos el 80% de los participantes ilustren en el registro acerca de lo ocurrido el día anterior al módulo, con la hora del suceso y los síntomas físicos percibidos, descritos de forma detallada. Por último, Que al menos el 60% exprese al resto del grupo su experiencia del suceso registrado.	45 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
5	Que los(as) participantes logren aplicar la relajación progresiva.	La relajación progresiva	<p>Humanos: Facilitadores(as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) con la relajación progresiva. (1) Protocolo en relajación. (1) Cd con pista la naturaleza.</p>	<p>Los(as) facilitadores(as) realizarán una exposición teórica sobre la relajación progresiva en cuanto a la preparación, consideraciones y procedimiento básico para la ejecución (ver Anexo 29).</p> <p>Posteriormente, los(as) participantes deberán ejecutarlo expuesto mediante la ayuda de los(as) facilitadores(as) quienes guiarán el proceso. Se les pedirá a los(as) participantes que se pongan cómodos y permanezcan en silencio en sus respectivos asientos mientras realizan lo descrito en el protocolo de relajación (ver Anexo 30). Hasta que los(as) facilitadores(as) lo indiquen.</p>	Que al menos el 80% de los participantes logre ejecutar correctamente la relajación progresiva para disminuir la tensión fisiológica según el protocolo y que al menos el 60% comente su experiencia acerca de cómo se sintió antes y después del ejercicio.	40 min.

MANEJO EMOCIONAL

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
6	Que los participantes conozcan otras técnicas cognitivo-conductuales para el Manejo Emocional	Otras técnicas para el Manejo Emocional	<p><i>Humanos:</i> Facilitadores(as) y participantes.</p> <p><i>Materiales:</i> (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) con otras técnicas para el Manejo Emocional (20) Folletos con la información de la presentación.</p>	Los(as) facilitadores(as) realizarán una exposición teórica e informativa sobre otras técnicas para el manejo emocional (ver Anexo 31).	Que al menos el 60% diga sus opiniones con respecto al tema mediante la intervención.	15 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
7	Que los participantes conozcan sobre el Autoconcepto y Autoestima	Autoconcepto y Autoestima	<p><i>Humanos:</i> Facilitadores(as) y participantes.</p> <p><i>Materiales:</i> (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) sobre la autoconcepto (20) Hojas de registro "Concepto positivo de mí mismo(a)"</p>	<p>Los(as) facilitadores(as) realizarán una exposición sobre el autoconcepto, autoestima y la diferencia de ambas (ver Anexo 32).</p> <p>Luego, cada participante deberá escribir en la hoja de registro cuatro o cinco aspectos que realmente les agradan en sí mismos(as) (ver Anexo 33). Después las compartirá con el grupo.</p>	Que al menos el 80% de los participantes atiendan a la exposición y al menos el 60% diga su experiencia luego de realizar la actividad del registro.	20 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
8	Que los participantes manifiesten que han aprendido del módulo de Manejo Emocional	Cierre del módulo de Manejo Emocional	Humanos: Facilitadores (as) y participantes.	Los (as) facilitadores (as) les pedirán a los (as) participantes que declaren qué aprendieron o qué les aportó el módulo. Luego realizar el cierre felicitando la asistencia de los participantes.	Que al menos el 60% de los participantes expresen verbalmente qué aprendieron o qué les aportó el módulo.	15 min.

Nombre de la sesión: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS						Tipo:
Objetivo General de la sesión: Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten estrategias de solución de problemas						<ul style="list-style-type: none"> • Teórico • Práctico
Contenido: Diferencias entre: problema, conflicto y violencia. El problema en la pareja. Solución de Problemas.			Duración: horas aproximadamente.		Responsables: Facilitadores (as)	
N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
1	Buscar soluciones en equipo	Nudos	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: Ninguno</p>	<p>Se hace una ronda con los participantes.</p> <p>Se les indica levantar la mano derecha y darle esta mano a quien no este a su lado. Se les indica levantar la mano izquierda y darle esta mano a otra persona que no este a sus lados.</p> <p>Así se forma un nudo humano que tienen que deshacer sin soltar las manos.</p>	Que el 100% de los (las) participantes deshacer el nudo.	Hasta que se logre deshacer el nudo

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
2	Que los (as) participantes discriminen los conceptos de problema, conflicto y violencia en la pareja	¿Qué sucede en la relación?	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) con el tema de Problema, conflicto y solución de problemas (3) Guiones de dramatizaciones</p>	<p>Los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre los conceptos de problema, conflicto y violencia y como se presenta el problema en la relación de pareja (ver Anexo 34).</p> <p>Posteriormente, se seleccionarán tres parejas (3 chicos y 3 chicas) al azar, quienes deben representar tres situaciones: una donde se evidencia un problema, otro que refleja un conflicto, y una manifestación de violencia (ver Anexo 35).</p> <p>Los demás participantes deben indicar qué refleja cada situación representada y explicar su respuesta.</p>	. Que el 60% de los participantes identifiquen correctamente que situación corresponde a un problema, un conflicto, y una manifestación de violencia.	45 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
3	Que los participantes conozcan las etapas del proceso de solución de problemas	Solucionando los problemas en el noviazgo	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) de las etapas del proceso de resolución de problemas (20) Copias del Formulario de solución de problemas y toma de decisiones (20) Lápices</p>	<p>Los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre el proceso de solución de problemas (ver Anexo 36).</p> <p>Luego se entregará a los participantes el Formulario de solución de problemas y toma de decisiones (ver Anexo 38), el cuál responderán individualmente.</p>	Que al menos el 60% de los participantes realice correctamente los pasos de la solución de problemas.	30 min

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
4	Que los participantes apliquen las etapas del proceso de solución de problemas	Solucionando los problemas en el noviazgo	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales:</p> <p>(1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (8) Guiones de Role-play (5) Carteles de cartulina (4) Marcadores</p>	<p>Se dividirán a los participantes en parejas y se les asignara una situación problemática (ver Anexo 37), la cual deben resolver aplicando los pasos de la solución de problemas, discutirán la situación en un lapso de 15 minutos.</p> <p>Seguidamente los participantes deberán llevar a cabo un ensayo conductual donde realicen cada una de las etapas que los llevó a encontrar la solución al problema.</p> <p>Deberán atravesar las 5 estaciones de la solución de problemas, las cuales estarán indicadas por un cartel.</p> <p>Al finalizar los ensayos conductuales se les preguntará a los participantes cómo fue la experiencia de aplicar los pasos de la solución de problemas</p>	Que al menos el 60% de los participantes realice correctamente los pasos de la solución de problemas.	45 min

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
5	Integrar las estrategias brindadas en los módulos anteriores (violencia en el noviazgo, comunicación, manejo emocional) al proceso de solución de problemas	El semáforo	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (1) Pantalla. (1) Video Beam. (1) Laptop. (1) Presentación de Power Point (PPT) de: Abordaje del problema a través de sistema del Párate, Planifica y Actúa (el Semáforo); Adaptación de este sistema incorporando la información de los módulos: Violencia en el Noviazgo, Comunicación y Manejo Emocional. (20) hojas con dibujos de semáforos</p>	<p>Los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre el abordaje del problema a través de sistema del Párate, Planifica y Actúa (el Semáforo). Y se realizará una Adaptación de este sistema incorporando la información de los módulos: Violencia en el Noviazgo, Manejo Emocional (color rojo), Comunicación y Solución de Problemas (color amarillo), y la toma de decisiones en solución de problemas (verde) (ver Anexo 39).</p> <p>Luego se indicará una situación problemática y se les entregará un dibujo de un semáforo a cada participante, donde de manera individual deberán colocar frases claves que evidencien qué pasos se deben realizar en cada uno de los colores del semáforo, para abordar el problema y solucionarlo. Una vez que terminen, se lo devolverán a las(los) facilitadoras(es) (ver Anexo 40).</p>	Que el 100% de los participantes responda los tres colores del semáforo	1:15 min

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
6	<p>Que los participantes manifiesten qué aprendieron en el módulo de Solución de Problemas.</p> <p>Que los participantes digan su experiencia durante el programa.</p> <p>Que los participantes expresen qué aprendieron de todo el programa</p>	El círculo de cierre	Humanos: Facilitadores (as) y participantes.	<p>Los (as) facilitadores (as) les dirán a los (as) participantes que declaren qué aprendieron o qué les aportó el módulo de Solución de Problemas.</p> <p>Luego les pedirán a los (as) participantes que se coloquen en un círculo y cada uno debe contar su experiencia durante todo el programa, cómo se sentía antes y después de la participación en el mismo. También se les preguntará qué aprendieron y se llevan de este programa.</p>	Que al menos el 80% de los participantes expresen verbalmente qué aprendieron o qué obtuvieron del módulo de Solución de Problemas y de todo el programa.	45 min.

N°	Objetivos Específicos	Actividad	Recursos	Procedimiento	Evaluación	Duración
7	Que los participantes realicen la evaluación del programa en cuanto a: Contenido, Desempeño de los (as) Facilitadores (as), Autoevaluación y Coevaluación.	Evaluación del taller	<p>Humanos: Facilitadores (as) y participantes.</p> <p>Materiales: (20) protocolos de Evaluación de: Contenido, Desempeño de los (as) Facilitadores (as), Autoevaluación y Coevaluación. (20) Lápices grafito número 2 con borra. (5) Sacapuntas.</p>	<p>Cada participante deberá llenar el protocolo de evaluación acerca de: Contenido, Desempeño de los (as) Facilitadores (as), Autoevaluación y Coevaluación del grupo(ver Anexo 41).</p> <p>Cerrar el programa felicitando a los jóvenes por su participación en el mismo.</p>	Que el 100% de los participantes contesten y llenen el protocolo de Evaluación.	15 min.



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Psicología
Dpto. Psicología Clínica



**“Noviazgos libres de Violencia” Programa de Entrenamiento en
Comunicación y Solución de Problema
MANUAL DEL FACILITADOR**

Daniela Ríos y Rily Jaramillo



2015

Objetivo General

Que los jóvenes universitarios se sensibilicen ante el tema de la Violencia en Noviazgo.

Que los jóvenes universitarios, conozcan y apliquen estrategias cognitivo-conductuales para comunicarse efectivamente y solucionar problemas en sus relaciones de noviazgo.

Objetivos Específicos

- Que los(as) participantes se sensibilicen ante el tema de la Violencia en el Noviazgo.
- Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten la comunicación.
- Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten estrategias de manejo emocional (emoción, respiración diafragmática, relajación progresiva y otras técnicas).
- Que los(as) participantes conozcan, aprendan y ejecuten estrategias de solución de problemas.

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 1	“Tienes cara de...”
Objetivo	Que los (as) facilitadores (as) y los participantes se conozcan.
Materiales	16 Tarjetas de cartulina, marcadores, cinta adhesiva gruesa.
Tiempo	30 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Se darán la bienvenida a los participantes al programa. Los cuales entrarán de uno en uno al aula de aplicación, una(o) de las (los) facilitadoras(es) tendrá en su mano una bolsa con todos los nombres de los participantes.</p> <p>A medida que vayan entrando, cada uno de manera individual deberá tomar un nombre que no sea el suyo y se le dará la instrucción de que no puede hablar con otro participante hasta que comience la actividad.</p> <p>Luego los participantes deben formar un círculo y una de las facilitadoras le proporcionará la siguiente indicación a los participantes: “coloquen el nombre a la persona a quienes crean que les corresponde, mientras se mantienen en silencio”.</p> <p>Una vez que los participantes hayan realizado la indicación, se procederá a preguntar a uno de los participantes, al azar, a qué persona le asigno un nombre y por qué.</p> <p>Cuando lo haya explicado la facilitadora le preguntará si ese es su nombre verdadero. Esto se repetirá con cada participante</p> <p>Una vez que todos hayan participado, se procederá a un intercambio con el nombre real de cada participante.</p>	<p>Vamos a ir entrando al aula de uno en uno, y van a tomar un nombre de la bolsa que tiene mi compañera(o).</p> <p>Bienvenidos(as) al Programa Noviazgos Libres de Violencia, mi nombre es _____ y el de mi compañera(o) _____.</p> <p>Vamos a tener la oportunidad de compartir juntos algunas experiencias donde aprenderemos estrategias que nos ayudarán a mejorar nuestras relaciones de noviazgo.</p> <p>Coloquen el nombre a la persona a quienes crean que les corresponde, mientras se mantienen en silencio.</p> <p>Ahora voy a preguntarles a cada uno de ustedes a qué persona le colocaron el nombre y por qué.</p> <p>Como ya sabemos nuestros nombres reales, vamos a intercambiar las tarjetas con el nombre que nos corresponda.</p>

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 2	Elaboración de las sugerencias para el buen funcionamiento del grupo
Objetivo	Que los (as) participantes expongan sus sugerencias para el buen funcionamiento del grupo
Materiales	(1) Lámina blanca bond, (2) marcadores, (1) cinta adhesiva.
Tiempo	10 min.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Una vez realizada la presentación, se establecerán las normas de grupo con los (as) las participantes: se les preguntará cuales comportamientos consideran pertinentes para mantener el orden y que el taller sea productivo para todos(as).</p> <p>Simultáneamente, a medida que los(as) participantes vayan señalando sus sugerencias, la (el) facilitadora (or) escribirá en la pizarra y preguntará: ¿existe otra que deseen agregar? Una vez que los participantes hayan propuesto sus normas, la (el) facilitadora (or) agregará o modificará las normas, según sea el caso.</p> <p>Junto con las propuestas de los participantes, deben incluirse: las normas del buen hablante y del buen oyente, la brevedad en las intervenciones, el respeto al derecho de palabra y a los (as) participantes, evitar las anécdotas personales que estén fuera del tema discutido, evitar hablar de política y demostrar disposición a participar en las actividades.</p>	<p>Todo grupo necesita establecer normas para funcionar de manera adecuada, para ello vamos a considerar las normas que consideramos pertinentes para el desarrollo del Programa. Por favor levanten la mano para proponer las normas mientras vamos anotando en la pizarra. ¿Tienen alguna duda?</p> <p>Una vez que los participantes hayan señalado las normas, las(los) facilitadoras(es) les preguntarán: ¿están de acuerdo con estas normas?, ¿nos comprometemos a cumplirlas?</p>

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 3	Identificación de las expectativas de los (las) participantes.
Objetivo	Que los (as) facilitadores (as) conozcan las expectativas de los participantes.
Materiales	(1) Pizarra, (2) marcadores acrílicos, (1) borrador de pizarra.
Tiempo	15 min.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>La (el) facilitadora (or) le pedirá a los(las) participantes que expongan uno por uno(a), sus expectativas con respecto al taller. ¿Qué esperan aprender? Y ¿Qué inquietudes tienen? De forma simultanea la(el) facilitadora (or) deberá anotar en la pizarra lo expuesto por los participantes e indicar cuáles de las expectativas mencionadas podrán ser cubiertas en el taller y cuáles no.</p>	<p>Ahora que nos conocemos y hemos acordado cuáles serán nuestras normas de funcionamiento, los (las) invito a que expongan al resto del grupo cuáles son sus expectativas respecto al programa, es decir, ¿qué esperan aprender ustedes de este programa? Y ¿cuáles son sus inquietudes? A medida que vayan exponiendo sus ideas se irán anotando en la pizarra, posteriormente indicaremos cuáles de estas expectativas podrán ser cubiertas en el programa y cuáles no.</p> <p>Muy bien, comencemos. (La facilitadora señalará a un participante que deberá comenzar con la actividad)</p>

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 4	Presentar los objetivos, actividades y beneficios del módulo
Objetivo	Que los (as) participantes conozcan los objetivos y contenidos del módulo, así como los beneficios que pueden obtener del mismo
Materiales	(1) Pantalla, (1) video beam, (1) laptop, (1) presentación de Power Point (PPT) con los objetivos, actividades y beneficios del módulo.
Tiempo	15 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Previamente deben revisarse las conexiones de laptop y el vídeo beam para asegurarse de que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Luego de ello se dará inicio a la exposición por parte de los (las) facilitadoras(es) donde se les explicará a los(as) participantes los objetivos y actividades del módulo, así como la importancia de su participación en él (ver Anexo 9).</p> <p>Posteriormente se les preguntará qué beneficios perciben se su asistencia al mismo.</p>	<p>¡Chicos y chicas! Este programa de entrenamiento contará con diversas actividades que esperamos sean de su agrado y disfrute. Nuestro objetivo es brindarles herramientas para mejorar su comunicación y solucionar problemas que puedan presentarse en su noviazgo. Consta de 4 temas: Violencia en el Noviazgo, Comunicación, Manejo Emocional y Solución de Problemas.</p> <p>Hoy comenzaremos con el módulo de Violencia en el Noviazgo a continuación les presentamos los objetivos y actividades (ver Anexo 9).</p> <p>Ahora que conocen las actividades y objetivos, cuéntenos: ¿qué esperan aprender ustedes de este programa? y ¿cuáles son sus inquietudes?, ¿creen ustedes que tendrán algún beneficio asistiendo?, ¿cuáles? Por favor mencionen algunos.</p>

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 5	¿Violencia en el noviazgo?
Objetivo	Que los participantes identifiquen las señales de alarma en una relación, y los tipos de violencia en la pareja.
Materiales	(1) Video beam, (1) laptop, (3) videos de violencia en el noviazgo, (1) presentación de Power Point (PPT) con la definición de violencia en el noviazgo, señales de alarma en una relación y los tipos de violencia en la pareja.
Tiempo	1:15 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Se les explicara a los participantes a través de una exposición el concepto de violencia y violencia en el noviazgo utilizando una presentación de Power Point (PPT)(ver Anexo 10).</p> <p>Luego se les solicitara a los participantes que indiquen algunas señales de alarma dentro de una relación de noviazgo. Seguidamente, se les explicaran algunas señales de alarma que pueden encontrarse en la relación de noviazgo, empleando la misma presentación de Power Point (PPT).</p> <p>Después se proyectaran vídeos que evidencien los tipos de violencia en el noviazgo, y se les preguntará a los participantes que aspectos se pueden resaltar de los videos. (En caso de que se muestren tímidos, se instigaran las respuestas a través de otras preguntas).</p> <p>Posteriormente se explicará los tipos de violencia en el noviazgo, y los participantes deben señalar los tipos de violencia expresados en los videos.</p>	<p>Daremos inicio a la primera actividad de hoy explicando los conceptos de violencia y violencia en el noviazgo(ver Anexo 10).</p> <p>Una vez finalizada la explicación, se le preguntará a los participantes: ¿cuáles creen ustedes que serían algunas señales de alarma que pueden presentarse en un noviazgo?</p> <p>Una vez que respondan, se continuara con la explicación: Ok, ahora veamos qué otros aspectos podrían constituir una señal de alarma en una relación de noviazgo.</p> <p>A continuación les vamos a presentar unos vídeos, deben observar cuidadosamente que aspectos se presentan en cada una de las situaciones.</p> <p>Luego de presentar los vídeos, se les preguntará: ¿qué aspectos pueden resaltar del vídeo 1, 2, y 3?</p> <p>Teniendo en cuenta los aspectos observados en los videos veamos cuales son los tipos de violencia que pueden presentarse en el noviazgo.</p>

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 6	Mitos y realidades de la violencia en el noviazgo
Objetivo	Que los participantes discriminen las creencias erróneas que existen sobre la violencia en el noviazgo
Materiales	(1) Power Point (PPT) acerca de los mitos y realidades de la violencia en el noviazgo, (1) cartulina, (2) marcadores, (1) cinta adhesiva, (1) bolsa de Torontos
Tiempo	40 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Las facilitadoras pegan letreros que digan: “Cierto” y “Falso”, en dos paredes opuestas.</p> <p>Se dividirán a los participantes en dos grupos. A continuación se leerán algunas afirmaciones acerca de la violencia en el noviazgo (ver Anexo 11), y cada persona decide si lo que ha escuchado es cierto o falso, dirigiéndose a la pared apropiada.</p> <p>Una vez que hayan respondido, los participantes deben expresar por qué consideran que la afirmación es cierta o falsa. Luego las facilitadoras explican la verdad o falsedad de los mitos.</p> <p>El equipo ganador es quien acierte el mayor número de respuestas. El premio es un Toronto para cada participante del equipo ganador.</p>	<p>¡Hola chicos! Para la sesión de hoy vamos a formar dos equipos, hay un grupo A y uno B, los cuales deben estar conformados por la misma cantidad de personas.</p> <p>Una vez que se hayan formado los equipos: observen y escuchen atentamente las frases que proyectaremos a continuación(ver Anexo 11), deberán indicar si el contenido de la frase es Cierto o Falso dirigiéndose a la pared correspondiente. Gana el equipo que acierte el mayor número de respuestas.</p> <p>Cuando los equipos hayan respondido se les preguntará: ¿por qué consideran que es verdadera o falsa?</p> <p>La respuesta correcta es _____. Y se anotará una cuenta con los puntos acumulados por cada equipo.</p> <p>Ok, ya terminaron las preguntas, ahora felicitemos con un fuerte aplauso al equipo ganador, quienes pueden venir a retirar su chocolate.</p>

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 7	En un ciclo... ¿y luego?
Objetivo	Que los participantes conozcan el ciclo de la violencia en la pareja y consecuencias de la violencia en el noviazgo.
Materiales	(1) video beam, (1) laptop, (1) presentación de Power Point (PPT) acerca del el ciclo de la violencia en la pareja y consecuencias de la violencia en el noviazgo, (20) folletos acerca de ¿Existe violencia en mi relación?
Tiempo	30 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Las (los) facilitadoras(es) realizarán una exposición acerca del ciclo de la violencia en la pareja, utilizando una presentación de Power Point (PPT)(ver Anexo 12).</p> <p>Luego se seleccionara dos participantes (un chico y una chica) para que escenifiquen el ciclo de la violencia en una determinada situación que ellos deben generar.</p> <p>Una vez terminada la escenificación se preguntarán a los demás participantes cómo se desarrolló el ciclo de la violencia, y cómo se comportaron cada uno de los miembros de la pareja.</p> <p>Seguidamente se seleccionará otra pareja de participantes para que escenifiquen otra situación donde se manifieste el ciclo de la violencia</p> <p>Después se explicarán las consecuencias de la violencia en el noviazgo, con el apoyo de una presentación de Power Point (PPT).</p> <p>Por último de indicará a los participantes a qué sitios pueden acudir y que hacer en caso de violencia en el noviazgo, entregar folleto y explicarlo(ver Anexo 13).</p>	<p>A continuación les vamos a explicar cómo se presenta el ciclo de la violencia en la pareja(ver Anexo 12).</p> <p>Una vez que haya culminado la exposición: ahora voy a seleccionar a dos participantes para que realicen una escenificación del ciclo de violencia en la pareja, tienen tres minutos para buscar una situación en la que se refleje el ciclo.</p> <p>Cuando haya culminado la demostración: ¡Muchas gracias chicos! Démosle un aplauso. Ahora quiero que me expliquen cómo se desarrollo el ciclo de la violencia en esta situación, ¿cómo se comportó el novio?, ¿cómo se comportó la novia?</p> <p>¡Muy bien! ahora vamos a seleccionar otros dos participantes para que escenifiquen otra situación, los cuales tienen tres minutos para buscar una situación en la que se refleje el ciclo.</p> <p>Cuando haya culminado la demostración: ¡Muchas gracias a ustedes también chicos! Démosle un aplauso. Nuevamente quiero que me expliquen cómo se desarrollo el ciclo de la violencia en esta situación, ¿cómo se comportó el novio?, ¿cómo se comportó la novia?</p> <p>Ahora vamos a ver cuáles son las consecuencias de la violencia en el noviazgo, y qué podemos hacer en caso de encontrarnos en una situación similar siguiendo las sugerencias de este folleto(ver Anexo 13).</p>

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 8	Responder el Cuestionario de violencia en el noviazgo
Objetivo	Evaluar el nivel de conocimiento de adquirido por los participantes en cuanto a la Violencia en el Noviazgo
Materiales	(20) copias del Cuestionario de Violencia en el Noviazgo, (20) lápices
Tiempo	15 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
Se entregara a los participantes un cuestionario acerca de conceptos básicos de la violencia en el noviazgo. El cual deberán responder de forma individual(ver Anexo 14).	<p>A continuación les entregaremos un cuestionario acerca de la Violencia en el Noviazgo. El cual consta de dos partes: la primera deben seleccionar la respuesta correcta entre múltiples opciones; y la segunda deben indicar si las frases son verdaderas o falsas(ver Anexo 14).</p> <p>Deben contestarlo con el fin de evaluar sus conocimientos adquiridos en este módulo.</p>

MÓDULO 1: VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO	
Actividad N° 9	Cumplimiento de Expectativas, Recomendaciones generales y cierre del módulo de Violencia en el Noviazgo
Objetivo	Que los participantes manifiesten si se cumplieron sus expectativas y expresen sus recomendaciones para mejorar la calidad del mismo y dar cierre al módulo de Violencia en el Noviazgo
Materiales	
Tiempo	15 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Las facilitadoras les pedirán a los participantes que manifiesten si sus expectativas fueron cubiertas o no, y qué recomendaciones harían para mejorar la experiencia.</p> <p>Finalmente se cierra el módulo invitando a los participantes a asistir al siguiente módulo.</p>	<p>Para el chequeo de Expectativas y Recomendaciones:</p> <p>Les pediremos que comenten si sus expectativas se cumplieron o no y qué creen ustedes que podría mejorar la experiencia: ¿qué consideran que faltó?, ¿cómo mejorarían ustedes el taller?, ¿cómo mejorarían ustedes el taller?, ¿qué elementos incorporarían?, ¿cuáles eliminarían?</p> <p>Para el cierre de Violencia en el Noviazgo:</p> <p>¡Muy bien chicos(a)! ha llegado la hora de despedirnos, esperamos que haya sido tan grato para ustedes como para nosotros participar en todas las actividades. Igualmente esperamos que el módulo de Violencia en el Noviazgo haya contribuido en la adquisición de herramientas provechosas para mejorar su relación. No está de más recordarles que deben asistir al siguiente módulo el día ____ a las ____ donde se dictará un entrenamiento en comunicación.</p> <p>¡Muchas gracias por su participación!, ¡Hasta pronto!</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 1	Conociéndonos
Objetivo	Que los (as) facilitadores (as) y los participantes conozcan sus cualidades y las expongan al público.
Materiales	(20) Hojas de registro, (20) lápices con borra, (5) Sacapuntas.
Tiempo	25 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Se dará la bienvenida a todos los (as) participantes al entrar en la sala. Luego uno (as) de los (as) facilitadores(as) comenzará a dar a cada participante una hoja de registro (ver Anexo 14) y un lápiz donde podrá escribir acerca de cómo cree ser, es decir, mencionará sus valores, habilidades y sus defectos en un lado de la hoja. También, escribirá lo que quiere ser, es decir, qué pretendes en la vida, cuáles son sus metas, sus ilusiones y objetivos.</p> <p>Mientras los (as) participantes llenan la hoja con lo solicitado es importante que los facilitadores estén al tanto del tiempo de intervención de aproximadamente 10 minutos.</p> <p>Posteriormente, se dará inicio a la actividad el (la) facilitador(a) (con su hoja en mano) iniciará compartiendo con el grupo lo escrito en la hoja, luego, pasará la persona que se encuentre hacia su derecha e invitará a otro(a) participante a que haga lo mismo a través de la lectura de la hoja. Posteriormente, a medida que cada uno(a) se vaya presentando al final, se preguntará sobre cómo se sintieron descubriéndose y después como se sintieron comunicándolo a los demás.</p>	<p>Buenos días/tardes, Bienvenidos (as) al módulo de Comunicación, mi nombre es: _____. Ahora los(as) invito a que nos conozcamos un poco más. Para ello van a recibir una hoja de registro y un lápiz de parte de mi compañero (a)(ver Anexo 14). Una vez que tengan los materiales, coloquen su nombre póngase de pie y formen un círculo para iniciar con la dinámica.</p> <p>¡Muy bien! La actividad que realizaremos, se llama “Conociéndonos” En la hoja van a escribir en un lado un apartado que se llame “Quién soy yo”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En el apartado “Cómo crees que eres tú” escribirán todos sus valores, habilidades y sus defectos. • En el apartado de “Qué quiero ser”: Ahí escribirán qué pretenden en la vida, cuáles son sus metas, sus ilusiones y sus objetivos. • Para ello, tendrán 10 minutos. <p>¡Muy bien! ¡Se acabó el tiempo! (una vez finalizado los 10 minutos).</p> <p>Les vamos a pedir que uno a uno lea su hoja y lo exprese al grupo, Iniciará uno(a) de los(as) facilitadores(as), luego, invitará a otro participante. Ahora continúa la persona que está a mi mano derecha”, así sucesivamente, hasta que todos los (as) participantes se hayan presentado. Finalmente, se harán preguntas acerca de cómo se sintieron descubriéndose y después como se sintieron comunicándolo a los demás.</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 2	Identificación de las expectativas de los (las) participantes.
Objetivo	Que los(as) facilitadores(as) conozcan las expectativas de los participantes.
Materiales	(1) Pizarra, (2) Marcadores acrílicos, (1) Borrador de pizarra.
Tiempo	10 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>El (la) facilitador(a) le pedirá a los participantes que expongan uno(a) por uno(a) sus expectativas con respecto al módulo: ¿Qué esperan aprender al final del módulo? y ¿Qué curiosidades tienen referente al módulo? De forma paralela el (la) facilitador(a) deberá anotar en la pizarra lo expuesto por los(as) participantes e indicar cuáles de las expectativas señaladas podrán ser cubiertas por el módulo y cuáles no.</p>	<p>Ahora que nos conocemos y hemos acordado las normas de funcionamiento, los(as) invito a que expongan al resto del grupo cuáles son sus expectativas con respecto al módulo, entonces, ¿Qué esperan ustedes aprender del módulo?, ¿Cuáles son sus curiosidades o inquietudes? y ¿Qué conocen de la comunicación?</p> <p>Muy bien, comencemos (el (la) facilitador(a) señalará a un participante que deberá comenzar con la actividad y exponer sus expectativas.</p> <p>Seguidamente que los (as) participantes vayan exponiendo sus ideas, se irán anotando en la pizarra, y al final, los (as) facilitadores(as) explicarán cuáles de esas expectativas podrán ser cubiertas y cuáles no.</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 3	Presentar los objetivos, actividades y beneficios del módulo.
Objetivo	Que los (as) participantes conozcan los objetivos y contenidos del módulo, así como los beneficios del mismo.
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) con los objetivos, actividades e importancia del módulo.
Tiempo	10 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Antes de iniciar la actividad, deben revisarse las conexiones de la laptop y video beam para asegurarse que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Una vez revisado la etapa anteriormente mencionada, se dará inicio a la exposición por parte de los(as) facilitadoras donde se les explicará a los(as) participantes los objetivos y actividades del taller de forma resumida, asimismo, se mencionará la importancia del módulo y su participación del mismo (ver Anexo 16)</p> <p>Posteriormente, se les preguntará que beneficios perciben de su asistencia al mismo.</p>	<p>¡Chicos y chicas! Este módulo de Comunicación contará con muchas actividades que esperamos sean de su agrado y puedan aprovecharlo al máximo. Nuestro objetivo será brindarles conocimiento y estrategias para mejorar las relaciones interpersonales en las situaciones de pareja o de la vida cotidiana. Consta de 8 actividades: Las Habilidades Sociales, los tres Estilos de Respuestas, dramatización sobre los tres Estilos de Respuestas en la Comunicación, Estilo asertivo, Comunicación I. Verbal, Comunicación II. No verbal y Habilidades comunicacionales. (Leer la presentación PPT), (ver Anexo 16).</p> <p>¡Muy bien! Ahora que conocen las actividades y objetivos del programa. ¿Creen ustedes que obtendrán algún beneficio asistiendo al módulo? Cuéntenos al respecto, ¿Qué se les ocurre?</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 4	Las Habilidades Sociales y los tres Estilos de Respuestas.
Objetivo	Que los (as) participantes conozcan e identifiquen los estilos de respuesta en la comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) de las Habilidades Sociales y los Estilos de Respuestas en la Comunicación, (20) Cuestionarios de “Escenas”.
Tiempo	20 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Antes de iniciar la actividad, deben revisarse las conexiones de la laptop y video beam para asegurarse que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Una vez revisado la etapa anteriormente mencionada, cada facilitador(a) dará inicio a la actividad mediante la exposición teórica sobre las habilidades sociales y la descripción de cada uno de los estilos de comunicación en: agresivo, pasivo y asertivo (ver Anexo 17) Al final de la exposición, se contestarán las dudas pertinentes al tema.</p> <p>Por último, se le hará entrega del Cuestionario de escenas de comunicación (ver Anexo 18) para corroborar que comprendieron la explicación.</p>	<p>En este momento realizaremos una exposición que nos ayudará a conocer acerca de las habilidades sociales y a conocer los diferentes estilos de respuesta en la comunicación.</p> <p>Para ello necesitamos que presten la mayor atención posible a todo lo que se va a explicar ya que al final tendrán que responder un breve cuestionario.</p> <p>Se da inicio a la exposición.</p> <p>Para terminar con la actividad, les vamos a entregar un cuestionario, en el que deberán identificar en esas situaciones que les planteamos, ¿Cuál es el estilo de comunicación que está descrito en cada escena? (ver Anexo 18). Para ello tienen 5 minutos.</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 5	Dramatización sobre los tres Estilos de Respuestas en la Comunicación.
Objetivo	Que los (as) participantes conozcan los diferentes estilos de comunicación que se pueden presentar en la pareja.
Materiales	(3) Tarjetas con una situación problemática.
Tiempo	25 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>El (la) facilitador(a) le indicará a los participantes que deben realizar una dramatización donde mostraran los estilos de respuesta aprendidos en la sesión pasada.</p> <p>Para ello, se informará que se requiere de la participación de tres (3) parejas (hombre y mujer) voluntarias.</p> <p>Una vez seleccionada las tres parejas participantes, se procederá a dar la instrucción sobre la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deberán actuar según la situación descrita en la tarjeta (la misma será suministrada por los(as) facilitadores(as) que tiene escrito una situación problemática). • Ustedes deberán asumir un rol ya sea agresivo, pasivo o asertivo según lo indique las tarjetas. <p>Se entregará una tarjeta a cada pareja con la descripción de la situación (ver Anexo 19). Entonces, cada pareja deberá representar la situación actuando según el rol que esté descrito, asumiendo cualquiera de los tres estilos de respuesta: agresivo, pasivo o asertivo.</p> <p>Al finalizar, se discutirá la experiencia de la realización de la dramatización donde los (as) facilitadores(as) promoverán la reflexión sobre los estilos de respuesta en la comunicación, haciendo preguntas del tipo: ¿Qué pudimos observar en la primera situación? ¿Cómo se observó el comportamiento de la primera pareja? ¿Qué pasaría si nosotros asumimos el rol como la primera pareja? Y así sucesivamente, hasta que se pregunte por el desempeño de los tres estilos de respuesta según la dramatización realizada.</p>	<p>Ahora, realizaremos una actividad que nos ayudará a conocer los diferentes estilos de respuesta en la comunicación.</p> <p>Para ello se necesita de la participación de tres (3) parejas voluntarias conformada por un hombre y una mujer cada uno.</p> <p>Instrucción a las parejas: “Deberán actuar según la situación descrita en la tarjeta, en ella se encuentra referida una situación y ustedes deberán asumir un rol según lo indique la misma, lo que realizarán no tiene un orden específico, no hay guión ni libretos, deben reunirse con su compañero(a) para planificar la dramatización, donde es importante resaltar las características de cada estilo vistos anteriormente, ¿entendido? Bien, para ello cuentan con 5 minutos aproximadamente, empecemos” (ver Anexo 19).</p> <p>Después de transcurrido el tiempo, se procede a la primera situación (dependerá de las parejas quien inicia la actividad). Entonces, uno (a) de los(as) facilitadores(as), lee en voz alta la situación y la pareja comienza a actuar y al final les dirá ¡Muy bien! Después, el (la) facilitador(a) comienza la lectura de la segunda situación y la pareja actuará y al final les dirá ¡Muy bien!, leerá la última situación del estilo de respuesta y la pareja comenzará a actuar. ¡Excelente chicos(as) los(as) felicitamos lo han hecho muy bien!</p> <p>Para terminar con la actividad, se preguntará a los(as) participantes acerca de su experiencia durante la dramatización, promoviendo la reflexión en el grupo sobre los estilos de respuestas en la comunicación.</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 6	Asertividad
Objetivo	Que los participantes identifiquen una situación personal problemática y propongan una respuesta asertiva ante dicha situación.
Materiales	20) Hoja de registro, (20) Lápices grafito número 2 con borra, (5) Sacapuntas.
Tiempo	40 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>El (la) facilitador(a) le indicará a los participantes que en la hoja de Registro suministrada por el (la) otro(a) facilitador(a) (ver Anexo 20), escriban una situación reciente personal problemática con su pareja u otra persona y cuál sería la respuesta asertiva para dar la solución a dicho problema.</p> <p>Aclarar que el participante es libre de escoger la situación a expresar en el registro y a explicar verbalmente a sus compañeros, recordando que lo que escriba es totalmente confidencial.</p> <p>Luego, se invitará a los participantes a que expongan al resto del grupo su situación y solución planteada, en caso de no hacerlo instigar a los participantes e iniciar uno de los(as) facilitadores (as) y orientar al manejo adecuado en la respuesta asertiva.</p> <p>Al final, se invitará a los participantes a seguir practicando y adoptar el estilo de respuesta.</p>	<p>¡Chicos y chicas! Ya conocemos los diferentes estilos de respuestas en la comunicación, ya son capaces de reconocerlos y algunos lo llegaron a dramatizar para hacer fácil su comprensión.</p> <p>Por eso, en esta actividad deberán escribir en una hoja de registro (ver Anexo 20), cualquier situación problema que hayan tenido recientemente en su vida y les darán una respuesta asertiva a tal situación, recuerden que pueden reportar una situación personal o no, es su decisión, lo que describan allí será confidencial y los que quieran compartirlo con el grupo también pueden hacerlo. Para la actividad tendrán de 10 a 15 minutos aproximadamente.</p> <p>¡Finalizó el tiempo estipulado! ¿Hay algún voluntario que desee compartirle al resto del grupo cuál fue la situación problema y cuál fue la respuesta asertiva que dio? Después de dar el derecho de palabra al voluntario, se le felicitará “¡Muy bien!” A continuación, se pide la participación de otra persona ¿Algún otro voluntario que quiera comentar su experiencia?</p> <p>(Una vez que se haya finalizado de conversación acerca del registro) Resulta muy útil adoptar este estilo de respuesta en la comunicación, permitiendo el manejo adecuado en las relaciones interpersonales y de pareja, por eso los invitamos a que continúen practicándolo en cualquier situación.</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 7	Comunicación: Verbal y no verbal.
Objetivo	Que los participantes discriminen la comunicación verbal y no verbal.
Materiales	(1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Carrete de cinta gruesa.
Tiempo	25 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Para dar inicio a la actividad, el (la) facilitador(a) les pedirá a los participantes que se coloquen en parejas, también se les dice que se van a hacer un juego en el que deben trabajar juntos.</p> <p>Se le entregará una cinta de raso de aprox. 50 cm para cada pareja. Una vez que todos tengan los materiales, se procederá a dar la instrucción sobre la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno de ustedes debe poner una de sus manos a la espalda, y trabajaran con una mano cada uno. • Todo el ejercicio debe hacerse en silencio. • Entre los dos deben realizar un lazo. <p>A continuación se les da un tiempo prudencial (10 minutos aproximadamente) para que intenten hacer el lazo. Cuando la mayoría lo haya terminado y haya solo uno o dos parejas que todavía no lo tengan listo, se comienza a decir: bueno vamos a dar unos segundos más, y se comienza una cuenta regresiva.</p> <p>Al terminar la cuenta regresiva se para el juego y se comienza a revisar los lazos, mostrándolos a los demás participantes, se puede hacer algún chiste sobre los lazos con el fin de divertirlos.</p> <p>Luego se discutirá la experiencia de la realización del lazo, los(as) facilitadores(as) harán preguntas del tipo: ¿Qué dificultades encontraron para hacer el lazo?, y se escuchará y valorará cada intervención. Unavez agotadas las intervenciones de los participantes se hace un cierre con las reflexiones que se consideren pertinentes respecto al tema, recordando e incluyendo siempre los aportes que ellos mismos hicieron.</p>	<p>¡Chicos y chicas! Para la siguiente actividad requerimos de la participación de todos. Necesitamos que se agrupen en parejas para hacer un juego en donde deberán trabajar juntos.</p> <p>Antes de comenzar, es importante saber las reglas del juego, entonces, con la cinta que se les entregó:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ustedes deben poner una de sus manos a la espalda, y trabajaran con una mano cada uno, todo el ejercicio debe hacerse en silencio y entre los dos deben realizar un lazo (repetir 2 veces la instrucción). <p>Cuentan con 10 minutos aproximadamente para hacer el ejercicio.</p> <p>¡Se acaba el tiempo, iniciemos la cuenta regresiva 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0..!</p> <p>¡Muy bien! Veamos los lazos. A cada pareja se les pedirá que hagan un desfile de su lazo, luego se le preguntará a la audiencia ¿Que opinan de este lazo? ¿Qué le pasó a este? ¿Si estamos en un desfile de moda, Uds. Comprarían el lazo?</p> <p>A medida que todos hayan pasado por la pasarela, se les dirá: Bueno se acabó el tiempo, nos gustaría saber su experiencia del juego, ¿Qué dificultades encontraron durante la ejecución del lazo? ¿Cómo se sintieron al no poder hablar entre Ustedes? ¿Quién tomo el control de la situación? ¿Qué rescatarían de la comunicación?</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 8	La Comunicación.
Objetivo	Que los participantes conozcan sobre la Comunicación, Procesos, Fases y tipos en las Habilidades Sociales.
Materiales	(1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) sobre la Comunicación, sus procesos, fases y tipos en las Habilidades Sociales.
Tiempo	40 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Antes de iniciar la actividad, deben revisarse las conexiones de la laptop y video beam para asegurarse que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Una vez revisado la etapa anteriormente mencionada, cada facilitador(a) dará inicio a la actividad mediante la exposición teórica de la comunicación, sus procesos, fases y tipos en las Habilidades Sociales, para tomar en cuenta en las interacciones sociales adecuadas (Leer láminas explicativas), (ver Anexo 21).</p> <p>Al final de la exposición, se contestarán las dudas pertinentes al tema.</p>	<p>En este momento realizaremos una exposición que nos ayudará a conocer acerca de la comunicación, sus procesos, fases y tipos en las Habilidades Sociales, para mejorar las interacciones (ver Anexo 21).</p> <p>Para ello necesitamos que presten la mayor atención posible a todo lo que se va a explicar ya que en la próxima sesión tendrán que realizar una actividad.</p> <p>Se da inicio a la exposición.</p> <p>Al final de la presentación, se preguntará lo siguiente: ¿Tienen alguna duda hasta aquí? ¿Se comprendió la información?</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 9	Habilidades comunicacionales.
Objetivo	Que los participantes comprendan acerca de la comunicación en la pareja, las habilidades del habla y escucha para establecer relaciones adecuadas.
Materiales	(1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) de las habilidades comunicacionales, (5) Tarjetas que describen una situación tales como: hacer cumplidos, iniciar una conversación, Expresar desacuerdos, reconocer un error e invitar a salir, (20) Folletos informativos del módulo.
Tiempo	30 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Cada facilitador(a) dará inicio a la actividad mediante la exposición teórica sobre las habilidades comunicacionales para tomar en cuenta en las interacciones adecuadas. (Leer láminas explicativas), (ver Anexo 22). Al final de la exposición, se contestarán las dudas pertinentes al tema.</p> <p>Posteriormente, los participantes deberán llevar a la práctica lo aprendido, para ello, se informará que requieren de la participación de cuatro (4) parejas voluntarias.</p> <p>A cada pareja se le hará entrega de una tarjeta con una situación tales como: hacer cumplidos, iniciar una conversación, aceptar o rechazar compañía, reconocer un error e invitar a salir (ver Anexo 23). Mientras el resto de los participantes observarán las escenificaciones.</p> <p>Pasarán las dramatizaciones una seguida de la otra.</p> <p>Al finalizar la práctica se comentará la experiencia, se preguntará al resto de los participantes: ¿Qué observaron? y/o ¿Qué notaron? o ¿Cómo se relacionan o diferencias las situaciones entre sí? Posteriormente, se invitará a los(as) participantes a que utilicen estas estrategias comunicacionales para relacionarse con otras personas en su vida cotidiana y se les dará un folleto informativo a cada uno(a).</p>	<p>Ahora, realizaremos una actividad que nos ayudará a conocer cómo hacer amigos, cómo hacer cumplidos, iniciar una conversación, aceptar o rechazar compañía, reconocer un error e invitar a salir a una persona, así que presten mucha atención a la siguiente explicación en la presentación (ver Anexo 22).</p> <p>Al final de la presentación, se preguntará lo siguiente: ¿Tienen alguna duda hasta aquí? ¿Se comprendió la información?</p> <p>Bien, ahora pondremos en práctica lo aprendido. Para ello necesitamos de la participación de cuatro (4) parejas voluntarias, cada pareja debe escoger una tarjeta al azar y deberán comportarse según lo pida (ver Anexo 23).</p> <p>Bien, se terminó la práctica de todas las situaciones, cuéntenos: ¿Cómo se sintieron realizando la actividad? ¿Les pareció fácil o difícil? ¿Tuvieron alguna dificultad? a los participantes que dramatizaron, y al resto se les preguntó ¿Qué observaron? y/o ¿Qué notaron? o ¿Cómo se relacionan o diferencias las situaciones entre sí?</p> <p>Bueno queda de nosotros(as) invitarlos a que continúen practicando estas habilidades comunicacionales en su día a día, también les daremos entrega de estos folletos que contienen información breve del módulo trabajado el día de hoy, con otras claves para que tengan un paneo general de información y puedan practicarlo o investigar más al respecto, queda de Ustedes. ¡Mucho Éxito!</p>

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN	
Actividad N° 10	Cumplimiento de Expectativas, Recomendaciones generales y cierre del módulo de comunicación.
Objetivo	Que los participantes manifiesten si se cumplieron sus expectativas y expresen sus recomendaciones para mejorar la calidad del mismo y dar cierre al módulo de comunicación.
Materiales	
Tiempo	10 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Los(as) facilitadores(as) les pedirán a los(as) participantes que manifiesten si sus expectativas fueron cubiertas o no y qué recomendaciones harían para mejorar el programa.</p> <p>Para finalizar, se realizará el cierre del programa invitando a los(as) participantes a poner en práctica lo aprendido el día de hoy.</p>	<p>Explorar si se cumplieron o no las expectativas del taller:</p> <p>Nos gustaría saber si se cumplieron o no sus expectativas. ¿Qué creen ustedes que se podría hacer para mejorar la experiencia? ¿Qué incluirían y qué eliminarían?</p> <p>Para el cierre del módulo:</p> <p>¡Bien chicos y chicas! Se nos acabó el tiempo y debemos despedirnos, esperamos que haya sido de su agrado las actividades del programa como lo fue para nosotros(as). Los(as) felicitamos por haber asistido, para nosotros(as) es importante y valoramos mucho su participación y el tiempo que dedicaron para estar aquí con nosotros(as).</p> <p>Los invitamos a seguir practicando lo aprendido el día de hoy, ¡les deseamos mucho éxito!</p>

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 1	El Anuncio
Objetivo	Que los (as) facilitadores (as) y los participantes conozcan sus cualidades y las expongan al público.
Materiales	(20) Hojas de registro, (20) lápices con borra, (5) Sacapuntas.
Tiempo	20 minutos
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Se dará la bienvenida a todos los (as) participantes al entrar en la sala. Luego uno (as) de los (as) facilitadores (as) comenzará a dar a cada participante una hoja de registro (ver Anexo 24) y un lápiz donde podrán escribir un aviso de sí mismos(as) para vender sus cualidades o virtudes.</p> <p>Por ejemplo: “Está usted ¿solo? ¿Desamparado o frustrado? Busque a Martín ¡la solución a sus problemas!”</p> <p>Mientras los (as) participantes llenan la hoja con lo solicitado es importante que los facilitadores estén al tanto del tiempo de aproximadamente 7 minutos.</p> <p>Posteriormente, se dará inicio a la actividad donde los(as) participantes expondrán su “Anuncio” de forma breve es importante el (la) facilitador(a) guie la intervención, dando la participación de todos, donde se cumplan las normas de respeto, interviniendo en los casos que sean necesarios.</p>	<p>Buenos días/tardes, Bienvenidos (as) al módulo de Manejo Emocional, mi nombre es: _____. Ahora los(as) invito a continuar con el programa. Vamos a iniciar con una dinámica que se llama “El Anuncio” Para ello van a recibir una hoja de registro y un lápiz de parte de mi compañero (a). Una vez que tengan los materiales póngase de pie y trabajen como lo deseen.</p> <p>Para comenzar, les vamos a pedir que por favor realicen un anuncio de sí mismos(as) en la hoja de registro (ver Anexo 24) donde podrán “venderse”, pueden mencionar sus cualidades o virtudes. Para la elaboración tendrán 7 minutos.</p> <p>¡Muy bien! ¡Se acabó el tiempo! (una vez finalizado los 7 minutos).</p> <p>Ahora, uno por uno expondrá su anuncio al resto del grupo. ¡Empecemos!</p>

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 2	Identificación de las expectativas de los (las) participantes.
Objetivo	Que los(as) facilitadores(as) conozcan las expectativas de los participantes.
Materiales	(1) Pizarra, (2) Marcadores acrílicos, (1) Borrador de pizarra.
Tiempo	10 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>El (la) facilitador(a) le pedirá a los participantes que expongan uno(a) por uno(a) sus expectativas con respecto al módulo: ¿Qué esperan aprender al final del módulo? y ¿Qué curiosidades tienen referente al módulo? De forma paralela el (la) facilitador(a) deberá anotar en la pizarra lo expuesto por los(as) participantes e indicar cuáles de las expectativas señaladas podrán ser cubiertas por el módulo y cuáles no.</p>	<p>Ahora que nos conocemos y hemos acordado cuáles serán nuestras normas de funcionamiento, los(as) invito a que expongan al resto del grupo cuáles son sus expectativas con respecto al módulo, entonces, ¿Qué esperan ustedes aprender del módulo? Y ¿Cuáles son sus curiosidades o inquietudes?</p> <p>Muy bien, comencemos (el (la) facilitador(a) señalará a un participante que deberá comenzar con la actividad y exponer sus expectativas.</p> <p>Seguidamente que los (as) participantes vayan exponiendo sus ideas, se irán anotando en la pizarra, y al final, los (as) facilitadores(as) explicarán cuáles de esas expectativas podrán ser cubiertas y cuáles no.</p>

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 3	Presentar los objetivos, actividades y beneficios del módulo.
Objetivo	Que los (as) participantes conozcan los objetivos y contenidos del módulo, así como los beneficios del mismo.
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) con los objetivos, actividades y beneficios del módulo.
Tiempo	10 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Antes de iniciar la actividad, deben revisarse las conexiones de la laptop y video beam para asegurarse que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Una vez revisado la etapa anteriormente mencionada, se dará inicio a la exposición por parte de los(as) facilitadoras donde se les explicará a los(as) participantes los objetivos y actividades del taller de forma resumida, asimismo, se mencionará la importancia del módulo y su participación del mismo (ver Anexo 25).</p> <p>Posteriormente, se les preguntará que beneficios perciben de su asistencia al mismo.</p>	<p>¡Chicos y chicas! Este módulo de Comunicación contará con muchas actividades que esperamos sean de su agrado y puedan aprovecharlo al máximo. Nuestro objetivo será brindarles conocimiento y estrategias para manejar la emocionalidad y tener el control de propio cuerpo ante diversas situaciones en la vida cotidiana. Consta de 5 actividades: Conociendo las Emociones, la Respiración, Respiración Diafragmática, conocimiento del cuerpo, la Relajación progresiva, otras técnicas para el Manejo Emocional y evaluación del mismo. (Leer la presentación PPT), (ver Anexo 25).</p> <p>¡Muy bien! Ahora que conocen las actividades y objetivos del programa. ¿Creen ustedes que obtendrán algún beneficio asistiendo al módulo? Cuéntenos al respecto, ¿Qué se les ocurre?</p>

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 4	Conoce y maneja tus emociones
Objetivo	Que los (as) participantes identifiquen el proceso de las emociones según el modelo cognitivo-conductual.
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) con el tema de las Emociones, (20) Hojas de registros diarios de “Emociones”, (20) Lápices grafito número 2 con borra, (5) Sacapuntas.
Tiempo	30 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Antes de iniciar la actividad, deben revisarse las conexiones de la laptop y video beam para asegurarse que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Una vez revisado la etapa anteriormente mencionada, los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre las emociones, su proceso según el modelo cognitivo-conductual y la importancia para que los participantes logren identificar su propio estado emocional (ver Anexo 26).</p> <p>Al final de la exposición, se contestarán las dudas pertinentes al tema.</p> <p>Por último, se le hará entrega a los(as) participantes de una hoja de registro sobre las diferentes emociones experimentadas según una lista de lugares, personas y actividades en sus vidas, (ver Anexo 27) con la finalidad de corroborar que comprendieron la explicación.</p>	<p>En este momento realizaremos una exposición que nos ayudará a identificar el proceso de la emoción según el modelo cognitivo-conductual.(Explicar las diapositivas), (ver Anexo 26).</p> <p>Para ello necesitamos que presten la mayor atención posible a todo lo que se va a exponer ya que al final tendrán que llenar un breve registro.</p> <p>Se da inicio a la exposición.</p> <p>Para terminar con la actividad, les vamos a entregar un registro en el que deben escribir sobre las diferentes emociones experimentadas según una lista de lugares, personas y actividades en sus vidas (ver Anexo 27). Y luego, describir verbalmente como ocurre el proceso de las emociones positivas y negativas según este modelo. Para ello tienen 10 minutos aproximadamente.</p>

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 5	La respiración y respiración diafragmática
Objetivo	Que los participantes conozcan la respiración, su proceso e importancia. Que los participantes aprendan a ejecutarla respiración correctamente.
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) de la respiración, su proceso e importancia.
Tiempo	20 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre la respiración, su proceso e importancia para que los participantes logren aprender a responder adecuadamente al estado emocional (ver Anexo 28).</p> <p>Posteriormente, se les pedirá a los(as) participantes que deberán de practicar lo aprendido. Para ello, deberán ponerse de pie y estirarse, una vez que se obtenga la atención de todos deben pedirles que se sienten y realicen lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar una mano en el pecho y la otra encima del estómago, entonces, dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Inhalar, el abdomen debe elevarse con cada inspiración. Exhalar, el abdomen vuelve a su posición original para dejar salir el aire. Inspirar por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, espirar por la nariz o boca durante 3 segundos y hacer una breve pausa ante de volver a inspirar. Intentarlo de nuevo. (Tres veces es lo recomendable para aportar el oxígeno necesario). Mientras respira puede pensar frases del tipo: “tranquilo(a)”, “relax” o para mantener el 	<p>En este momento realizaremos una exposición que nos ayudará a conocer sobre la respiración, su proceso e importancia con la finalidad de aprendan a ejecutarla correctamente (ver Anexo 28).</p> <p>A veces pensamos que es fácil pero no es así, por eso, una vez que la conozcan se recomienda la práctica todos los días de al menos dedicarle 10 minutos en el día. Para que aprendan a dominarla correctamente, necesitamos que presten mucha atención a todo lo que se va a exponer ya que al final tendrán que realizar un ejercicio.</p> <p>Se da inicio a la exposición y al final de la misma, se preguntará ¿Ante qué situaciones problemáticas podría ser útil la respiración diafragmática? instigar a las intervenciones con ejemplos de ser necesarios. Por último, se puede preguntar si hay alguna duda en caso de haberlo, orientar hacia la comprensión.</p> <p>Bien, ahora levántese de sus asientos y vamos a estirarnos. Pongámonos de pie, estiremos los brazos, piernas, ¡muy bien! ¡Lo hace bastante bien! Nuevamente tomen asiento y vamos a practicar:</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar una mano en el pecho y la otra encima del estómago, entonces, dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Inhalar, el abdomen debe elevarse con cada inspiración. Exhalar, el abdomen vuelve a su posición original para dejar salir el aire. Inspirar por la nariz durante 3 segundos utilizando

<p>ritmo contar de forma regresiva.</p> <p>Posteriormente, cuando se haya practicado tres (3) veces la respiración se procederá a discutir sobre la experiencia de la realización haciendo preguntas del tipo: ¿Cómo se sintieron? ¿Les fue fácil o difícil aprender a manejar la respiración?</p>	<p>el diafragma, espirar por la nariz o boca durante 3 segundos y hacer una breve pausa ante de volver a inspirar.</p> <ol style="list-style-type: none">4. Intentarlo de nuevo. (Tres veces es lo recomendable para aportar el oxígeno necesario).5. Mientras respira puede pensar frases del tipo: “tranquilo(a)”, “relax” o para mantener el ritmo contar de forma regresiva. <p>Para terminar con la actividad, se preguntará a los(as) participantes acerca de su experiencia durante la respiración, promoviendo la conversación en el grupo sobre la respiración, su manejo e importancia.</p>
--	--

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 6	Conociendo la reacción del cuerpo
Objetivo	Que los participantes conozcan la tensión en el cuerpo y conocimiento del organismo
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) de la tensión en el cuerpo y la reacción del mismo, (20) Hojas de registros de experiencias recientes., (20) Lápices grafito número 2 con borra, (5) Sacapuntas.
Tiempo	30 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Antes de iniciar la actividad, deben revisarse las conexiones de la laptop y video beam para asegurarse que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Una vez revisado la etapa anteriormente mencionada, los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre la tensión en el cuerpo y conocimiento del organismo para que los (las) participantes logren aprender a identificar cómo reacciona el cuerpo cuando está sometido a estrés (ver Anexo 29). (Se da inicio a la exposición).</p> <p>Al final de la exposición, se contestarán las dudas pertinentes al tema.</p> <p>Por último, se le hará entrega a los(as) participantes de una hoja de registro sobre lo ocurrido el día anterior al módulo, en cuanto a la hora en que se produce un determinado suceso y si percibe algún síntoma físico o emocional que pueda estar relacionado con él/ ella mismo (a), (ver Anexo 30) con la finalidad de corroborar si comprendieron la explicación.</p> <p>Posteriormente, se invitará a los participantes a que expongan al resto del grupo su situación y los síntomas físicos percibidos. Finalmente, se promoverá en los(as) participantes que identifiquen los síntomas que sienten cada vez que estén en una situación que demandante para ellos.</p>	<p>En este momento realizaremos una exposición que nos ayudará a identificar la tensión en el cuerpo y conocimiento del organismo cada vez que estemos ante una situación de estrés (Explicar las diapositivas), (ver Anexo 29).</p> <p>Para ello necesitamos que presten la mayor atención posible a todo lo que se va a exponer ya que al final tendrán que llenar un breve registro.</p> <p>Se da inicio a la exposición.</p> <p>Para terminar con la actividad, les vamos a entregar un registro en el que deben escribir sobre lo ocurrido el día anterior al módulo, en cuanto a la hora en que se produce un determinado suceso y si percibe algún síntoma físico o emocional que pueda estar relacionado con ustedes mismos(as)(ver Anexo 30). Para ello contarán con 10 minutos aproximadamente.</p>

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 7	La relajación progresiva
Objetivo	Que los participantes conozcan y aprendan a ejecutar la relajación progresiva.
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) con la relajación progresiva, (1) Protocolo en relajación, (1) Cd con pista la naturaleza.
Tiempo	40 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre la relajación progresiva, instrucciones y procedimiento básico para que aprendan a identificar esos músculos tensos y puedan relajarlos con la finalidad de experimentar una sensación opuesta a la tensión, siéndose más relajados(ver Anexo 31)..</p> <p>Posteriormente, se les pedirá a los(as) participantes que deberán de practicar lo aprendido. Para ello, deberán pensar en una escala que va del 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Considera dónde te ubicarías en esta escala de acuerdo al grado de tensión que sientes ahora. • Anótalo en tu hoja de apuntes. • Acomódate lo mejor que puedas, cierra los ojos y escucha lo que voy a ir diciéndote, trabaja únicamente los músculos que se te van a ir ordenando sin utilizar los demás (Leer el protocolo) (ver Anexo 32). <p>Posteriormente, cuando se llegue al final del protocolo se pedirá a los(as) participantes que chequeen en los diversos grupos de músculos sobre los que han trabajado desde el inicio del entrenamiento. Luego, ubicar a los(as) participantes en la escala para contrastar en el antes y después. Por último, se les pedirá que se incorporen poco a poco (puede contar de forma regresiva). Finalmente, se les pedirá que comenten su experiencia donde los(as) participantes expresen las sensaciones que experimentaron durante la relajación progresiva con preguntas del tipo: ¿Cómo se sintieron? ¿En qué parte detectaron tensión? ¿Después de aplicar</p>	<p>En este momento realizaremos una exposición sobre la relajación progresiva, preparación, consideraciones y procedimiento básico que también, nos ayudará a identificar la tensión en el cuerpo y a relajar el mismo (Explicar las diapositivas), (ver Anexo 31).</p> <p>Necesitamos de su atención para que más adelante lo ejecuten correctamente. (Se da inicio a la exposición, leer presentación).</p> <p>Bien, finalizamos con la explicación teórica de la técnica ahora pónganse cómodos en sus asientos para continuar con la actividad que consiste en practicar la relajación progresiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para ello, deben de pensar en una escala que va del 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión, anótenlo en su hoja de apuntes. • Acomódate lo mejor que puedas, cierra los ojos y escucha lo que voy a ir diciéndote, trabaja únicamente los músculos que se te van a ir ordenando sin utilizar los demás (Leer el protocolo)(ver Anexo 32). <p>Cuando van a terminar la relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ahora mientras permaneces sentado chequearé los diversos grupos de músculos sobre los que hemos trabajado desde el inicio del entrenamiento. A medida que los voy nombrando, trata de sentir si hay tensión en ellos. Si la hay, procura concentrarte en esa parte y envía el mensaje de que se distiendan (pasar por todas las áreas del cuerpo trabajados).

la relajación, sintieron mejora? ¿Tuvieron alguna dificultad durante la ejecución de la técnica?

- Piensa ahora en esa escala que va desde el 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión, considera dónde te ubicarías en esta escala de acuerdo al grado de tensión que sientes ahora, y recuerda el número para apuntarlo cuando abras los ojos.
- Muy bien, voy a contar del 5 al 1, cuando llegue a 1 vas a abrir los ojos y te recuperarás. 5... 4... 3... 2... 1. Abre los ojos, recupérate.

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 8	Otras técnicas para el Manejo Emocional
Objetivo	Que los participantes conozcan otras técnicas cognitivo-conductuales para el Manejo Emocional
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) con otras técnicas para el Manejo Emocional, (20) Folletos con la información de la presentación.
Tiempo	15 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Antes de iniciar la actividad, deben revisarse las conexiones de la laptop y video beam para asegurarse que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Una vez revisado la etapa anteriormente mencionada, los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre otras técnicas cognitivo-conductuales para el Manejo Emocional (ver Anexo 33).</p> <p>Al final de la exposición, se contestarán las dudas pertinentes al tema.</p> <p>Por último, se le hará entrega a los(as) participantes de un folleto informativo de la presentación del programa de forma resumida.</p>	<p>En este momento realizaremos una exposición que nos ayudará a aprender y conocer sobre otras técnicas cognitivo-conductuales para el Manejo Emocional (Explicar las diapositivas) (ver Anexo 33).</p> <p>Para ello necesitamos que presten atención a todo lo que se va a exponer al final se dará respuesta a las dudas que puedan tener.</p> <p>Se da inicio a la exposición.</p> <p>Para terminar con la actividad, queda de nosotros(as) invitarlos a que continúen practicando estas habilidades adquiridas el día de hoy, recuerden que la práctica debe ser constante, y dedicar al menos 10 minutos en el día si quieren aprender a manejar las situaciones demandantes o problemáticas en su día a día, también les daremos entrega de estos folletos que contienen información breve del módulo con otras claves para que tengan un paneo general de información y puedan practicarlo o investigar más al respecto, queda de Ustedes. ¡Mucho Éxito!</p>

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 9	Autoconcepto y Autoestima
Objetivo	Que los participantes conozcan sobre el Autoconcepto y Autoestima.
Materiales	(1) Pantalla, (1) Video Beam, (1) Laptop, (1) Presentación de Power Point (PPT) sobre la autoconcepto, (20) Hojas de registro "Concepto positivo de mí mismo(a)".
Tiempo	10 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Los (as) facilitadores (as) realizarán una breve exposición teórica sobre el Autoconcepto y Autoestima y la diferencia entre ambas (ver Anexo 34).</p> <p>Al final de la exposición, se contestarán las dudas pertinentes al tema.</p> <p>Por último, se le hará entrega a los(as) participantes de una hoja de registro "Concepto positivo de mí mismo(a)". Donde deben escribir cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismos(as)(ver Anexo35).</p> <p>Dar un tiempo de 5 minutos.</p> <p>Si al principio se presenta la timidez en los participantes, se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de sí mismo(a) al compartirla con los demás como por ejemplo: Soy entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática, etc.)</p> <p>Posteriormente, se invitará a los participantes a que se sienten en círculo y expongan al resto del grupo los conceptos de sí mismos.</p>	<p>En este momento realizaremos una breve exposición sobre el Autoconcepto y Autoestima y la diferencia entre ambas(ver Anexo 34).</p> <p>Necesitamos de su atención para que más adelante lo ejecuten correctamente. (Se da inicio a la exposición, leer presentación).</p> <p>Ahora, tomaran la hoja de registro que se llama "Concepto positivo de mí mismo(a)". Dentro de la silueta, escribe cuatro o cinco cosas que realmente te agradan en ti mismo(a), pueden ser características físicas o talentos especiales (ver Anexo35).</p> <p>Para ello tienen 5 minutos. Inicien ¡YA!</p> <p>¡Bien! Ahora, en círculo uno por uno nos dirá los conceptos positivos de sí mismos al resto del grupo, iniciaré yo (uno(a) de los(as) facilitadores comienza), luego, continuamos por el círculo hasta llegar nuevamente a mí.</p>

MÓDULO 3. MANEJO EMOCIONAL	
Actividad N° 10	Cumplimiento de Expectativas, Recomendaciones generales y cierre del módulo de comunicación.
Objetivo	Que los participantes manifiesten si se cumplieron sus expectativas y expresen sus recomendaciones para mejorar la calidad del mismo y dar cierre al módulo de comunicación.
Materiales	
Tiempo	10 minutos.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Los(as) facilitadores(as) les pedirán a los(as) participantes que manifiesten si sus expectativas fueron cubiertas o no y qué recomendaciones harían para mejorar el programa.</p> <p>Para finalizar, se realizará el cierre del programa invitando a los(as) participantes a poner en práctica lo aprendido el día de hoy.</p>	<p>Explorar si se cumplieron o no las expectativas del taller:</p> <p>Nos gustaría saber si se cumplieron o no sus expectativas. ¿Qué creen ustedes que se podría hacer para mejorar la experiencia? ¿Qué incluirían y qué eliminarían?</p> <p>Para el cierre del módulo:</p> <p>¡Bien chicos y chicas! Se nos acabó el tiempo y debemos despedirnos, esperamos que haya sido de su agrado las actividades del programa como lo fue para nosotros(as). Los(as) felicitamos por haber asistido, para nosotros(as) es importante y valoramos mucho su participación y el tiempo que dedicaron para estar aquí con nosotros(as).</p> <p>Los invitamos a seguir practicando lo aprendido el día de hoy, ¡les deseamos mucho éxito!</p>

MÓDULO 4: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Actividad N° 1	Nudos
Objetivo	Buscar soluciones en equipo
Materiales	Ninguno
Tiempo	Hasta que se logre deshacer el nudo
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Se hace una ronda con los participantes.</p> <p>Se les indica levantar la mano derecha y darle esta mano a quien no este a su lado. Se les indica levantar la mano izquierda y darle esta mano a otra persona que no este a sus lados.</p> <p>Así se forma un nudo humano que tienen que deshacer sin soltar las manos.</p>	<p>¡Hola chicos y chicas! Bienvenidos al último modulo vamos a iniciar con una dinámica.</p> <p>Hagan una ronda por favor.</p> <p>Ahora todos van a levantar su mano derecha y le darán esta mano a quién no esté a su lado. ¡Muy bien!</p> <p>También van a levantar su mano izquierda y le darán la mano a otra persona que no esté a su lado.</p> <p>Deben deshacer el nudo sin soltar sus manos</p> <p>Una vez que hayan terminado, preguntar: “¿cómo lograron deshacer el nudo?”.</p> <p>Bien chicos, ¡felicitaciones! El objetivo de esta dinámica es que ustedes debían buscar soluciones en equipo, y precisamente el módulo de hoy abordará el tema de solución de problemas.</p>

MÓDULO 4: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Actividad N° 2	Identificación de las expectativas de los (las) participantes.
Objetivo	Que los (as) facilitadores (as) conozcan las expectativas de los participantes.
Materiales	(1) Pizarra, (2) marcadores acrílicos, (1) borrador de pizarra.
Tiempo	15 min.
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
La (el) facilitadora (or) le pedirá a los(las) participantes que expongan uno por uno(a), sus expectativas con respecto al módulo. ¿Qué esperan aprender? Y ¿Qué inquietudes tienen? De forma simultanea la(el) facilitadora (or) deberá anotar en la pizarra lo expuesto por los participantes e indicar cuáles de las expectativas mencionadas podrán ser cubiertas en el taller y cuáles no.	Los (las) invito a que expongan al resto del grupo cuáles son sus expectativas respecto al módulo, es decir, ¿qué esperan aprender ustedes de este módulo? Y ¿cuáles son sus inquietudes? A medida que vayan exponiendo sus ideas se irán anotando en la pizarra, posteriormente indicaremos cuáles de estas expectativas podrán ser cubiertas en el módulo y cuáles no. Muy bien, comencemos. (La facilitadora señalará a un participante que deberá comenzar con la actividad)

MÓDULO 4: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Actividad N° 3	Presentar los objetivos, actividades y beneficios del módulo
Objetivo	Que los (as) participantes conozcan los objetivos y contenidos del módulo, así como los beneficios que pueden obtener del mismo
Materiales	(1) Pantalla, (1) video beam, (1) laptop, (1) presentación de Power Point (PPT) con los objetivos, actividades y beneficios del módulo.
Tiempo	15 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Previamente deben revisarse las conexiones de laptop y el vídeo beam para asegurarse de que la presentación puede proyectarse.</p> <p>Luego de ello se dará inicio a la exposición por parte de los (las) facilitadoras(es) donde se les explicará a los(as) participantes los objetivos y actividades del taller, así como la importancia de su participación en él (ver Anexo 36).</p> <p>Posteriormente se les preguntará qué beneficios perciben se su asistencia al mismo.</p>	<p>¡Chicos y chicas!</p> <p>Hoy trabajaremos en módulo de Solución de Problemas a continuación les presentamos los objetivos y actividades, que esperamos sean de su agrado y disfrute (ver Anexo 36).</p> <p>Ahora que conocen las actividades y objetivos, cuéntenos: ¿creen ustedes que tendrán algún beneficio asistiendo?, ¿cuáles? Por favor mencionen algunos.</p>

MÓDULO 4: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Actividad N° 4	¿Qué sucede en la relación?
Objetivo	Que los (as) participantes conozcan discriminen los conceptos de problema, conflicto y violencia en la pareja
Materiales	(1) pantalla, (1) video Beam, (1) laptop, (1) presentación de Power Point (PPT) con el tema de Problema, conflicto y solución de problemas, (3) guiones de dramatizaciones
Tiempo	30 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Preguntar a los participantes qué es un problema, un conflicto y qué es violencia.</p> <p>Luego los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre los conceptos de problema, conflicto y violencia y como se presenta el problema en la relación de pareja (ver Anexo 37).</p> <p>Posteriormente, se seleccionarán aleatoriamente tres parejas (3 chicos y 3 chicas) quienes deben representar tres situaciones: una donde se evidencia un problema, otro que refleja un conflicto, y una manifestación de violencia (ver Anexo 38).</p> <p>Los demás participantes deben indicar qué refleja cada situación representada y explicar su respuesta.</p>	<p>Chicos nos gustaría que nos digan ¿qué es un problema?, ¿qué es un conflicto?, ¿qué es violencia?</p> <p>Ok, ahora vamos a explicarles cada una de estas definiciones y cómo se presentan en la pareja (ver Anexo 37).</p> <p>Ahora vamos a seleccionar tres chicas y chicos, y formaremos tres parejas (A, B y C).</p> <p>Se llamarán a las parejas a una esquina del aula, y se les indicará lo siguiente: a cada pareja se les entregarán tres situaciones que deberán representar frente a sus compañeros, la pareja A: problema, pareja B: conflicto, pareja C: violencia (ver Anexo 38).</p> <p>Luego se les indicará a los demás participantes lo siguiente: a continuación se presentarán tres situaciones, deben observar atentamente e identificar cuando es un problema, un conflicto, o una manifestación de violencia.</p> <p>Una vez que hayan culminado las representaciones: démosle un gran aplauso para sus compañeros. ¿Qué estaban representado la pareja A?, por favor explica tu respuesta; ¿Qué estaban representado la pareja B?, por favor explica tu respuesta; ¿Qué estaban representado la pareja C? por favor explica tu respuesta.</p> <p>Cuando todos los participantes hayan intervenido, se indicará lo siguiente: las parejas representaron las siguientes situaciones: la pareja A: problema, pareja B: conflicto, pareja C: violencia.</p>

MÓDULO 4: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Actividad N° 5	Solucionando los problemas en el noviazgo
Objetivo	Que los participantes conozcan y apliquen las etapas del proceso de solución de problemas
Materiales	(1) Pantalla, (1) video beam, (1) laptop, (1) presentación de Power Point (PPT) de las etapas del proceso de resolución de problemas, (10) hojas que contienen escrito un problema determinado, (5) carteles de cartulina, (20) copias del Formulario de solución de problemas y toma de decisiones.
Tiempo	1 hora
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre el proceso de solución de problemas (ver Anexo 39).</p> <p>Luego se dividirán a los participantes en parejas y se les asignará una situación problemática, la cual deben resolver aplicando los pasos de la solución de problemas, discutirán la situación en un lapso de 15 minutos (ver Anexo 40).</p> <p>Seguidamente los participantes deberán llevar a cabo un ensayo conductual donde realicen cada una de las etapas que los llevó a encontrar la solución al problema.</p> <p>Deberán atravesar las 5 estaciones de la solución de problemas, las cuales estarán indicadas por un cartel, en una sección determinada del aula.</p> <p>Por último se entregará a cada participante un Formulario de solución de problemas y toma de decisiones(ver Anexo 41), el cual deberán responder individualmente y luego se lo devuelven a las (los) facilitadoras(es).</p>	<p>Bien chicos y chicas, ahora vamos a conocer el proceso de solución de problemas.</p> <p>Para comenzar les presentaremos una exposición donde se explica dicho proceso (ver Anexo 39).</p> <p>Ahora van a formar parejas.</p> <p>Una vez que se encuentren en pareja: cada pareja tiene en sus manos una hoja que contiene un problema, el cual deberán resolver aplicando los pasos explicados en la exposición, para ello tendrán 15 minutos (ver Anexo 40)</p> <p>Al finalizar los 15 minutos: a continuación se irán seleccionando al azar parejas, que deberán representar la solución a su problema asignado atravesando las 5 estaciones de solución problemas.</p> <p>¡Muy bien! un aplauso fuerte para todos.</p> <p>Para finalizar esta sección les vamos a entregar un Formulario de solución de problemas y toma de decisiones, el cuál responderán individualmente y nos lo devuelven al completarlo (ver Anexo 41).</p>

MÓDULO 4: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Actividad N° 6	El semáforo
Objetivo	Integrar las estrategias brindadas en los módulos anteriores (violencia en el noviazgo, comunicación, manejo emocional) al proceso de solución de problemas
Materiales	(1) Pantalla, (1) video beam, (1) laptop, (1) presentación de Power Point (PPT) de: Abordaje del problema a través de sistema del Párate, Planifica y Actúa (el Semáforo); Adaptación de este sistema incorporando la información de los módulos: Violencia en el Noviazgo, Comunicación y Manejo Emocional, (20) hojas con dibujos de semáforos
Tiempo	1:15 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Los (as) facilitadores (as) realizarán una exposición teórica sobre el abordaje del problema a través de sistema del Párate, Planifica y Actúa (el Semáforo). Y se realizará una Adaptación de este sistema incorporando la información de los módulos: Violencia en el Noviazgo, Manejo Emocional (color rojo), Comunicación y Solución de Problemas (color amarillo), y la toma de decisiones en solución de problemas (verde) (ver Anexo 42).</p> <p>Luego se indicará una situación problemática y se les entregará un dibujo de un semáforo a cada participante, donde de manera individual deberán colocar frases claves que evidencien qué pasos se deben realizar en cada uno de los colores del semáforo, para abordar el problema y solucionarlo (ver Anexo 43). Una vez que terminen, se lo devolverán a las(los) facilitadoras(es).</p>	<p>Ahora les vamos a presentar una manera de abordar los problemas a través del sistema del Párate, Planifica y Actúa, sobre la base de las luces del Semáforo (ver Anexo 42).</p> <p>Esta técnica podemos usarla en nuestras relaciones de noviazgo aplicando las estrategias proporcionadas en los módulos anteriores, a continuación les mostraremos como.</p> <p>Vamos a plantear una situación problemática y ustedes deben colocar en el dibujo frases claves que evidencien qué pasos se deben realizar en cada uno de los colores del semáforo, para abordar el problema y solucionarlo (ver Anexo 43). Una vez que lo terminen deben entregárnoslo.</p>

MÓDULO 4: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Actividad N° 7	Cumplimiento de Expectativas, Recomendaciones generales y cierre del módulo de Violencia en el Noviazgo
Objetivo	Que los participantes manifiesten si se cumplieron sus expectativas y expresen sus recomendaciones para mejorar la calidad del mismo y dar cierre al módulo Solución de Problemas
Materiales	Facilitadores (as) y participantes.
Tiempo	15 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Las facilitadoras les pedirán a los participantes que manifiesten si sus expectativas fueron cubiertas o no, y qué recomendaciones harían para mejorar la experiencia.</p> <p>Luego dar cierre del módulo de Solución de Problemas felicitando la asistencia de los participantes.</p>	<p>Para el chequeo de Expectativas y Recomendaciones:</p> <p>Les pediremos que comenten si sus expectativas se cumplieron o no y qué creen ustedes que podría mejorar la experiencia: ¿qué consideran que faltó?, ¿cómo mejorarían ustedes el programa?, ¿cómo mejorarían ustedes el programa?, ¿qué elementos incorporarían?, ¿cuáles eliminarían?</p> <p>Chicos y chicas ¡felicitaciones por haber asistido! esperamos que el módulo de Solución de Problemas haya contribuido en la adquisición de herramientas provechosas para mejorar su relación.</p>

MÓDULO 4: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	
Actividad N° 8	Evaluación del taller
Objetivo	Que los participantes realicen la evaluación del módulo en cuanto a: Contenido, Desempeño de los (as) Facilitadores (as), Autoevaluación y Coevaluación
Materiales	(20) protocolos de Evaluación de: Contenido, Desempeño de los (as) Facilitadores (as), Autoevaluación y Coevaluación, (20) lápices grafito número 2 con borra, (5) sacapuntas.
Tiempo	15 min
PROCEDIMIENTO	
Instrucciones al Facilitador	Instrucciones al Participante
<p>Las facilitadoras harán entrega a cada participante de los Protocolos de Evaluación del Programa: Noviazgos libres de violencia, para que cada participante califique y exponga sus comentarios en torno a: los contenidos del programa, el desempeño de las facilitadoras, su participación y la de sus compañeros.</p> <p>La facilitadora debe leer el Protocolo de Evaluación del Programa: Noviazgos libres de violencia, y explicar cada tipo de evaluación a medida que la vaya presentando; preguntar si existe alguna duda y en caso de que así sea, aclararla.</p>	<p>A continuación entregaremos un Protocolo de Evaluación, donde habrán preguntas referidas al Programa: Noviazgos libres de violencia. Deben llenarlas con el fin de evaluar los contenidos del taller, nuestro desempeño como facilitadoras, su participación y la de sus compañeros.</p> <p>En la sección del Protocolo de Evaluación referida a los contenidos del Programa encontrarán preguntas relacionadas con los temas trabajados en todos los módulos, (el (la) facilitador(a) leerá esta sección del Protocolo).</p> <p>En la sección referida a Evaluación de los(las) Facilitadores(as) del Programa, las preguntas estarán dirigidas al desempeño de los (las) facilitadores (as) del Programa (el (la) facilitador(a) leerá esta sección del Protocolo).</p> <p>De la misma manera, en la sección de Autoevaluación y Coevaluación, cada uno(a) de ustedes, de forma individual, evaluará cómo fue su desempeño en el programa, y por medio de la Coevaluación, evaluará la ejecución de los demás participantes (el (la) facilitador(a) leerá esta sección del Protocolo). Por favor, lléntenlo de forma completa y siéntanse libres de calificar cada uno de los contenidos según su criterio</p> <p>Para el cierre del Programa: ¡Muy bien chicos(a)! ha llegado la hora de despedirnos, esperamos que haya sido tan grato para ustedes como para nosotros participar en todas las actividades. Igualmente esperamos que el módulo de Violencia en el Noviazgo haya contribuido en la adquisición de herramientas provechosas para mejorar su relación. ¡Muchas gracias por su participación!, ¡Hasta pronto!</p>

**ANEXO 2. Protocolo del Cuestionario de Relaciones en el Noviazgo para el Diagnóstico
de Necesidades para la revisión de los profesionales**



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



CUESTIONARIO DE RELACIONES DE NOVIAZGO

Nombre y Apellido: _____ Sexo: _____ Edad: _____ Profesión: _____ Institución _____ Autorizo que estos datos se utilicen con fines académicos: _____

A continuación se presentan una serie de preguntas acerca de las relaciones de noviazgo. Entendiendo noviazgo como una asociación romántica donde existe atracción recíproca entre dos personas, las cuales mantienen constante comunicación, se citan para salir juntos y no conviven en la misma casa. No hay respuestas correctas o incorrectas, por lo que debes responder con la mayor sinceridad posible evitando dejar de expresar su opinión en alguna de las frases.

1. ¿Tienes novio(a)? Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/> → Pasa a la pregunta 15 En caso afirmativo, indica el sexo de tu novio(a): Femenino <input type="radio"/> Masculino <input type="radio"/>	6. ¿Cómo demuestran el afecto que sienten el uno por el otro?
2. ¿Cuánto tiempo llevan de relación?	7. ¿Cuánto tiempo específicamente dedican a compartir juntos durante la semana?
3. ¿Dónde se conocieron?	8. ¿Mantienen relaciones sexuales? Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/> En caso afirmativo, indica cuanto tiempo tenían de relación cuando se iniciaron:
4. ¿Cómo definen su noviazgo?	9. Indica cuál(es) de estos comportamientos ha efectuado tu novio(a): Se burla de mi o me ridiculiza frente a los demás <input type="radio"/> Me arroja objetos durante las discusiones <input type="radio"/> Me ha presionado para tener relaciones sexuales <input type="radio"/> Me pregunta constantemente qué hago, dónde estoy y con quién <input type="radio"/> Ha revisado mis cuentas de redes sociales sin mi autorización <input type="radio"/>

<p>5. ¿Qué aspectos o elementos deben existir en tu relación de noviazgo?</p>	<p>10. Señala cuál(es) de estos comportamientos has realizado hacia novio(a):</p> <p>Lo/la compara con otros chicos(a) y resalto sus defectos <input type="radio"/></p> <p>He revisado su teléfono sin su autorización <input type="radio"/></p> <p>Le prohíbo hablarle a ciertas personas <input type="radio"/></p> <p>Actúo con indiferencia luego de tener relaciones sexuales <input type="radio"/></p> <p>Lo/la empujo bruscamente cuando me enojo <input type="radio"/></p>
<p>11. ¿Cómo toman las decisiones en su relación?</p>	<p>15. ¿Cuándo consideras que existe violencia en una relación?</p>
<p>12. ¿Has tenido problemas en tu relación?</p> <p>Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/></p> <p>En caso afirmativo, indica cuáles:</p>	<p>16. ¿Conoces a alguien que esté inmerso en una relación de maltrato?</p> <p>Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/></p> <p>En caso afirmativo, indica quién(es):</p>
<p>13. ¿Han tenido rupturas en su relación?</p> <p>Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/></p> <p>En caso afirmativo, indica cuántas veces han sucedido:</p>	<p>17. ¿Qué se puede hacer cuando se presenta la violencia en el noviazgo?</p>
<p>14. ¿Cómo resuelven los conflictos en su relación?</p>	

Muchas gracias por tu participación...

ANEXO 3. Protocolo para la validación del Cuestionario de Relaciones de Noviazgo para estudio de necesidades



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE RELACIONES DE NOVIAZGO

A continuación, se presentan una serie de interrogantes con el fin de evaluar la propuesta de “*Cuestionario de Relaciones de Noviazgo*”. La información que Ud. proporcione permitirá la mejora de la propuesta, con el fin de atender con mayor efectividad a la necesidad identificada. Por favor, responda con honestidad y atendiendo a la pregunta planteada. *¡Gracias por su colaboración!*

1. Es importante su opinión en cuanto a la *pertenencia* y *adecuación* de las preguntas planteadas. Por favor, responda a las siguientes preguntas, marcando una equis (“X”) en la opción de su preferencia y justificando su respuesta, en caso de ser negativa para cada una de las sesiones del programa: ¿Los contenidos a tratar dentro del programa de entrenamiento son pertinentes y adecuados para abordar la temática?

Pregunta 1: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 2: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 3: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 4: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 5: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 6: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 7: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 8: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 9: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 10: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 11: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 12: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 13: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 14: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 15: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 16: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

Pregunta 17: Si No: En caso que su respuesta sea negativa argumente su refutación

a. Observaciones finales: Acotaciones que desee agregar.

**ANEXO 4. Protocolo del Cuestionario de Relaciones de noviazgo dirigido a los expertos
en el área para estudio de necesidades**



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



CUESTIONARIO DE RELACIONES DE NOVIAZGO-E

Nombre y Apellido: _____ Sexo: _____ Edad: _____ Profesión: _____ Institución _____ Autorizo que estos datos se utilicen con fines académicos: _____

A continuación se presentan una serie de preguntas acerca de las relaciones de noviazgo. Entendiendo noviazgo como una asociación romántica donde existe atracción recíproca entre dos personas, las cuales mantienen constante comunicación, se citan para salir juntos y no conviven en la misma casa.

1. ¿Qué aspectos o elementos deben existir en una relación de noviazgo (sana)?
2. ¿Cuántos casos de violencia en el noviazgo han atendido?
3. ¿Qué problemas presentan frecuentemente?
4. ¿Qué factores o elementos generan violencia en las relaciones de noviazgo?
5. ¿La orientación sexual influye en el tipo de violencia que presentan los noviazgos?, ¿cómo influye?

ANEXO 5. Protocolo del Cuestionario Relaciones de Noviazgo para estudio de necesidades



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



CUESTIONARIO DE RELACIONES DE NOVIAZGO

Nombre y Apellido: _____ Sexo: _____ Edad: _____ Profesión: _____ Institución _____ Autorizo que estos datos se utilicen con fines académicos: _____

A continuación se presentan una serie de preguntas acerca de las relaciones de noviazgo. Entendiendo noviazgo como una asociación romántica donde existe atracción recíproca entre dos personas, las cuales mantienen constante comunicación, se citan para salir juntos y no conviven en la misma casa. No hay respuestas correctas o incorrectas, por lo que debes responder con la mayor sinceridad posible evitando dejar de expresar tu opinión en alguna de las frases.

1. ¿Tienes novio(a)? Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/> → Pasa a la pregunta 16 En caso afirmativo, indica el sexo de tu novio(a): Femenino <input type="radio"/> Masculino <input type="radio"/>	6. ¿Cómo demuestran lo que sienten el uno por el otro?
2. ¿Cuánto tiempo llevan de relación? <ul style="list-style-type: none"> • Menos de 3 meses _____ • Mas de 3 meses _____ • Mas de 6 meses _____ • _____ años • Otros _____ 	7. ¿Cuánto tiempo dedican a compartir juntos durante la semana? _____ 8. ¿Quién toma las decisiones en la relación?
3. ¿Dónde se conocieron?	9. ¿Mantienen relaciones sexuales? Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/> En caso afirmativo, indica cuanto tiempo tenían de relación cuando se iniciaron: _____ ¿Usan métodos anticonceptivos? Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/> En caso afirmativo, ¿quién toma la responsabilidad en el uso de los métodos anticonceptivos?
4. ¿Cómo es tu relación? Explica.	(Continúa de la pregunta 9)

<p>5. ¿Qué aspectos o elementos deben existir en tu relación de noviazgo?</p>	<p>10. Indica cuál(es) de estos comportamientos ha tenido tu novio(a) contigo:</p> <p>Se burla de mi o me ridiculiza frente a los demás <input type="radio"/></p> <p>Me arroja objetos durante las discusiones <input type="radio"/></p> <p>Me ha presionado para tener relaciones sexuales <input type="radio"/></p> <p>Me pregunta constantemente qué hago, dónde estoy y con quién <input type="radio"/></p> <p>Ha revisado mis cuentas de redes sociales sin mi autorización <input type="radio"/></p>
<p>11. Señala cuál(es) de estos comportamientos has realizado hacia tu novio(a):</p> <p>Lo/la comparo(a) con otros chicos(a) y resalto sus defectos <input type="radio"/></p> <p>He revisado su teléfono sin su autorización <input type="radio"/></p> <p>Le prohíbo hablarle a ciertas personas <input type="radio"/></p> <p>Actúo con indiferencia luego de tener relaciones sexuales <input type="radio"/></p> <p>Lo/la empujo bruscamente cuando me enojo <input type="radio"/></p>	<p>15. ¿Cómo resuelven los conflictos en su relación?</p>
<p>12. ¿Cómo toman las decisiones en su relación?</p> <p>Por ejemplo: Si tu novia(o) quiere ir a la playa y tú quieres salir a bailar... ¿cómo deciden?</p>	<p>16. ¿Cuándo consideras que existe violencia en una relación?</p>
<p>13. ¿Has tenido problemas en tu relación?</p> <p>Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/></p> <p>En caso afirmativo, indica cuáles:</p>	<p>17. ¿Conoces a alguien que esté inmerso en una relación de maltrato?</p> <p>Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/></p> <p>En caso afirmativo, indica quién(es):</p>
<p>14. ¿Han tenido rupturas en su relación?</p> <p>Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/></p> <p>En caso afirmativo indica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuántas veces han sucedido _____ - ¿Cuáles han sido los motivos?: 	<p>18. ¿Qué se puede hacer cuando se presenta la violencia en el noviazgo?</p>

Muchas gracias por tu participación...

ANEXO 6. Carta de solicitud de colaboración para los expertos

Caracas, 12 de Enero de 2015



Presente.

Reciba usted un cordial saludo, nos dirigimos a usted con el fin de solicitar su valiosa colaboración en calidad de experto(a) para la validación del “Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas sobre la Violencia en el Noviazgo en Jóvenes Universitarios: Noviazgos Libres de Violencia”. Este programa fue diseñado sobre la base de un estudio de necesidades a través del Cuestionario de Violencia en el Noviazgo, administrado a estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela, cursantes del tercer, quinto, octavo y décimo semestre. Dicho cuestionario permitió el diagnóstico de las siguientes necesidades:

- Adquirir conocimiento acerca de la Violencia en el Noviazgo para lo cual es necesario la exposición del tema.
- Adquirir y practicar estrategias cognitivo conductuales en áreas tales como:
 - Comunicación
 - Manejo emocional
 - Solución de Problemas

Partiendo de lo antes expuesto, se presenta la estructura del programa en 4 módulos, a saber:

Módulo Violencia en el noviazgo: este módulo se basa en información teórica sobre la Violencia en el noviazgo (VN), los tipos de violencia mitos y realidades de la VN, el ciclo de la VN y las consecuencias de la VN, así como un apartado final donde se mencionan recomendaciones en caso de que la persona se encuentre en una relación de violencia.

Módulo Comunicación: este módulo está sustentado en el modelo del análisis conductual, y se trabajan los temas de asertividad, comunicación verbal y no verbal, y habilidades del habla y escucha.

Módulo Manejo Emocional: este módulo está sustentado en el modelo cognitivo conductual e incluye herramientas como la identificación de emociones, la técnica de relajación progresiva. También se presenta información acerca del autoconcepto y la autoestima.

Módulo Solución de Problemas: este módulo está sustentado en el modelo del análisis conductual, por lo que contiene herramientas para realizar el proceso de Solución de Problemas en la relación de noviazgo. Así mismo, se presenta información para que los participantes discriminen las definiciones de problema, conflicto y violencia y cómo se presentan estos fenómenos en la pareja.

A continuación, encontrará una hoja de identificación de experto donde usted deberá llenarla con los datos que allí se le pide. Posteriormente se le va a presentar los objetivos específicos, actividades, recursos, procedimientos, evaluación y el manual del facilitador correspondiente a cada sesión. De igual manera al finalizar cada sesión encontrará el formato de evaluación del experto donde usted deberá responder los puntos que allí se exponen.

Agradeciendo su atención

Profa. Rosa Lacasella
Tutora
C.I.:

Br. Rily Jaramillo
C.I.:

Br. Daniela Ríos
C.I.:

ANEXO 7. Ficha de identificación del experto(a)



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



Ficha de Identificación del Experto(a)

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre y Apellido:	
Teléfono:	E-mail:

ESTUDIOS REALIZADOS

Institución	Título obtenido	Año en que se graduó

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Líneas de investigación	Años de experiencia

EXPERIENCIA EN EL ÁREA

Institución	Cargo	Años

ANEXO 8. *Cuestionario de Validación de Expertos del cuadro esquemático del programa*



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS

A continuación, se presentan una serie de interrogantes con el fin de evaluar la propuesta "Noviazgos Libres de Violencia Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas". La información que Ud. proporcione permitirá la mejora de la propuesta, con el fin de atender con mayor efectividad a la necesidad identificada. Por favor, responda con honestidad y atendiendo a la pregunta planteada.

Es importante su opinión en cuanto a la *pertenencia* y *adecuación* de las actividades planteadas en cada módulo. Por favor, responda a las siguientes preguntas, marcando una equis ("X") en la opción de su preferencia y justificando su respuesta, en caso de ser negativa para cada una de las actividades del programa. También deberá indicar si desea realizar algún cambio en la actividad.

¡Gracias por su colaboración!

Actividad 1		En caso de que su respuesta sea negativa argumente su refutación:
¿Los contenidos a tratar dentro de la actividad son pertinentes y adecuados para abordar la temática?	Si ____ No ____	
¿Los contenidos guardan relación con los objetivos del mismo?	Si ____ No ____	
¿De acuerdo con los objetivos de los contenidos, considera adecuado el procedimiento?	Si ____ No ____	
¿De acuerdo con los objetivos de los contenidos, la forma en la que se plantea su evaluación es la más adecuada?	Si ____ No ____	
¿La materiales a emplear en las actividades son adecuadas?	Si ____ No ____	
¿El tiempo dispuesto es suficiente y acorde a las actividades planteadas?	Si ____ No ____	

¿Realizaría algún cambio a la actividad?	Si ____ No ____	En caso de que su respuesta sea afirmativa, ¿qué cambios realizaría?
--	--------------------	--

ANEXO 9. Carta de agradecimiento a los expertos

Caracas, 22 de Enero de 2015



Presente.

Reciba usted un cordial saludo, nos dirigimos a usted con el fin de agradecer su valiosa colaboración en la Validación Social del "NOVIAZGOS LIBRES DE VIOLENCIA". PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS: siendo experto(a) en el área de investigación.

Sin otro particular y agradeciendo su atención, se despiden.

Profa. Rosa Lacasella
Tutora
C.I.:

Br. Rily Jaramillo
C.I.:

Br. Daniela Ríos
C.I.:

ANEXO 10. Presentación de Power Point (ppt) ¿Violencia en el noviazgo?

¿Violencia en el Noviazgo?

Facilitadoras:
Daniela Rios
Rily Jaramillo



VIOLENCIA

VIOLENCIA

- 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.

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

- Tiene que ver con cualquier intento por controlar o dominar a la pareja física, sexual o psicológicamente, generando algún tipo de daño sobre ella. Se presentan cuando ocurren actos que lastiman a la otra persona en el contexto de una relación en la que existe atracción, sin convivencia ni vínculo marital.

Señales de Alarma en una Relación

Señales de alarma en el agresor

- Intenta reiteradamente controlar la conducta de la pareja.
- Se muestra posesivo con la pareja.
- Es extremadamente celoso.
- Aísla a la pareja de familiares y amigos.
- Muestra conductas humillantes o actos de crueldad hacia la víctima.
- Recurre a las amenazas o a la intimidación como medio de control.
- Presiona a su pareja para mantener relaciones sexuales.
- Culpa a la víctima de los problemas de la pareja.
- Minimiza la gravedad de las conductas de abuso.

Señales de alarma en la víctima

- Tiene cambios en el estado de ánimo que antes no tenía.
- Muestra actualmente una baja autoestima.
- Se siente rara, con problemas de sueño, nerviosismo, dolores de cabeza, etc.
- Se muestra confusa e indecisa respecto a la relación de pareja.
- Experimenta sentimientos de soledad.
- Se aísla de amigos y familiares o carece de apoyo social.
- Miente u oculta a sus padres o amigos conductas abusivas de su pareja.

Señales de Alarma en una Relación

Señales de alarma en el agresor

- Tiene cambios de humor imprevisibles o accesos de ira intensos, sobre todo cuando se le ponen límites.
- Su autoestima es muy baja.
- Tiene un estilo de comportamiento violento en general.
- Justifica la violencia como una forma de resolver los conflictos.
- Se muestra agresivo verbalmente.
- Responsabiliza a otras personas por sus problemas o dificultades.
- Manifiesta creencias y actitudes sobre la subordinación de la mujer al hombre.
- Cuenta con una historia de violencia con parejas anteriores.
- Tiene un consumo abusivo de alcohol y drogas.

Señales de alarma en la víctima

- Muestra señales físicas de lesiones: marcas, cicatrices, moratones o rasguños.
- Le cuesta concentrarse en el estudio o en el trabajo.
- Tiene conciencia de peligrosidad (temor sobre nuevos episodios de violencia).
- Ha sufrido violencia en relaciones de pareja anteriores.
- Tiene un consumo abusivo de alcohol y drogas.

Tipos de violencia

Gritos,
discusiones,
reclamos,
revisar el celular

Celos, control
(forma de vestir,
amigos)

Agresión verbal,
humillación



Violencia Psicológica



Violencia Física

Me da cachetadas cuando se enoja

Me empuja durante nuestras discusiones

Deja moretones en mi cuerpo cuando peleamos

Me arroja objetos cuando esta molesto(a) conmigo



Violencia Sexual

Tengo que tener relaciones sexuales con mi novio(a) de la forma que él(ella) quiere.

Después de tener acercamiento sexual con mi novio(a), se porta indiferente.

Me obliga a copiar posiciones sexuales de videos pornográficos

Durante la relación sexual me pone apodos ofensivos

ANEXO 11. *Presentación de Power Point (ppt) Mitos y realidades de la violencia en el noviazgo*



Mitos y realidades de la violencia en el noviazgo

Facilitadoras:
Daniela Rios
Rily Jaramillo



"Si te cela es porque te quiere"



Realidad:

Los celos son una emoción natural, el sentirlos no siempre está mal, solo demuestran inseguridad y posesión, lo importante es saberlos manejar y demostrar de manera prudente. Ahora bien, cuando los celos se convierten en un mecanismo que persigue el control de la otra persona y se torna en acosos, amenazas, insultos, restricciones de libertad o agresiones físicas, constituyen una forma de violencia hacia la pareja.



"La prueba de amor fortalece tu relación"



Realidad:

Tener relaciones sexuales con amor, seguridad y responsabilidad es un punto importante en una relación, pero no siempre el tenerlas indica que una relación marchará mejor.



"Es fácil reconocer una relación violenta"





Realidad:

Es difícil para los adolescentes reconocer la violencia en sus propias relaciones. Generalmente los comportamientos abusivos ejercidos por los agresores en las relaciones de noviazgo (empujones, gritos, burlas o insultos) tienden, a ser atribuidos por las víctimas a arrebatos pasajeros que no identifican propiamente como conductas violentas.



“La violencia en las parejas adolescentes no es tan severa como la ejercida en parejas adultas”



Realidad:

La violencia, tanto en parejas adolescentes como en parejas adultas, es igualmente severa y provoca los mismos efectos destructivos, dolor, deterioro y confusión.



“En una relación de noviazgo no existe la violación”

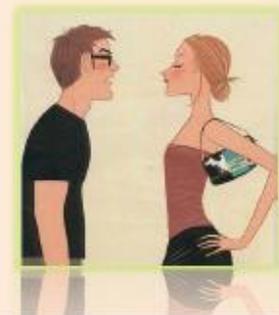


Realidad:

Tener relaciones sexuales con una persona sin su consentimiento es violación, aunque sean amigos, novios o esposos. Una violación no es determinada por el tipo de relación, sino por la falta de consentimiento para la actividad sexual.



“La violencia en las parejas se resuelve sin ayuda de otras personas”





Realidad:

La violencia en la pareja no es un acto sólo privado, ya que tiene consecuencias sociales muy graves. Una actitud de autosuficiencia en estas situaciones es contra-productiva. Si alguien se encuentra en una relación abusiva, tendría que ser capaz de pedir ayuda.



“La violencia en el noviazgo es ejercida por el hombre”



Realidad:

Algunas investigaciones revelan que la violencia en las parejas jóvenes es bidireccional, es decir, practicada por tanto mujeres como varones:

•Las chicas: violencia psicológica (celos, conductas de control, humillaciones, etc.)

•Los chicos: violencia física y sexual

En general, los chicos agreden a su pareja principalmente con objeto de dominarla, es decir, para ejercer un control sobre ella; en el caso de las chicas, la violencia suele ser reactiva, presentándose como un acto de autodefensa, un desahogo en un momento emocional de intensa ira o una respuesta ante una acción inadecuada por parte del chico (por ejemplo, una conducta de infidelidad, traición, etc.)



“El alcohol causa la violencia”



Realidad:

El alcohol exacerba la violencia. Cuando hay un consumo excesivo de alcohol y drogas, se presenta un tipo de violencia recíproca que se caracteriza por ser de mayor gravedad y frecuencia



“Los hombres violentos pierden el control”



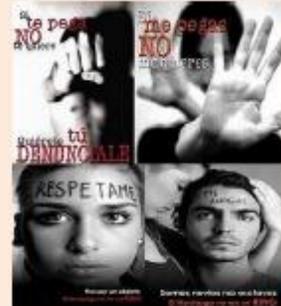


Realidad:

Los hombres son responsables de sus actos



“La violencia es responsabilidad de quien la provoca”



Realidad:

La responsabilidad de la violencia es de quien la ejerce, es necesario hacer hincapié en no culpar a las mujeres que son víctimas de violencia, ya que este es el discurso de los emisores de violencia.



“Una persona que ya aceptó tener relaciones sexuales con alguien no puede ser violada por él”.



Realidad:

La violación es realizar el acto sexual con una persona sin su consentimiento. Aunque previamente hayan tenido relaciones con consentimiento, puede ser que una parte obligue a la otra a hacer algo que no quiere, por lo que esa persona está siendo violentada en sus derechos sexuales y reproductivos.

ANEXO 12. Presentación de Power Point (ppt) Violencia en el Noviazgo: Ciclo y consecuencias

Violencia en el Noviazgo: Ciclo y consecuencias



Facilitadoras:
Daniela Ríos
Rily Jaramillo

CICLO DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



Sentimientos de inferioridad

Aislamiento de familiares y amigos

Tristeza o depresión

Permanencia en el ciclo de la violencia

Bajo rendimiento académico y/o laboral

Baja autoestima

ANEXO 13. Folleto “¿Existe violencia en mi relación?”

PLAFAM

- Tif.: (0212) 693-52-62
- Correo: info@plafam.org.ve
- Twitter: @plafamong
- Facebook: PLAFAM Asociación Civil

Descripción: Asistencia médica y psicológica en casos de maltrato de pareja y abuso sexual. Orientación sobre planificación familiar.

INAMUJER

- Tif.: (0212) 860 8210 /8219
- Correo: inamujer@minmujer.gob.ve

Descripción: Orientación jurídica y vigilancia del cumplimiento de leyes

CEM-UCV

- Tif.: (0212) 334-5456 / (0212) 693-3286

Descripción: Orientación psicológica y asesoría jurídica

AVESA

- Tif.: (0212) 551-8081 / 551- 0212 / 551-6854
- Correo: avesa@reacciun.ve

Descripción: atención y orientación psicológica en casos de maltrato y abuso. Atención en salud sexual y reproductiva para adolescentes.

Centro Clínico de Orientación y Docencia

- Tif.: (0212) 334-54-56 / (0212) 693-32-86
- Descripción: Atención psicológica gratuita

0800MUJERES ó *112 (Movilnet)

Descripción: atención vía telefónica

Ten en cuenta que las recomendaciones brindadas en este folleto están destinadas a procurar :

NOVIAZGOS LIBRES DE VIOLENCIA



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
DPTO. DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

¿Existe violencia en mi relación?



Tutora:
Rosa Lacasella

Facilitadoras:
Daniela Rios
Rily Jaramillo

Caracas, Febrero 2015

Señales de alarma en una relación

Señales de alarma en el agresor	Señales de alarma en la víctima
<ul style="list-style-type: none"> • Intenta reiteradamente controlar la conducta de la pareja. • Se muestra posesivo con la pareja. • Es extremadamente celoso. • Aísla a la pareja de familiares y amigos. • Muestra conductas humillantes o actos de crueldad hacia la víctima. • Recurre a las amenazas o a la intimidación como medio de control. • Presiona a su pareja para mantener relaciones sexuales. • Culpa a la víctima de los problemas de la pareja. • Minimiza la gravedad de las conductas de abuso. • Tiene cambios de humor imprevisibles o accesos de ira intensos, sobre todo cuando se le ponen límites. • Su autoestima es muy baja. • Tiene un estilo de comportamiento violento en general. • Justifica la violencia como una forma de resolver los conflictos. • Se muestra agresivo verbalmente. • Responsabiliza a otras personas por sus problemas o dificultades. • Manifiesta creencias y actitudes sobre la subordinación de la mujer al hombre. • Cuenta con una historia de violencia con parejas anteriores. • Tiene un consumo abusivo de alcohol y drogas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene cambios en el estado de ánimo que antes no tenía. • Muestra actualmente una baja autoestima. • Se siente rara, con problemas de sueño, nerviosismo, dolores de cabeza, etc. • Se muestra confusa e indecisa respecto a la relación de pareja. • Experimenta sentimientos de soledad. • Se aísla de amigos y familiares o carece de apoyo social. • Miente u oculta a sus padres o amigos conductas abusivas de su pareja. • Muestra señales físicas de lesiones: marcas, cicatrices, moratones o rasguños. • Le cuesta concentrarse en el estudio o en el trabajo. • Tiene conciencia de peligrosidad (temor sobre nuevos episodios de violencia). • Ha sufrido violencia en relaciones de pareja anteriores. • Tiene un consumo abusivo de alcohol y drogas.

Violencia en el noviazgo

Violencia en el noviazgo

Tiene que ver con cualquier intento por controlar o dominar a la pareja física, sexual o psicológicamente, generando algún tipo de daño sobre ella. Se presentan cuando ocurren actos que lastiman a la otra persona en el contexto de una relación en la que existe atracción, sin convivencia ni vínculo marital.

Tipos de violencia

Violencia Física: se manifiesta a través de: arrojar objetos, golpear o dar patadas a algo, arrojar algún objeto a la pareja, cachetadas, puños, patadas, empujones, sofocaciones, ataques con un arma.

Violencia Psicológica: Se manifiesta en las relaciones de noviazgo a través de: actitudes de hostilidad (negarse a discutir un problema), dominar o intimidar a la pareja (amenazar con hacer daño a los amigos/as de la pareja), degradar (insultar) y un control restrictivo (preguntar insistentemente a la pareja donde ha ido).



Violencia Sexual: se presenta en el noviazgo por medio de actos que atentan contra los derechos sexuales y reproductivos, como las interacciones sexuales forzadas con o sin penetración, coerción para tener relaciones sexuales, la exposición a actividades sexuales indeseadas, el uso del sexo como forma de presión y manipulación, las críticas por el desempeño o la apariencia sexual

¿Qué hacer si mi relación presenta violencia?

Ten presente que:

- No es motivo para sentir vergüenza, la idea es solucionarlo, no permanecer en ella.
- Busca apoyo en personas de tu confianza.
- La violencia en la pareja puede ser recurrente y entre las consecuencias está la baja autoestima, tristeza o depresión, bajo rendimiento académico, entre otras. Por eso es recomendable recibir **atención Psicológica**.
- Dependiendo del tipo de violencia que experimentes (física, psicológica, sexual) también se recomienda recibir **atención Médica y Orientación Legal**.

A continuación se presentan los puntos de contacto de instituciones a las que puedes acudir:

OBE-UCV:

•Tlf: (0212) 6054733

•Twitter: @Psicologiaobe

•Correo: psicologiaobe@gmail.com

•Facebook: Departamento de Psicología OBE

Descripción: Atención Médica y Psicológica para estudiantes de la UCV.

ANEXO 14. Cuestionario de violencia en el noviazgo



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



CUESTIONARIO DE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Nombre y Apellido: _____	Sexo: _____	Edad: _____	Semestre: _____	_____	_____
Correo electrónico: _____		Autorizo que estos datos se utilicen con fines académicos: _____			

Parte I. A continuación se presentan una serie afirmaciones, con múltiples opciones de respuestas, de las cuales solo una es correcta. Marque con una X la respuesta correcta.

1. Tiene que ver con cualquier intento por controlar o dominar a la pareja física, sexual o psicológicamente, generando algún tipo de daño sobre ella, en el contexto de una relación en la que existe atracción, sin convivencia, ni vínculo marital:		
<input type="checkbox"/> Violencia de género	<input type="checkbox"/> Violencia	<input type="checkbox"/> Violencia en el noviazgo
2. La permanencia de una persona en una relación de noviazgo violenta podría explicarse por:		
<input type="checkbox"/> Masoquismo, inseguridad	<input type="checkbox"/> Inmadurez emocional, conmoción pasional del noviazgo	<input type="checkbox"/> Dependencia económica, baja autoestima
3. Implica toda acción directa o indirecta, y comportamiento no visible que en la mayoría de los casos perjudica el desarrollo emocional de la otra persona:		
<input type="checkbox"/> Agresión verbal	<input type="checkbox"/> Maltrato en la pareja	<input type="checkbox"/> Violencia psicológica
4. La violencia en el noviazgo se presenta:		
<input type="checkbox"/> Desde relaciones de noviazgo germinales hasta relaciones formales	<input type="checkbox"/> En noviazgos de adolescentes	<input type="checkbox"/> En noviazgos de adultos
5. Esta etapa del ciclo de la violencia surge en torno a conflictos cotidianos, generalmente el agresor emplea estrategias de abuso verbal y psicológico y a veces causa lesiones leves:		
<input type="checkbox"/> Luna de miel	<input type="checkbox"/> Acumulación de tensión	<input type="checkbox"/> Estallido de violencia

Parte II. Señale con una X si las siguientes frases son verdaderas o falsas

	V	F
1. La violencia suele instalarse en las relaciones de forma gradual		
2. Es fácil reconocer una relación violenta		
3. Las expectativas idealizadas del amor contribuyen a que una persona permanezca en un noviazgo violento		
4. La violencia es responsabilidad de quien lo provoca		
5. En una relación de noviazgo no existe violación		
6. Los celos son una muestra de amor hacia la pareja		
7. La violencia en el noviazgo la ejercen los chicos y las chicas		

Puntuación: cada respuesta tiene el valor de 1 punto. A continuación se muestra el la calificación obtenida de acuerdo a la puntuación

Puntuación	Nivel de conocimiento adquirido
9-12	Alto
5-8	Medio
0-4	Bajo

ANEXO 15. *Hoja de Registro en Comunicación*

¿Cómo crees que eres tú?	¿Qué quiero ser?
<ul style="list-style-type: none">• Valores	<ul style="list-style-type: none">• Metas
<ul style="list-style-type: none">• Habilidades	<ul style="list-style-type: none">• Ilusiones
<ul style="list-style-type: none">• Defectos	<ul style="list-style-type: none">• Objetivos

ANEXO 16. Presentación de Power Point (ppt) con la Información de Habilidades Sociales y los estilos de respuestas

Habilidades Sociales Y los Estilos de Respuestas



La comunicación interpersonal es una parte esencial de la actividad humana. Ya que casi todas las horas en las que se está despierto se desarrollan en alguna forma de interacción social (bien sobre la base de uno a uno o a lo largo de una diversidad de grupos).

Según Caballo (1986), la conducta socialmente habilidosa es: "Ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas" (pp.407).



Las Habilidades Sociales

✓ Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables circunstanciales. La probabilidad de que ocurra una conducta socialmente habilidosa se encuentra determinado por los factores ambientales, personales y patrones de comunicación.

✓ La persona trae consigo a la situación, sus propias actitudes, valores, creencias, destrezas y un estilo único de interacción que consiste en un conjunto de capacidades de actuación aprendidas.

✓ Depende de la situación, no es universal. La conducta puede variar de acuerdo con el individuo y la situación a la que se enfrenta.

✓ Se basa en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.

✓ Es una característica de la conducta socialmente efectiva, no es dañina.



La Habilidad Social



Elementos componentes de las habilidades sociales

Se han determinado las siguientes dimensiones conductuales:

1. Inicia y mantener conversaciones.
2. Hablar en público
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.



Clase de respuestas

Una conducta socialmente habilidosa es el resultado de una cadena de conductas. Esta empieza con una recepción correcta de estímulos interpersonales relevantes y continúa con el procesamiento flexible de estos estímulos. Dichos estímulos generan y evalúan las posibles respuestas para, posteriormente, seleccionar la mejor y terminar con la expresión apropiada. (Esto se conoce como estrategia de codificación y se refiere a la manera en que la gente percibe, piensa, interpreta, experimenta el mundo y lo comunica).



Los principales estilos de respuesta en la comunicación, son los siguientes:

1. Conducta Pasiva: se caracteriza por no defender los propios derechos al tener dificultad de expresar las opiniones hacia otras personas ya sean conocidas o desconocidas, suelen creer que son poco importantes para los demás. Esta conducta se manifiesta a menudo por una falta de confianza en uno mismo y por atribuir superioridad al otro. Algunas características son:

Evita el contacto visual / Ojos hacia abajo.	Postura cerrada, encogida y tensa
Habla poco fluida, vacilación y silencios.	Movimientos corporales nerviosos o inadecuados.
Expresión de preocupación.	Gestos de huida o alejamiento.
Volumen de voz bajo.	Suele tener una imagen pobre de sí mismo(a).



Tres Estilos de Respuestas

2. Conducta Agresiva: Este comportamiento se caracteriza por la expresión agresiva de las opiniones sin respetar las ajenas despreciándolas o atacándolas en un intento de dominar al otro, someterlo a los intereses propios e intentando conseguir las propias metas. Algunas características observables son:

Volumen alto de voz.	Mirada retadora, ceño fruncido, cara tensa.
Hablar sin escuchar.	Gestos amenazadores con las manos, puños cerrados.
Empleo de ofensas verbales, insultos, amenazas y humillaciones.	Puede presentar el ataque físico.
Emplea el enfrentamiento.	Habla rápida.



Tres Estilos de Respuestas

3. Conducta Asertiva: es aquel que implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar, castigar o violar los derechos de los demás. Algunas características observables de este comportamiento son:

Capacidad de expresar sentimientos y actitudes.	Evitar juzgar e interpretar.
Mantiene una postura erecta.	Contacto ocular directo, gestos firmes.
Empatía y cordialidad.	Mensajes en primera persona "Pienso", "quiero", "siento".
Evitar descalificaciones, valora al otro.	Da respuestas directas y resuelve los problemas.



Tres Estilos de Respuestas



Un diagrama con una flecha roja que apunta a la izquierda etiquetada "PASIVIDAD", una flecha azul que apunta hacia el centro etiquetada "ASERTIVIDAD" y una flecha verde que apunta a la derecha etiquetada "AGRESIVIDAD".

EFECTOS		
Pasivo	Asertivo	Agresivo
Conflictos interpersonales. Depresión. Imagen pobre de uno mismo. Pierde oportunidades. Tensión. Se siente sin control. Se siente solo y/o enfadado. No se gusta ni a sí mismo ni a los demás.	Da soluciones a los problemas. Se siente a gusto consigo mismo. Se siente satisfecho. Relajado. Se siente con control. Crea y fábrica la mayoría de las oportunidades. Se gusta a sí mismo(a) y a los demás. Es bueno para sí y para los demás.	Conflictos interpersonales. Suele sentir culpa. Frustración. Imagen pobre de sí mismo. Hace daño a los demás. Pierde oportunidades. Tensión. Se siente sin control. Soledad. No le gustan los demás. Se siente enfadado.

	CONDUCTAS HABITUALES	CONSECUENCIAS
ESTILO AGRESIVO Se tienen en cuenta sólo los propios sentimientos y pensamientos, y se ignoran los del otro.	Acusación. Píeas. Amenaza. Culpar al otro.	Desahogo inmediato. Malestar posterior. Aislamiento. Los otros se alejan.
ESTILO PASIVO Se tienen en cuenta los sentimientos y pensamientos del otro y se ignoran los propios.	Silencio. Asentimiento. Dar la razón al otro.	Imitación. Resentimiento. Humillación. Los otros abusan.
ESTILO ASERTIVO Se tienen en cuenta los sentimientos y pensamientos propios y también los del otro.	Expresión de la opinión. Defensa de los propios intereses. Contraste con la otra persona.	Bienestar. Satisfacción. Obtener de los demás. Los otros están cerca.

Tres Estilos de Respuestas

ANEXO 17. Cuestionario de "Escenas"

Escena #1

A: Dejaste que me las arreglara solo en la fiesta... Me sentí completamente abandonado.

B: Fuiste mi última opción en la fiesta.

A: No conocía a nadie; lo menos que podrías haber hecho es presentarme a tus amigos.

B: Oye. Eres mayorcito y puedes cuidarte solo. Estoy cansada de que siempre tenga que cuidar de ti.

A: Y yo estoy cansado de tu falta de consideración.

B: Está bien, la próxima vez me pegaré a ti como si fuera cola.

La conducta de **A** es Agresiva Pasiva Asertiva

Escena # 2

A: ¿Podrías ayudarme con este fichero?

B: Estoy muy ocupado haciendo el informe. Dímelo más tarde.

A: Bueno, realmente siento molestarte pero es importante.

B: Mira, tengo que acabarlo para las cuatro en punto.

A: Ya. Entiendo; ya sé que molesta mucho que te interrumpen.

La conducta de **A** es Agresiva Pasiva Asertiva

Escena # 3

(En el transcurso de una fiesta, **A** está contando a sus amigos lo mucho que disfruta de que su novio la lleve a buenos restaurantes y al teatro. Sus amigos la critican de estar un poco liberada económicamente.)

A: No es así, Yo no gano tanto en mi puesto de recepcionista como él de abogado. Yo no podría hacer que asistiéramos a los lugares tan bonitos a los que vamos, ni siquiera pagar mi parte en todos. Dada la realidad económica, algunas tradiciones realmente tienen razón de ser.

La conducta de **A** es Agresiva Pasiva Asertiva

ANEXO 18. Tarjetas con una situación problemática para la dramatización



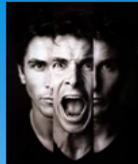
Soy pasivo(a)

Dramatización

Situación:
Luis (estilo pasivo) quiere que su novia lo comprenda cada vez que necesite tiempo para compartir con sus amigos en otros momentos, es decir, sin ella. Cabe destacar, que ellos se ven todo el tiempo que ella lo pide. Pero, Adriana (estilo agresivo) insiste en saber constantemente donde está, con quien, además pide que la incluya en sus salidas todo el tiempo. Entonces, Luis suele acceder sin intentar cambiar la petición de Adriana.

Tiempo para ejecutarlo: 5 minutos.

Estilos de Respuesta



¡No soy AGRESIVO!

Dramatización

Situación:
Andaba Juan (estilo agresivo) muy molesto por haber raspado el examen, maldecía y le gritaba a todas las personas que se cruzaban en su camino, con él estaba su novia (estilo pasivo) que intentaba animarlo, pero sus intentos fallaban, él seguía molesto y usaba tono acusador y de reproche con ella.

Tiempo para ejecutarlo: 5 minutos.

Estilos de Respuesta



Soy asertivo(a)

Dramatización

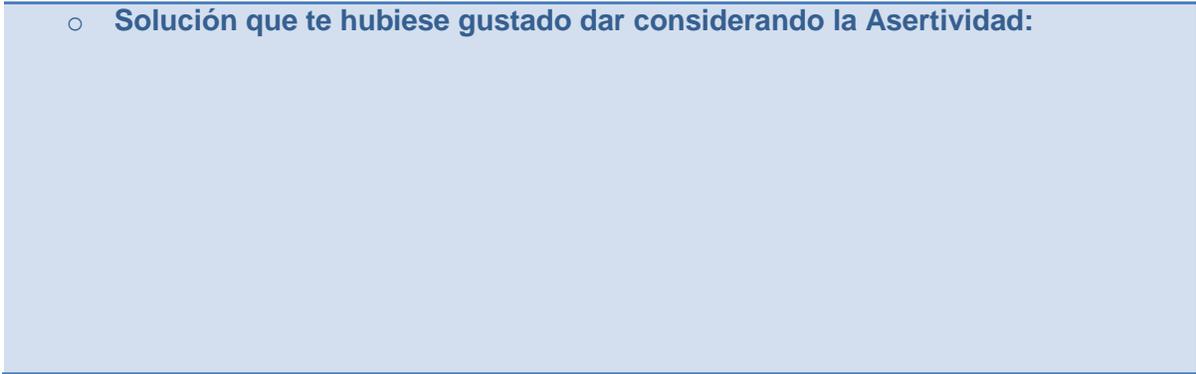
Situación:
Lucía estaba muy molesta con su novio Pedro porque éste la dejó plantada y esperándola vestida en su casa para salir, al día siguiente cuando Pedro visitó a Lucía, ella lo primero que hizo fue preguntarle que había pasado la noche anterior que él la había dejado esperando (ella manejo la situación de manera asertiva).

Tiempo para ejecutarlo: 5 minutos.

Estilos de Respuesta

ANEXO 19. Hoja de Registro (Asertividad)

-
- **Situación Problema (Describe brevemente el acontecimiento):**

- **Solución que te hubiese gustado dar considerando la Asertividad:**
- 

ANEXO 20. Presentación de Power Point (ppt) con la Información sobre la Comunicación, sus procesos, fases y tipos en las Habilidades Sociales.



Las Habilidades Sociales son, por un lado, conductas verbales. Hábil es el que sabe decir las palabras apropiadas en el momento oportuno. Palabras serenas, valientes y sin agresividad. Con el tono y volumen adecuados. Por otro lado, se refieren a las conductas no verbales, ya que también la expresión corporal es una forma de comunicación.

La Comunicación

Proviene del latín *comunicare*, cuyo significado literal quiere decir "hacer común", es un acto de relación humana en el que dos o más individuos intercambian información, interactúan a propósito o sin intención, y negocian el significado de un determinado fenómeno.



Dentro de las relaciones interpersonales, el buen desarrollo de la comunicación y su efectividad se debe a su modo directo, honesto y adecuado, para ello se requieren de habilidades de expresión (emisor) y de reacción (receptor).

He aquí las más adecuadas:

- Proceso de dar y recibir información.
- El proceso interpersonal en el que los participantes expresan algo de sí mismos a través de los signos verbales y no verbales, con la intención de influir de algún modo en la conducta del otro.
- Transmisión de información de un punto a otro con la intención de resolver un problema, o la incertidumbre.

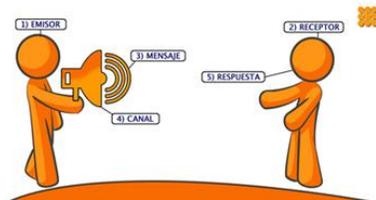


El Proceso de la Comunicación

Elementos básicos de la comunicación:

Emisor: es el comunicante.	Mensaje: es la información a transmitir.
Canal: es la vía comunicativa que escoge el emisor para realizar la codificación mediante el sonido (palabras, sonidos, ruidos) y el visual (escritura, gráficos, expresión corporal).	Codificación: es el proceso mental del emisor a través del cual traduce el mensaje a unos signos capaces de ser reproducidos por el receptor.
Receptor: es la persona o destinatario	Respuesta: es la información que el receptor proporciona al emisor sobre la reacción que ha producido en él el mensaje que le ha dirigido.

El Proceso de la Comunicación



Fases en el Proceso de la Comunicación

Creación y transmisión de mensajes

- Se refiere a lo que se quiere decir, lo que se dice, lo que se oye, lo que se escucha, lo que se comprende, lo que se retiene y lo que se reproduce.

Escucha y recepción de mensajes

- Es resaltar determinados puntos del discurso.
- La asimilación o interpretación del mensaje.
- El receptor está atento sólo a lo que el emisor comunica.

Respuesta de la persona "Feed-back"

- El Feed-back se relaciona con la recepción, por parte del emisor, del efecto que su mensaje ha provocado en el receptor.

Comunicación Verbal en las Habilidades Sociales

Es la transmitida a través del lenguaje (hablado o escrito). Utilizando las palabras con un orden determinado se transmiten contenidos, ideas e informaciones que se quieren hacer llegar a otro.



El lenguaje humano es un sistema flexible de símbolos que nos permite comunicar nuestras ideas, pensamientos y sentimientos. Aunque los elementos paralingüísticos aportan más información que el mero contenido.

Componentes Paralingüísticos de las habilidades sociales

La latencia

- ✓ Un intervalo temporal de silencio entre una oración por un individuo y la iniciación de otra oración por un segundo individuo.
- ✓ Latencias muy cortas o interrupciones se perciben como conducta agresiva
- ✓ Latencias largas, personas pasivas o poco implicadas en la interacción
- ✓ Frases como "me sorprende" "déjeme que lo piense" se percibirán como más asertivas que un largo silencio.



Componentes Paralingüísticos de las habilidades sociales

Tiempo de habla

Se refiere a la duración de las intervenciones de los interlocutores en el transcurso de una conversación. Tiempos de habla muy largos pueden suponer la pérdida de atención por parte del receptor o la imposibilidad de procesar todo el mensaje.



Claridad

Algunas personas farfullan las palabras, hablan arrastrándolas, hablan a borbotones o tienen un acento excesivo.

Estos puntos pueden resultar desagradables para un oyente y /o pueden distraerlo del contenido del discurso.

Componentes Paralingüísticos de las habilidades sociales

Velocidad

Si se habla lentamente se aburre y/o impacienta al interlocutor y da la impresión de que quien habla está triste o aburrido. Por su parte quien habla muy rápido dificulta que se entienda su mensaje y genera la impresión que está alegre o sorprendido.

Cuando se solicita un favor o se da un cumplido, puede disminuir su efectividad. El cambio de ritmo hará el estilo de la conversación más interesante.



Componentes Paralingüísticos de las habilidades sociales

Voz

- ✓ El volumen: Tiene como función hacer que el mensaje sea escuchado por el oyente.
- ✓ Volumen muy bajo puede indicar sumisión o tristeza.
- ✓ Volumen muy alto puede indicar seguridad, dominio y sugiere agresividad o ira.
- ✓ Los cambios del tono pueden hacer más amena la comunicación.
- ✓ Es importante que el volumen sea adecuado en los momentos críticos.



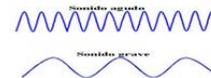
Componentes Paralingüísticos de las habilidades sociales

El Timbre

Es la calidad vocal o resonancia de la voz producida principalmente como resultado de la forma de la cavidad oral.

Tipos de voz según el timbre:

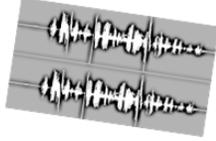
- ✓ Aguda: descrita como queja o infantil.
- ✓ Plana: interpretada como floja o enfermiza.
- ✓ Hueca: interpretada como sin vida o vacía.
- ✓ Robusta: causa impresión de éxito (gente sana y segura).



Componentes Paralingüísticos de las habilidades sociales

Tono e inflexión

- ✓ Sirven para comunicar sentimientos y emociones.
- ✓ La gente más dinámica y extravertida cambian de tono y la inflexión de su voz.
- ✓ Se pueden indicar muchos mensajes con la misma frase, sólo se debe cambiar la palabra en las que se varía el tono.



Componentes Paralingüísticos de las habilidades sociales

La fluidez/perturbaciones del habla

- ✓ Las perturbaciones del habla (vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones) en exceso pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad.
- ✓ Silencios con desconocidos, ansiedad, enfado o desprecio.
- ✓ Palabras de relleno.
- ✓ Repeticiones.
- ✓ tartamudeo
- ✓ pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.



Comunicación No Verbal en las Habilidades Sociales

Las expresiones del lenguaje no verbal en la comunicación facilitan el entendimiento de los sentimientos básicos. Por lo tanto, tiene mayor impacto que la comunicación verbal.

- ✓ Complementa y sustituye a veces, las comunicaciones verbales.
- ✓ Puede confirmar o repetir lo dicho verbalmente y con la misma intensidad.
- ✓ Puede también negar o contradecir lo dicho verbalmente.
- ✓ Puede también reforzar el contenido verbal, agregándole intensidad.
- ✓ Puede iniciar temas nuevos no explicitados por el lenguaje verbal.
- ✓ Puede utilizarse para mandar claves de control o regulación no expresadas verbalmente.
- ✓ Comunica actitudes, emociones y estados de ánimo.

Comunicación No Verbal en las Habilidades Sociales

La Mirada

Mirar a la otra persona en o entre los ojos, o en la parte superior del rostro.

Sirve para:

- ✓ Indicar que estamos atendiendo a los demás viceversa.
- ✓ Regular los turnos de palabra.
- ✓ Abrir y cerrar son canales de comunicación.
- ✓ Si una persona mira más consigue más respuesta, se ve más persuasivo y seguro (el otro extremo tampoco es aconsejable).
- ✓ Dilatación pupilar (indica atención).



La Expresión Facial

- ✓ Muestra las emociones.
- ✓ Son de corta duración
- ✓ La expresión facial de las emociones son universales e innatas pero es la cultura quien determina el grado en el que se muestran.
- ✓ Deben ser coherentes con el mensaje que se transmite

La sonrisa: Gesto, que ha evolucionado la expresión de sorpresa.

- ✓ Expresa placer.

Contribuye a:

- ✓ Aceptación, comprensión y amabilidad.
- ✓ La comunicación es más agradable.
- ✓ Pacificadora de la agresión.
- ✓ Informa que una persona gusta de otra.



Comunicación No Verbal en las Habilidades Sociales



La Postura:

- ✓ Posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y cómo pasea.
- ✓ Refleja actitudes y sentimientos

Cuatro (4) categorías posturales:

- Acercamiento
- Retirada
- Expansión
- Contracción

Manifiesta emociones y actitudes

Quien es Habilidoso Socialmente: asume una postura ligeramente inclinada hacia adelante, posturas abiertas y simétricas de manos y piernas, se colocan frente a su interlocutor.



Comunicación No Verbal en las Habilidades Sociales

La Orientación

Hace referencia a la posición que se mantiene respecto al interlocutor y al grado de intimidad/formalidad de la relación. Lo ideal es "cara a cara".



Los Gestos

Sobre todo los expresados con las manos pueden resultar sustitutos de las palabras (lenguaje de sordomudos). Pueden ser:

- o Emblemas: se cambian por palabras (pulgares arriba: ok, está bien).
- o Ilustradores: que ilustran lo que se dice.



Comunicación No Verbal en las Habilidades Sociales

- ✓ Movimientos nerviosos de manos y pies: como frotarse las manos, golpear con los dedos un superficie, un pie hacia arriba y abajo, son ejemplos en los que normalmente transmitimos ansiedad, deseos de irnos, desesperación, etc.
- ✓ Movimientos de la cabeza: debe estar erguida.
- ✓ Las auto manipulaciones: son usuales cuando nos comunicamos y cuando no también. Como tocarse el cabello o alguna otra parte de cuerpo, pueden mostrar inquietud.



Comunicación No Verbal en las Habilidades Sociales

Distancia: son los diferentes grados de presión y diferentes puntos de contacto que indican estados emocionales.

- ✓ Expresa la naturaleza de la interacción (íntima o formal).

Zonas:

- ✓ Íntima: de 15 a 45 cm
- ✓ Personal: de 46 a 122 cm
- ✓ Social: 1,23 a 3,60 m
- ✓ Pública: mayor a las 3,60 m



Comunicación No Verbal en las Habilidades Sociales

Contacto Físico

Clases de contacto:

- ✓ Funcional/profesional: el otro es un objeto.
- ✓ Cortés social: el otro es de la misma especie.
- ✓ Amigable Se reconoce el carácter único.
- ✓ Íntimo de amor: el otro es el objeto de nuestros sentimientos de intimidad o amor.



Comunicación No Verbal en las Habilidades Sociales

La Apariencia Personal:

- ✓ Es el aspecto exterior de una persona.
- ✓ Se ve afectada por los códigos del entorno y/o cultura.
- ✓ La primera imagen es difícil de cambiar.
- ✓ Incluye los accesorios, ropa y aseo.
- ✓ Todas las manipulaciones a la apariencia tienen como fin la auto presentación.



ANEXO 21. Presentación de Power Point (ppt) con la Información sobre Habilidades Comunicacionales



Componentes del Habla

Elementos del habla

- ❑ Egocéntrica: sin que importe el efecto que tiene en los demás
- ❑ Las instrucciones: con las que se busca influir en la conducta de los demás
- ❑ Las preguntas: incitan respuestas. Pueden ser generales, específicas, acerca de sucesos según el inicio de la conversación.
- ❑ Comentarios: sugerencias e información factual, que se da en ocasiones sociales



- ❑ Charla informal: Se intercambia poca información y no se busca cambiar la conducta
- ❑ Expresiones ejecutivas: expresiones con consecuencias sociales inmediatas (poner nombre a los niños, hacer promesas).
- ❑ Costumbre sociales: que implican componentes verbales estandarizados que aislados no tienen significado (saludos, despedidas)
- ❑ La expresión de estados emocionales: o actitudes hacia otras personas, tanto a nivel verbal como facial y corporal
- ❑ Mensajes latentes: cuando una frase conlleva un significado implícito.
- ❑ La conversación: implica una mezcla de solución de problemas y transmisión de la información, el mantenimiento de las relaciones sociales y el disfrute.



Componentes de la Habilidad Conversacional

Contacto visual	Referido como el tiempo en que la persona mira al interlocutor a los ojos
Afecto adecuado	Tono emocional y responsividad apropiados
Preguntas conversacionales	Preguntas dirigidas a obtener información del interlocutor
Informaciones personales	Información adecuada sobre intereses, actividades, entre otros.

Componentes de las Habilidades heterosociales de concertación de citas

Contacto visual	Referido al tiempo en que la persona mira al interlocutor a los ojos
Afecto adecuado	Tono emocional y responsividad apropiados
Preguntas conversacionales	Preguntas hechas por la persona dirigidas a obtener información del interlocutor
Cumplidos	Observaciones corteses y agradables para el interlocutor
Expresiones de reconocimiento y atención	Comentarios, expresiones o preguntas intercaladas en la conversación para expresar interés
Petición de cita	Petición para continuar el contacto con el interlocutor en una nueva ocasión especificando lugar, momento y actividad

Componentes de la Oposición Asertiva

Contacto visual	Referido al tiempo en que el cliente mira al interlocutor a los ojos
Afecto adecuado	Tono emocional y responsividad apropiados
Volumen de la voz	Lo suficiente como para que se escuche sin dificultad pero no tan elevado que cause molestia
Expresiones gestuales	Movimiento de brazos o manos adecuados a los comentarios que se dan
Expresiones de comprensión y expresiones del problema	Frases que ponen de manifiesto la comprensión del problema, pero no su acuerdo haciendo comentarios sobre la naturaleza y el origen del conflicto. También, reconocimiento del error (si ese es el caso).
Desacuerdo	Expresiones que transmitan específicamente resistencia, oposición o desacuerdo con el oponente
Petición de un cambio o propuesta de solución	Petición explícita para que el interlocutor cambie su conducta inaceptable o propuesta por parte del cliente de una nueva solución
Duración de la intervención	La misma descripción que para las habilidades conversacionales

Componentes de la Aceptación Asertiva

Contacto visual	Referido al tiempo en que la persona mira al interlocutor a los ojos
Afecto adecuado	Tono emocional y responsividad apropiados
Volumen de la voz	Lo suficiente como para que se escuche sin dificultad pero no tan elevado que cause molestia
Expresiones de aprecio y elogio	Declaraciones verbales que indican aprecio o elogio de la buena conducta de interlocutor
Expresiones de sentimientos emocionales	Frases que indican los propios sentimientos positivos a causa de la compañía del interlocutor
Conducta positiva recíproca	Ofrimiento de devolver en el futuro algún favor al interlocutor
Duración de la intervención	La misma descripción que para las habilidades conversacionales

Según Costa y Serrat (1989), expresan que en una relación de pareja, la comunicación es la norma por la que dos personas se conocen, exploran y crean vínculos sólidos, sin embargo, el nivel de satisfacción o desolación de la misma dependerá de la efectividad de sus componentes para intercambiar mensajes recíprocos. Pero, existen ciertos déficits tanto en la recepción como en la emisión puede cortocircuitar este proceso.

En el receptor: Esta recepción inadecuada (escuchar o atender los mensajes de los otros) perjudica a la comunicación ya que facilita un procesamiento cognitivo inadecuado y un reenvío de mensajes no sintonizados con el otro.

En el emisor: es el déficit en la recepción que facilita una emisión inadecuada de mensajes tanto a nivel verbal como no verbal.

En el mensaje: debe ser reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja.



Aspectos a considerar en la relación de Noviazgo

- La valoración y estimación de los pensamientos y lo que dice su pareja.
- Las expectativas excesivas o exclusivas, y por tanto no satisfechas, conducen a minusvalorar las gratificaciones del otro y de la vida de relación en general y reducen el umbral de tolerancia de la relación.
- El nivel de satisfacción y de reciprocidad dependerá de aspectos tales como la disponibilidad de tiempo libre, los recursos económicos...
- La inaccesibilidad de recursos sociales (cenar fuera, paseos, intimidad...) que pueden interferir en el incremento de intercambios positivo y por lo tanto empeorar la relación.
- Centrarse en las acciones, no en las personas.



La Comunicación en el Noviazgo

El noviazgo también entendido como pareja, se caracteriza por la presencia de afectos positivos, que abarca la comunicación en una amplia gama de signos que representan cosas, sentimientos e ideas, lo que por ejemplo, permite a las parejas usar los besos, la comida y bromear como símbolos de amor, o el silencio y la distancia como muestra de enojo. De igual forma, involucra aspectos negativos como los conflictos que se pueden acompañar por comportamientos agresivos, abuso físico, y coerción sexual entre los miembros de la pareja (Carlson, 1987).

La comunicación, actúa como una entidad facilitadora en la emisión de ciertos comportamientos dirigidos a organizar la relación tales como toma de decisiones, manejo de conflicto o negociación.



La Relación de Noviazgo, mejora y se mantiene debido a las tasas de gratificaciones intercambiadas entre los miembros de la pareja, es decir, se hacen sobre una base de reciprocidad.

Cabe destacar, que los comportamientos son interdependientes, es decir, que la conducta de uno está en función de la del otro y que por tanto existen las siguientes probabilidades.

- ✓ Mayor probabilidad de ser reforzado, si refuerzo (atención, detalles, sorpresas, afecto, entre otros).
- ✓ Mayor probabilidad de ser castigado, si castigo (críticas, comparaciones, indirectas, entre otros).
- ✓ Mayor probabilidad de recibir mucho, si doy mucho (aplica igual que el de ser reforzado).
- ✓ Mayor probabilidad de dar poco, si recibo poco (aplica igual que el de ser castigado).

Componentes de la Comunicación en la Relación de Noviazgo (HS)

Mirar al que habla	prestar atención al novio(a) mientras habla.
Hacer gestos y comentarios afirmativos	el clásico movimiento de cabeza o los no menos conocidos sonidos: "ajá", "sí" o "ya" son necesarios para que el interlocutor note que está siendo atendido.
Parafrasear	comunicar de forma sucinta lo que se ha captado de la idea transmitida por el otro.
Hacer preguntas abiertas	que no se contesten con un sí o un no, siendo amable cuando se pregunta por algo que no se ha entendido.
Dar información de agrado	cuando el que está hablando ha explicado o comunicado algo correctamente. Así mismo, debe transmitirse los propios sentimientos respecto a lo que el otro ha comunicado.
Expresar de forma directa los sentimientos y mensajes	evitando así las indirectas. Ser asertivo, no agresivo o hiriente, evitando, asimismo, el exceso de sumisión.

Importancia de la comunicación en la relación de Noviazgo

Tanto lo que se dice como lo que **no** se dice y especialmente, cómo se dice, pueden incrementar o generar una situación conflictiva en la relación.

Recientes investigaciones han detectado que existen diferencias importantes entre la comunicación de parejas felices y de parejas problemáticas.

- ✓ Una comunicación positiva potencia la eliminación de malestares.
- ✓ Una comunicación positiva potencia sensaciones placenteras. De hecho, la comunicación en los primeros meses de la relación es un de las fuentes más importantes de gratificación y de atracción.
- ✓ Una adecuada comunicación implica disponer de un medio para conseguir de forma eficaz determinados fines (aprender a negociar y a resolver conflictos).

ANEXO 22. *Cinco tarjetas para trabajar las Habilidades Comunicacionales*

Hacer cumplidos o elogios: (Se encuentran en el centro comercial dos amigos(as)) Usar las siguientes frases: "¡Hola amiga! ¡Te queda muy bien! Realmente te luce..."

Iniciar una conversación: (Se encuentra en el pasillo de la universidad porque acabó de presentar una actividad, entonces, a una persona que ve saliendo del salón le habla). Usar las siguientes frases: "¡Hola! ¿Qué tal? ¿Cómo te fue en la actividad que entregamos hoy?"

Expresar desacuerdos: (Una pareja tiene una discusión porque uno debe irse a estudiar al extranjero por 6 meses, mientras que el otro no. Él/ella valida sus opiniones y miedos. Conversan al respecto llegando a acuerdos). Usar las siguientes frases: "Yo entiendo... Sin embargo no estoy de acuerdo... Entonces qué te parece si"

Reconocer un error: (Una pareja se encuentra molesta porque acordaron en verse en una hora específica. Él tiene 1 hora y 15 minutos esperándola para ir al teatro, él está molesto, ella reconoce su error de manera asertiva. Usar las siguientes frases: "Yo entiendo que te moleste... Lamento haberme retrasado, pero fue... Entonces, que tal si..."

Concretar citas: (Unos jóvenes se están conociendo mientras ven un partido de béisbol. Al acabarse el juego, ambos deben irse, entonces, él/ella toma la iniciativa invitándola(o) a salir). Usar las siguientes frases: "Que buena coincidencia... El tiempo pasó volando... Tal vez, te gustaría..."

ANEXO 23. Hoja De Registro “El Anuncio”

Fecha: _____

Nombre: _____

Cualidades o Virtudes	Anuncio

ANEXO 24. Presentación de Power Point (ppt) con la Información de “Conoce y Maneja tus Emociones”



La Teoría racional-emotiva de Albert Ellis afirma que se produce cuando realizamos evaluaciones de carácter absoluto sobre los hechos de nuestra vida.



La forma cómo percibimos los hechos, interactúa con nuestra evaluación cognitiva, emociones y conductas.

- ❖ Las creencias que tenemos sobre los hechos determinan nuestras emociones y comportamientos.
- ❖ En la raíz de todo pensamiento irracional se encuentra la suposición de que las cosas se hacen para uno: Por ejemplo estos tipos de pensamientos: "Esto realmente me deprime... Esta chica me pone nervioso... Los sitios como ése me dan miedo."

EP — P — C —> C
Sistema de Procesamiento cognitivo (pensamientos)

1. Uno(a) experimenta esos acontecimientos (A).
2. Inicia el diálogo consigo mismo (B), y luego
3. Experimenta una emoción (C) resultado de este diálogo interior.

A no es la causa de C, B sí es la causa de C.
Si el diálogo consigo mismo no se ajusta a la realidad y es irracional, creará emociones desagradables.

Das formas corrientes de charla interior irracional son las que originan las frases que "horrorizan" y las que "absolutizan".

- ❖ Uno(a) mismo(a) se horroriza, haciendo interpretaciones catastróficas de sus experiencias, por ejemplo: Un dolor momentáneo en el pecho es un ataque de corazón; su malhumorado jefe intenta ponerlo de mal humor; su novio(a) no contesta el teléfono y es de noche, la idea de no saber qué hace o dónde está es terrible.
- ❖ Las emociones que resultan de un diálogo interno y tienden, a su vez, a ser horribles porque está respondiendo a su propia descripción del mundo. Los sentimientos están asociados con su forma de pensar e interpretar una situación. No es la situación misma la que determina en forma directa lo que siente. La respuesta emocional está condicionada por la percepción de la situación.

Emoción

La emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Sentimientos y Emociones

Los sentimientos son el resultado de las emociones. La palabra sentimiento viene del verbo "sentir" y se refiere a un estado de ánimo afectivo, por lo general de larga duración, que se presenta en el sujeto como producto de las emociones que le hace experimentar algo o alguien. Por ejemplo: Las relaciones de noviazgo.

Las emociones son expresiones psicofisiológicas, biológicas y de estados mentales. Es un término genérico para referirse a la adaptación por parte de los individuos, a estímulos provocados por personas, animales, cosas...

Es importante que aprendamos a identificar nuestros sentimientos dado que ello puede ayudarnos a aprender a controlarlos.

Existen tres de los sentimientos desagradables más intensos y más frecuentes, son: el nerviosismo, la tristeza y la rabia.

Nerviosismo:

Cuando nos sentimos tensos o nerviosos, notamos una serie de síntomas diferentes, tales como:

- ❖ Mareos
- ❖ Maniobras en el estómago
- ❖ Respiración entrecortada
- ❖ Sudoración
- ❖ Pesadez o debilidad
- ❖ Enrojecimiento de la cara
- ❖ Desvanecimiento
- ❖ Dolores musculares o de cabeza.
- ❖ Mente se queda en blanco.
- ❖ Aceleración cardíaca.



Tristeza:

Todos nos sentimos tristes en algún momento de nuestra vida, pero en el caso de algunas personas el sentimiento de la tristeza domina sus vidas y acaban por sentirse muy deprimidos.

- ❖ Lágrimas con frecuencia.
- ❖ Nudo en la garganta y presión en el pecho.
- ❖ Llorar por ninguna razón clara o por cosas pequeñas.
- ❖ Se despiertan en la madrugada
- ❖ Tienen dificultades para conciliar el sueño por la noche
- ❖ Se suelen sentir con frecuencia cansados y con falta de energía
- ❖ Pierden el apetito
- ❖ Tienen dificultades para concentrarse
- ❖ Pierden el interés de las cosas que antes solían disfrutar
- ❖ Socialmente, comparten poco (antes no).



Rabia:

Es un sentimiento muy frecuente y puede expresarse de muy diferentes formas:

- ❖ Gritando, chillado y vociferando.
- ❖ Amenazando
- ❖ Tirando cosas
- ❖ Dando portazos o caminando muy fuerte
- ❖ Rompiendo cosas
- ❖ Dando golpes, patadas, peleándose
- ❖ Mostrando deseos de autolesionarse o de golpear al otro.



- Lo que sentimos depende de lo que hacemos y de lo que pensamos.
- Trata de identificar los diferentes sentimientos que experimentas.
- Comprueba si tus emociones y/o sentimientos más intensos están asociados a algunos pensamientos en particular o a alguna actividad en concreto.

ANEXO 25. Hoja de Registro “Diario de Emociones”

Escribe los pensamientos que me hacen sentir BIEN:	Actividades, personas o cosas que me hacen sentirme BIEN:
Escribe los pensamientos que te hacen sentir MAL:	Actividades, personas o cosas que me hacen sentirme MAL:

ANEXO 26. Presentación de Power Point (ppt) con la Información de “Respiración y Respiración Diagramática”



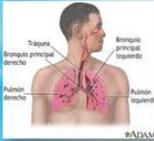
* La respiración es un proceso vital el cual consiste en la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono del mismo, así la respiración es esencial para la vida.

* Una respiración correcta es un antídoto contra la ansiedad. Muy pocos conservan el hábito de la respiración natural, completa, que experimenta un niño o un hombre en estado de relajación total.



* Respiración es...

* Cuando inspiramos, el aire penetra por la nariz a nivel de las ventanas nasales y es calentado a este nivel por la membrana mucosa denominada pituitaria roja, la cual tapiza estas cavidades por dentro. A la vez estas glándulas se humedecen y retienen las partículas nocivas que pudiera contener, en lo que colaboran los peñillos que aparecen a la entrada de las ventanas, estas partículas son eliminadas en la siguiente espiración.



* Elementos que Intervienen

* El diafragma es un músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal y que en reposo tiene forma abovedada. Cuando inspiramos, la cavidad torácica aumenta de volumen y entra el aire en los pulmones. Cuando el diafragma se relaja, presiona los pulmones y el aire es expulsado al exterior.

* Cuando el oxígeno inspirado se pone en contacto con la sangre se produce una reacción por la cual las células toman el oxígeno y liberan dióxido de carbono se dice que la sangre se ha purificado, vuelve al lado izquierdo del corazón desde donde se distribuirá de nuevo por todo el organismo.



* Respiración Diafragmática

1. Dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lograr eso, se debe colocar una mano en el pecho y la otra encima del estómago.
2. Inhalar, el abdomen debe elevarse con cada inspiración. Exhalar, el abdomen vuelve a su posición original para dejar salir el aire.
3. Inspirar por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, espirar por la nariz o boca durante 3 segundos y hacer una breve pausa ante de volver a inspirar.
4. Intentarlo de nuevo. Tres veces es lo recomendable para aportar el oxígeno necesario.
5. Mientras respira puede utilizar palabras como: “tranquilo(a)”, “relax” o para mantener el ritmo contando de forma regresiva.



* Pasos a Seguir

* Recuerde... Utilizar la Respiración Diafragmática en situaciones cotidianas como al estar sentados, de pie, caminando, trabajando, o en situaciones que generen cambios fisiológicos (repentinos).




Su uso se ha generalizado para tratar la ansiedad, el estrés, las fobias, los ataques de pánico y los déficits en Habilidades Sociales.

ANEXO 27. Presentación de Power Point (ppt) con la Información de “Conociendo la reacción del cuerpo”



“Lucha o Huida”

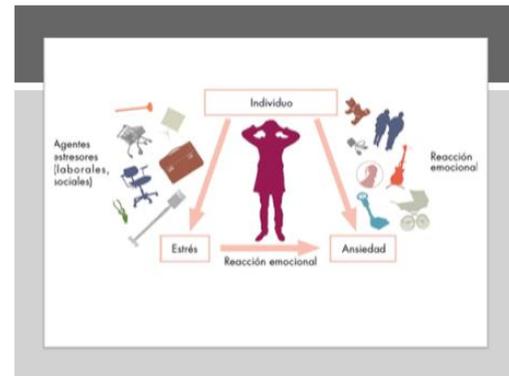
En cualquier situación social que representa las relaciones interpersonales, donde el entorno nos bombardea constantemente con demandas de adaptación, y aunque una persona se comporte de manera asertiva, es frecuente encontrarse con una reacción hostil y agresiva por parte del otro (receptor), permitiendo el desajuste emocional en el interlocutor, mediante la activación fisiológica proveniente del cuerpo y los pensamientos.

Se conoce como estrés.

Estrés y Ansiedad

- El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio al que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos desarrollará una serie de reacciones adaptativas.
Muchas veces la ansiedad y el estrés se usan como sinónimos.
- La ansiedad se considera como una respuesta desajustada, aprendida y persistente provocada por los estímulos que han adquirido la capacidad de generar reacciones emocionales muy fuertes.

Estudios indican que la situación de amenaza desencadena malestar a nivel conductual, psicológico o fisiológico que puede referirse a demandas específicas ya sean internas o externas que son consideradas como desbordantes de los recursos que el individuo posee.



Consecuencias

El estrés es un proceso que se traduce de cambios físicos observables, así por ejemplo, las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza. Los músculos se tensan para responder a la provocación, la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo. Las frecuencias cardíaca y respiratoria aumentan, y como la sangre se desvía hacia la cabeza, hacia el tronco, las extremidades, sobre todo las manos y los pies, se perciben fríos y sudorosos .

Quando uno se siente estresado y se añade aún más estrés, los centros reguladores del cerebro tienden a hiperreaccionar ocasionando desgaste físico, crisis de llanto, potencialmente, depresión y muerte

ANEXO 28. Hoja De Registro “Experiencias Recientes”



Fecha (Indique día y lugar)	Describe: ¿Qué pasó y cómo fue la situación?	Sentí activación fisiológica (Explique cómo se manifestó y dónde lo sentí)	Nivel de intensidad (Según el termómetro emocional)

ANEXO 29. Presentación de Power Point (ppt) con la Información de “Entrenamiento de Relajación”

Entrenamiento en Relajación



Consideraciones Generales

- Ruido escaso.
- Iluminación tenue.
- Cama o silla.
- Déjese llevar por el procedimiento probado y efectivo.
- Póngase cómodo. Se aconseja aflojar la ropa ajustada e incluso sacarse los zapatos para estar más cómodo.



Consideraciones Generales

- Las personas con lentes de contacto deben quitárselos por la incomodidad de tenerlos en periodos largos con los ojos cerrados.
- El uso de las grabaciones y la práctica continua, favorecen el aprendizaje de la técnica;
- La práctica en casa debe realizarse en un lugar tranquilo, preferiblemente cuando esté a solas y durante 10 minutos hasta que se tenga el hábito.



Consideraciones Generales

- Es necesario usar algún sistema de medición (escala Lickert, por ejemplo), para comunicar con inmediatez el grado de tensión o relajación que Ud experimenta.



ESCALA VISUAL ANALÓGICA - EVA

Cuando se domina la técnica

- Una vez que la persona conoce y aplica lo aprendido, es deseable que su nueva capacidad se acreciente para que pueda aplicarla a las situaciones de la vida que son causa de tensión y en los que resulta imposible estar tendido.



ANEXO 30. Protocolo de “Entrenamiento de Relajación”

[Tomado de Golfried y Davison (1981) con adaptaciones de Cautela y Bruni (1987)]

INSTRUCCIONES

Piensa en la escala que va del 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión, considera dónde te ubicarías en esta escala de acuerdo al grado de tensión que sientes ahora. Anótalo en la hoja.

Cuando te encuentras angustiado o nervioso ciertos músculos de tu cuerpo están tensos. Si pudieras aprender a identificar estos músculos podrías relajarlos y experimentar una sensación opuesta a la tensión, te sentirás relajado porque tus músculos están relajados. Nosotros enseñamos la relajación haciendo que pongas tensos ciertos músculos del cuerpo y después los relajes. Los mismos músculos que tensas deliberadamente son los que se ponen tensos cuando estás angustiado o nervioso. Si aprendes a tensar ciertos músculos de tu cuerpo, conseguirás identificarlos cuando estén tensos, después aprenderás a relajarlos; si aprendes a relajarte tal como te indicamos y practicas siguiendo nuestras instrucciones, al cabo de cierto tiempo podrás relajarte en cualquier situación que te produzca ansiedad.

Acomódate lo mejor que puedas, cierra los ojos y escucha lo que voy a ir diciéndote, trabaja únicamente los músculos que se te van a ir ordenando sin utilizar los demás

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

1.- PUÑOS: Primero dirige tu atención hacia tu brazo izquierdo, especialmente tu mano izquierda. Cierra el puño izquierdo. Apriétalo con fuerza y siente la tensión que se produce en la mano y en el antebrazo. Observa esas sensaciones de tensión. Y ahora aflójate. Relaja la mano izquierda y déjala descansar sobre tu muslo. Siente la diferencia entre la relajación y la tensión (pausa de 10 seg.). Ahora una vez más cierra el puño izquierdo fuerte, y siente las tensiones de la mano y el antebrazo. Estúdialas y ahora afloja. Deja que tus dedos se distiendan, relajados, y nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación. (Pausa de 10 seg.).

Ahora, hagamos lo mismo con la mano derecha. Cierra el puño derecho. Siente la tensión (pausa 5 seg.). Y ahora relájate. Relaja el puño derecho, una vez más siente la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta el contraste (pausa 10 seg.). Una vez más cierra el puño derecho, ciérralo fuertemente. Siente las tensiones, siéntelas. Ahora relaja el puño derecho. Haz que tus dedos se distiendan cómodamente. Ve si puedes aflojarte algo más. Aunque te parezca que te has aflojado todo lo posible, siempre queda un grado de relajación extra. Siente una vez más la diferencia entre tensión y relajación. Siente la distensión que comienza a desarrollarse a partir de las manos y los brazos. Tanto la mano y el brazo izquierdo y la mano y el brazo derecho están ahora algo más relajados.

2.- MUÑECAS: Ahora lleva tus manos hacia arriba, flexionándolas en las muñecas, de modo que los músculos del dorso, de las manos y del antebrazo queden en tensión. Los dedos deben apuntar hacia el techo. Siente la tensión y ahora relájate. Regresa las manos a la posición de descanso y siente la diferencia entre tensión y relajación (Pausa de 10 seg.). Vuélvelo a hacer, que los dedos apunten hacia el techo. Siente la tensión en el dorso de las manos y en el antebrazo y ahora relájate, aflójate más y más (pausa 10 seg.).

3.- BRAZOS: Ahora cierra los puños y llévalos hacia los hombros como para poner en tensión los músculos de los brazos. Siente la tensión. Y ahora relájate. Deja caer los brazos junto a los costados y siente la diferencia entre los bíceps en tensión y la relativa relajación que experimentas ahora. Pon en tensión los bíceps elevando ambos brazos y tratando de tocar los respectivos hombros con los puños. Observa la tensión. Mantenla, estúdiala y ahora relájate. Una vez más deja caer los brazos y siente la sensación de relajación, el contraste entre tensión y relajación. Afloja esos músculos más y más. (Pausa de 10 seg.).

4.- HOMBROS: Ahora podemos dirigir la atención hacia la zona de los hombros, encoge los hombros, llévalos hacia arriba como si quisieras tocarte las orejas con ellas. Y siente la tensión de los hombros y el cuello. Siente esa tensión, mantenla. Ahora relájate. Deja que ambos hombros vuelvan a la posición de descanso, sigue aflojándote más y más. Vuelve a sentir el contraste entre la tensión y la relajación que ahora se expande por la zona de los hombros (pausa 10 seg.). Hazlo una vez más. Lleva ambos hombros hacia

arriba como si fueras a tocarte las orejas. Siente la tensión en los hombros, en la parte superior de la espalda, en el cuello. Siente la tensión en esos músculos. Más y más. Que los hombros vuelvan a la posición de descanso y siente una vez más el contraste entre tensión y relajación (pausa 10 seg.).

5.- FRENTE: También puedes aprender a relajar más completamente los músculos de la cara. Así que ahora quiero que arrugues la frente y la región que está por encima de tus cejas. Arrúgala hasta que sientas la frente muy arrugada, los músculos tensos y la piel surcada. Y ahora relájate. Que tu frente se suavice, que esos músculos se aflojen más y más. (Pausa de 10seg.). Hazlo una vez más. Arruga la frente, y ahora relájate, distiende la frente. Relaja esos músculos y una vez más siente el contraste entre la tensión y la relajación (Pausa de 10 seg.).

6.- OJOS: Ahora cierra los ojos con mucha fuerza, ciérralos tan fuertemente que sentirás la tensión en torno a ellos y en los muchos músculos que controlan su movimiento (Pausa 5 seg.). Ahora relaja esos músculos, deja que se relajen, siente la diferencia entre la tensión y la relajación (pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer. Cierra fuertemente los ojos y siente la tensión. Mantenla (pausa de 5 seg.). Y relájate, aflójate y deja que tus ojos permanezcan plácidamente cerrados (pausa 10 seg.).

7.- MANDÍBULA: Ahora cierra con fuerza la mandíbula, aprieta los dientes. Siente la tensión de la mandíbula (pausa 5 seg.). Ahora relájala. Haz que los labios se separen ligeramente y siente la diferencia entre la tensión y la relajación en la zona de la mandíbula (pausa 10 seg.). Una vez más cierra la mandíbula. Siente la tensión (pausa de 5 seg.). Y ahora aflójate más y más. Sigue relajándote.

8.- LABIOS: Aprieta ahora los labios. Así está bien. Apriétalos con fuerza y siente la tensión alrededor de la boca. Ahora relájate, relaja los músculos que están alrededor de la boca y deja que la barbilla descansa cómodamente. Ahora una vez más, aprieta los labios entre sí y siente la tensión alrededor de la boca. Mantenla (pausa de 5 seg.). Y ahora relájate. Afloja estos músculos más y más (pausa de 10 seg.). Siente cuánto más distendido están los músculos de las partes del cuerpo que sucesivamente hemos ido poniendo en tensión y relajación.

9.- CUELLO ATRÁS: Ahora nos concentraremos en el cuello, mueve la cabeza hacia atrás todo lo que puedas de modo que sientas la tensión en la parte de atrás de tu cuello, mantenla, siéntela (pausa 5 seg.). Lentamente vuelve a poner la cabeza en la posición vertical, disfruta del contraste entre la tensión que antes provocaste y la mayor relajación que ahora puedes experimentar, aflójate más y más, cada vez más, hasta donde puedas. Vuelve a hacerlo, mueve la cabeza hacia atrás, mantenla (pausa 5 seg.). y ahora aflójate, relájate y distiéndete más y más (Pausa 10 seg.).

10.- CUELLO ADELANTE: Ahora lleva la cabeza hacia delante y trata de hundir la barbilla en el pecho, siente la tensión especialmente en la parte anterior del cuello, y ahora regresa lentamente a la posición original, relájate, aflójate, más y más (pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer. La barbilla hundida en el pecho, mantenla así (5 seg.). Y ahora aflójate más y más (pausa 10 seg.).

11.- ESPALDA: Concentrémosno en los músculos de la parte superior de la espalda. Arque la espalda, arquéala llevando el pecho y estómago hacia delante hasta sentir la tensión en la espalda, sobre todo en la parte superior. Siente la tensión y ahora relájate, que el cuerpo vuelva a reposar contra el respaldo de la silla y siente la diferencia entre la tensión y relajación, haciendo que los músculos se relajen más y más (Pausa de 10 seg.). Vuelve a arquear la espalda. Observa las tensiones. Mantenlas (pausa 5 seg.). Ahora relaja la espalda una vez más, disipando toda tensión en esos músculos (pausa 10 seg.).

12.- PECHO: Inspira profundamente, llena de aire los pulmones y consévalo. Consévalo y siente la tensión que se desarrolla en el pecho y desciende hacia la región del estómago. Siente la tensión y relájate, aflójate. Sigue respirando normalmente. Siente la diferencia entre la tensión y relajación (pausa de 10 seg.). Hagámoslo una vez más, respira profundamente y mantén el aire en los pulmones y consévalo. Siente cómo se ponen esos músculos y ahora exhala, sigue respirando normalmente, con toda comodidad, dejando que los músculos del pecho y algunos del estómago se relajen más y más, cada vez que exhales (pausa 10 seg.).

13.- ABDOMEN: Pon en tensión los músculos del abdomen. Mantenlos así. Que el abdomen se ponga muy duro. Como si fuera a recibir un golpe. Ahora relájate. Distiende los músculos, aflójate y relájate (pausa de 10 seg.). Vuélvelo a hacer, pon en tensión los músculos del abdomen, siente la tensión (pausa de 5 seg.). Ahora relájate, aflójate más y más, cada vez más. Libérate de la tensión, deshazte de ella y siente el contraste entre la tensión y la relajación (pausa de 10 seg.).

14.- PIERNAS: Ahora estira las dos piernas, estíralas de modo que sientas tensión en los muslos. Estíralas por completo (pausa de 5 seg.) y ahora relájate. Haz que se te relajen y siente la diferencia entre la tensión de los músculos y la relajación que experimentan tus muslos (Pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer, estira ambas piernas uniendo las rodillas hasta que sientas los muslos muy duros y tensos (Pausa de 5 seg.). Ahora relájate, relaja esos músculos. Deshazte de la tensión que sientes en los músculos de los muslos (Pausa de 10 seg.).

15.- PANTORRILLAS: Pon en tensión los músculos de la pantorrilla, apuntando a la cabeza con los dedos de tus pies, podrás sentir la tensión, la contracción de los músculos de las pantorrillas y también de la parte anterior de las piernas. Siente esa tensión. Relájate. Relaja y siente la diferencia entre tensión y relajación (pausa de 10 seg.). Una vez más lleva los pies hacia arriba apuntando a la cabeza con los dedos y siente la tensión. Mantenla, obsérvala y ahora aflójate, relaja esos músculos más y más, una relajación cada vez más pronunciada (Pausa de 10 seg.).

16.- PIES: Ahora lleva tu atención hacia tus pies. Dobla los dedos de los pies hacia abajo. Siente la tensión en tus pies y piernas (5 seg.) y relaja (10 seg.) repite.

Ahora mientras permaneces sentado chequearé los diversos grupos de músculos sobre los que hemos trabajado desde el inicio del entrenamiento. A medida que los voy nombrando, trata de sentir si hay tensión en ellos. Si la hay, procura concentrarte en esa parte y envía el mensaje de que se distiendan, de que se aflojen (pausa de 5 seg.). Relaja los músculos de los pies, los tobillos y las pantorrillas (pausa de 5 seg.), espinilla, rodilla y muslos (pausa 5 seg.), nalgas y cadera (pausa de 5 seg.). Afloja los músculos de la parte inferior del cuerpo (pausa de 5 seg.). Ahora relaja el abdomen, la cintura y la parte inferior de la espalda (pausa de 5 seg.). Parte superior de la espalda, pecho y

hombros (pausa de 5 seg.). Relaja la parte superior de los brazos, los antebrazos, y la mano hasta la punta de los dedos (pausa de 5 seg.). Afloja los músculos de la garganta y cuello (pausa de 5 seg.). Relaja los músculos faciales y de la mandíbula (pausa de 5 seg.). Haz que se te aflojen los músculos de todo el cuerpo (pausa de 5 seg.). Ahora permanece sentado tranquilamente con los ojos cerrados durante unos minutos.

Piensa ahora en esa escala que va desde el 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión, considera dónde te ubicarías en esta escala de acuerdo al grado de tensión que sientes ahora, y recuerda el número para apuntarlo cuando abras los ojos. Muy bien, voy a contar del 5 al 1, cuando llegue a 1 vas a abrir los ojos y te recuperarás. 5... 4... 3... 2... 1. Abre los ojos, recupérate.

ANEXO 31. *Presentación de Power Point (ppt) con la Información de “Otras técnicas de Manejo Emocional”*



1. Recuerda que aunque tus sentimientos son muy atemorizadores, no son peligrosos ni dañinos.
2. Comprende que lo que estás experimentando es solo una exageración de tus reacciones corporales normales ante el estrés.
3. No luches contra tus sentimientos ni intentes alejarlos, cuanto menos te enfrentes a ellos menos intensos serán.
4. No aumentes tu ansiedad pensando que podría pasar. Si te encuentras preguntándote ¿qué pasaría si?, contéstate ¡bueno, ya está, sólo es esto!
5. Permanece en el presente. Date cuenta de lo que realmente te está pasando y oponio a lo que piensas que podría pasar.
6. Gradúa tu nivel de miedo desde 0 a 10 y mira si sube o baja. Verás que no permanece en altos niveles por más de unos segundos.
7. Sé consciente de que cuando tu paras de añadir sentimientos de temor a tu situación, tu miedo comienza a ceder.
8. Siéntete orgulloso(a) de tí misma por tus progresos y piensa lo bien que te vas a sentir cuando lo superes esta vez.

Además para disminuir las crisis de estrés o ansiedad y evitar su futura aparición es importante:

- Seguir practicando las técnicas de respiración profunda y relajación.
- Cultivar pensamientos positivos, de paz, que favorezcan a la solución de problemas.
- Mantener una actitud alegre a la vida, abiertos a buscar soluciones en cualquier situación que nos encontremos.
- Fortalecer la espiritualidad, cultivando la lectura de libros que favorezcan el crecimiento espiritual y provean paz.



ANEXO 32. *Presentación de Power Point (ppt) con la Información de “Autoconcepto y Autoestima”*



El autoconcepto es la imagen que tiene cada persona de sí misma, así como la capacidad de autorreconocerse. El autoconcepto incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona: desde la apariencia física hasta las habilidades para su desempeño.

- ❖ No es innato.
- ❖ Es un todo organizado.
- ❖ Es dinámico

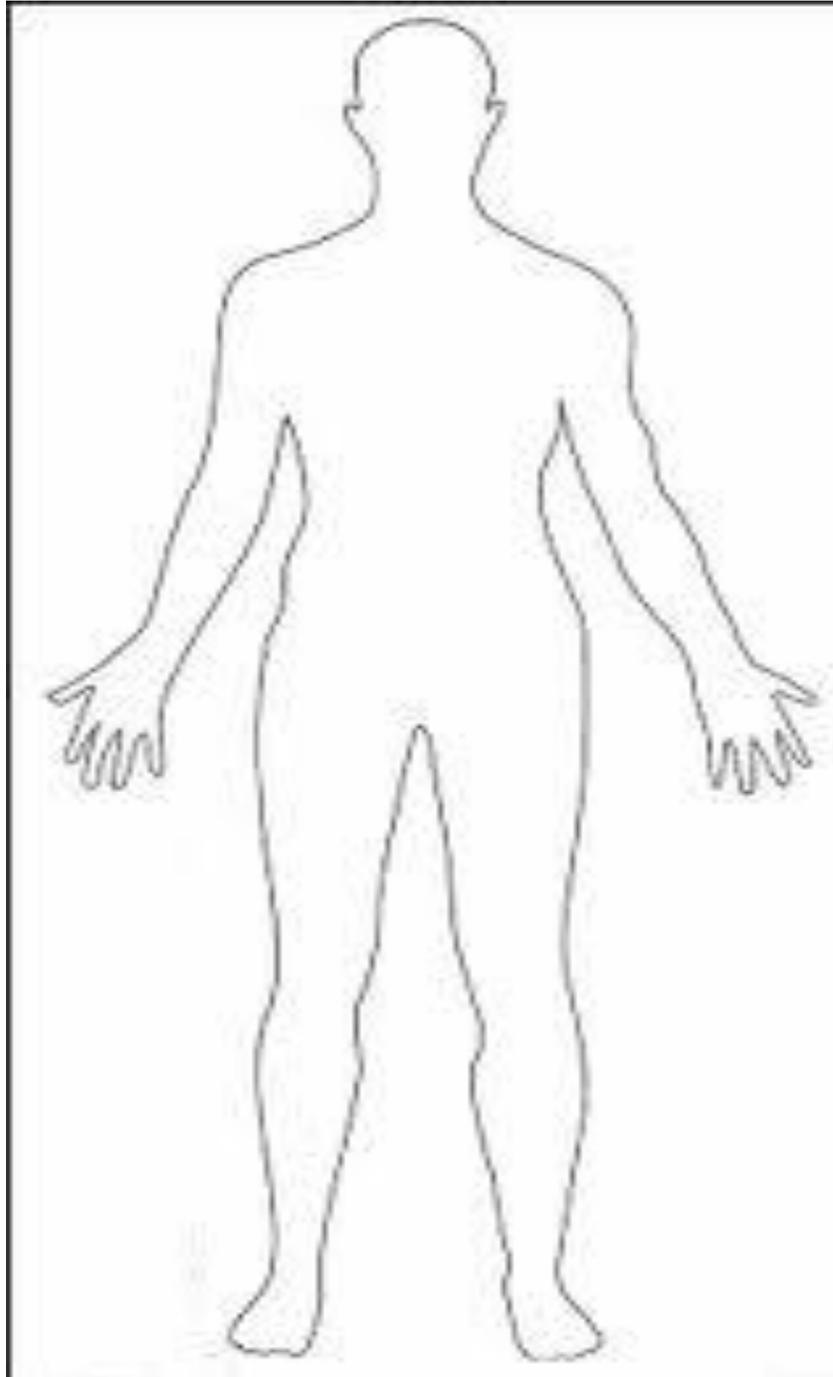


La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y estilos de comportamiento dirigidos hacia nosotros mismos (manera de ser y de comportarnos) y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En síntesis, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.



ANEXO 33. Hoja de Registro “Concepto Positivo de Mi mismo(a)”

Dentro de la silueta, escribe cuatro o cinco cosas que realmente te agradan en ti mismo(a), pueden ser características físicas o talentos especiales.



ANEXO 34. Presentación de Power Point (ppt) ¿Qué sucede en la relación?



Problema

Un problema es un tipo particular de la relación persona-ambiente que refleja un desequilibrio o una discrepancia percibidos entre las demandas y la disponibilidad de una respuesta adaptativa



Conflicto

La esencia de un fenómeno de incompatibilidad entre personas o grupos y hace referencia tanto a los aspectos estructurales como a los personales, es decir, que el conflicto existe cuando se presenta cualquier tipo de actividad incompatible



Problema y Conflicto

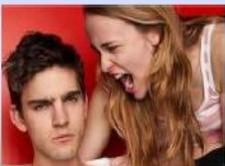
Un conflicto puede convertirse en un problema cuando existen incompatibilidades en aspectos estructurales como a los personales en la pareja, y donde uno a ambos miembros de la pareja carece de respuestas adaptativas ante el desequilibrio que se ha generado entre las demandas de la pareja.

Violencia

Tiene que ver con cualquier intento por controlar o dominar a la pareja física, sexual o psicológicamente, generando algún tipo de daño sobre ella.

Violencia

La violencia en la pareja, va más allá de la carencia de respuestas adaptativas ante las incompatibilidades y desacuerdos que puedan existir entre ambos miembros de la pareja, se busca dominar y ejercer control sobre la otra persona hasta el punto de generar algún daño



ANEXO 35. *Guiones de dramatizaciones*

ACTIVIDAD: 4.

Diferencia ente los conceptos de problema, conflicto y violencia en la pareja

A continuación se presentan tres (3) situaciones que serán representadas por los participantes:

Situación 1. Problema.

Alejandra acaba de percatarse de que esta en medio de una relación violenta. Sus amigos le hicieron ver que su novio frecuentemente se burla de ella y la ridiculiza frente a los demás; le pregunta constantemente qué hace, donde está y con quién; le ha prohíbo usar ciertas prendas de vestir; y en ocasiones la empuja cuando alguno de los dos está molesto. Alejandra esta confundida y no sabe qué hacer respecto a su relación.

Situación 2. Conflicto.

Mariana le reclama a su novio Andrés que al revisar su teléfono leyó un mensaje donde otra chica le escribió: “te quiero”. Andrés le explica que es una amiga de la infancia y que crecieron juntos, pero Mariana insiste en que otra chica que no fuera su novia, no debería dirigirse a él de esa manera.

Situación 3. Violencia.

Últimamente Génesis y Marcos están discutiendo con mucha frecuencia, cuando se molesta Génesis arroja objetos a su novio y ambos se dicen palabras ofensivas. Cuando Génesis dice algo que molesta a Marcos, éste la empuja y le dice al oído que se comporte. Además Génesis suele comparar a Marcos con sus amigos, quienes pasean con sus novias constantemente y le dan muchos regalos.

ANEXO 36. *Presentación de Power Point (ppt) Solucionando los problemas en el noviazgo*



Problema

Un problema es un tipo particular de la relación persona-ambiente que refleja un desequilibrio o una discrepancia percibidos entre las demandas y la disponibilidad de la respuesta adaptativa



Solución

Cualquier respuesta de afrontamiento dirigida a cambiar la situación problemática, las reacciones emocionales negativas o ambas.

Solución de problemas

- Elabora una variedad de respuestas posiblemente eficaces a la situación problemática
- Aumenta la probabilidad de dar con la respuesta más eficaz entre las diversas alternativas posibles

Proceso de solución de problemas

• Orientación al problema

- ✓ Identificar y reconocer correctamente los problemas cuando ocurren.
- ✓ Considerar que las situaciones problemáticas constituyen una parte normal de la vida y sentirse capaz de enfrentar muchas de estas situaciones.
- ✓ Evitar responder de manera impulsiva, basándose en experiencias anteriores en situaciones similares



Proceso de solución de problemas

• Definición y formulación del problema

- ✓ Búsqueda de toda la información y de todos los hechos disponibles del problema
- ✓ Descripción de los hechos en términos claros, sin ambigüedades.
- ✓ Diferenciar información relevante de la irrelevante y los hechos objetivos de las inferencias, suposiciones e interpretaciones no comprobadas.
- ✓ Identificación de factores y circunstancias que hacen de la situación un problema
- ✓ Establecer una serie de objetivos realistas en la solución del problema.



Proceso de solución de problemas

• Generación de alternativas

Posee cuatro reglas:

1. *La crítica queda eliminada*. Los juicios negativos de las ideas presentadas deben postergarse.
2. *Se alienta la "rienda suelta"*. Cuanto más osada sea la idea, mejor. Es más fácil manejarse con lo que se sabe que inventar.
3. *Se busca la cantidad*. Cuanto mayor sea el número de ideas, tanto más probable que se den algunas útiles.
4. *Se intentan combinaciones y mejoras*. Además de aportar ideas propias, la persona perfecciona las ideas de los otros, o vinculan dos o más ideas para construir una nueva.



Proceso de solución de problemas

• Toma de decisiones

- ✓ *Anticipación de los resultados de la solución* (consecuencias positivas y negativas esperadas, a corto y a largo plazo).
- ✓ *Evaluación* (juzgando y comparando) de los resultados de cada solución. (Resultados con respecto a: la solución del problema, el bienestar emocional, el tiempo/esfuerzo empleado, y el bienestar personal-social general).



Proceso de solución de problemas

• Verificación

- ✓ *Llevar a cabo la solución elegida*. Si no es posible llevar a cabo la situación escogida, se puede volver a etapas previas de la solución de problemas para encontrar una solución alternativa; centrarse en salvar los obstáculos.
- ✓ *Autorregistro*
Autoobservación de la puesta en práctica de la solución y/o de sus productos (resultado); registro de la actuación y de su resultado.
- ✓ *Autoevaluación*
Solución del problema. Bienestar emocional. Cantidad de tiempo y esfuerzo empleada, razón beneficio/coste total o bienestar personal-social
- ✓ *Autoreforzamiento*
Recompensarse por el trabajo bien hecho, si el resultado es satisfactorio, sino lo es pasar al siguiente paso
- ✓ *Recapitular y reciclar*
Volver al proceso de solución de problemas y averiguar las correcciones a hacer para hallar una solución más eficaz.

Proceso de solución de problemas



ANEXO 37. *Guiones de Role-play*

ACTIVIDAD: 5 a.

Solucionando los problemas en el noviazgo

A continuación se presentan ocho (8) situaciones las cuales deben resolver los participantes aplicando los pasos de la solución de problemas.

Situación 1.

Sara y Fabián tienen un año de noviazgo y ella decide llevar a su novio a un viaje junto a su familia por 15 días. Cuando regresan, el padre de Sara habla con ella y le dice que no está de acuerdo con su noviazgo debido a que Fabián no cumple con los estándares de lo que debería ser un novio indicado (fiel en la relación, emprendedor, respetuoso, seguro de sí mismo, trabajador). Ahora Sara no sabe qué hacer respecto a la relación y Fabián está molesto por esta situación.

Situación 2.

Adriana y Luis pero últimamente se han distanciado un poco. Llevan un año de noviazgo y aún no han tenido relaciones sexuales, Luis le ha dicho a su novia que desea estar con ella pero Adriana no quiere faltar a los principios de su religión y rechaza la petición de Luis.

Situación 3.

Alejandro y Claudia solo pueden verse los fines de semana debido a que están ocupados con la universidad y el trabajo. Los últimos meses Claudia ha estado reclamándole a Alejandro porque se mantiene chateando por el celular mientras están juntos, ella desconfía que él pueda estar escribiéndole a otra chica, mientras él le dice que chatear a cada rato no tiene nada de malo porque solo está hablando con sus amigos.

Situación 4.

Anthony y Stephanie llevan dos meses de noviazgo, y solo se ven dos días a la semana y chatean por las noches. Anthony le dice a su novia que para él es importante que compartan mucho tiempo juntos en la etapa inicial del noviazgo para poder hablar, salir a pasear y compartir; ella le dice que a ella también le gustaría pasar más tiempo con él pero que estos meses está muy ocupada con la universidad y por eso le apartó a él esos

dos días a la semana, para ella la frecuencia no es tan importante porque sus sentimientos hacia él más bien van creciendo a pesar de que se ven poco.

Situación 5.

Patricia y Eduardo han tenido discusiones últimamente debido a que Eduardo ha retomado el contacto con su ex novia, a Patricia le molesta que se hablen con frecuencia y su novio le explicó que ahora están viendo una materia juntos y que hay trabajos que se hacen en equipo, también le dijo que ellos terminaron hace tiempo y él ya supero esa relación. Pero ella teme que pueda resurgir algo entre ellos.

Situación 6.

Andrea y Christian tienen cinco meses de noviazgo y Christian va a mudarse a otro estado que queda a 8 horas de distancia para estudiar en la universidad. Ambos están confundidos y no saben qué futuro tendrá la relación, Christian le asegura a su novia que le será fiel y que puede visitarla, Andrea también promete que será fiel y que puede visitarlo porque su tía vive en la misma ciudad donde él estudiará. Pero ambos temen uno de ellos que pueda conocer a otra persona que llegue a gustarle y que la distancia cambie las cosas entre ellos.

Situación 7.

Franklin y Natalia últimamente discuten con mucha frecuencia. Franklin se queja de que su novia mal interpreta lo que él dice, y Natalia reclama que él no la escucha.

Situación 8.

Mariana y Enrique se gustan desde hace mucho tiempo y siempre han sido más que amigos. Ahora ambos están considerando comenzar un noviazgo pero Mariana no confía en Enrique porque ha visto como él le mentía a sus ex novias, y Enrique no esta seguro de establecer una relación de compromiso como Mariana lo espera.

ANEXO 38. *Formulario para la Solución de Problemas y Toma de Decisiones*

ACTIVIDAD: 5 b.

Formulario para la Solución de Problemas y Toma de Decisiones

Nombre: _____



1. Problema: (Describa la situación)

2. Significado particular (Escriba los pensamientos automáticos del problema)

3. Describa lo siguiente:

Emoción	Nivel de intensidad (1 al 10)	Grado de creencias inicial %	Respuesta al significado particular (Confrontación del pensamiento generado de la situación)	Grado de creencias final %

4. Posibles soluciones o alternativas:

5. Decisión (solución a tomar)

Ventajas	Desventajas
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
Toma de solución:	

6. Puesta en práctica (Decir si funcionó o no)

ANEXO 39. Presentación de Power Point (ppt) El Semáforo

El Semáforo



Facilitadoras:
Daniela Rios
Rily Jaramillo

ACTUAR SIN PENSAR

A veces decimos o elegimos con demasiada rapidez. Es posible que nos precipitemos a hacer algo sin pensar verdaderamente en lo que puede pasar.



Vanessa iba caminando por la entrada de la Biblioteca y le pareció ver a su novio Adrián muy cerca de otra chica hablando y riéndose con ella. En ese momento le escribió por chat que era un descarado, mentiroso y que se acaba de enterar que ahora le gustan las rubias. En ese momento vio al amigo de su novio y este le dijo que Adrián acababa de salir de clases y que la estaba esperando en el cafetín.

LAS EMOCIONES NOS DOMINAN

Las emociones muy intensas como el enfado o la ansiedad a veces nos dominan y nos impiden analizar los problemas y tomar las decisiones adecuadas respecto de qué hacer o qué decir

- Gabriel le escribe a Diana para confirmar la salida de mañana en la tarde, ella le pregunta qué va hacer él sábado porque mañana tiene que ir al banco y no sabe cuanto tiempo le tome.

Gabriel se enfada porque ya había comprado las entradas y piensa que esta es la segunda vez que ella le cancela la salida a última hora, así que le dice a Diana que ya no quiere ver la película e invita a Alejandra.



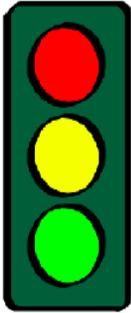
NO SOMOS CAPACES DE VER OTRA SOLUCIÓN

No se nos ocurre otra forma de hacer las cosas, nos aferramos a nuestras ideas y no somos capaces de ver otras posibles soluciones

- Andrea y Christian tienen cinco meses de noviazgo y Christian va a mudarse a otro estado que queda a 8 horas de distancia para estudiar en la universidad. Ambos están confundidos y no saben qué futuro tendrá la relación, temen que uno de ellos pueda conocer a otra persona que llegue a gustarles y que la distancia cambie las cosas entre ellos.



EL SEMÁFORO



ROJO: Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

AMARILLO: ¿Qué es lo que puedo hacer? ¿Funcionará?

VERDE: Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?

PARATE

PLANIFÍCATE

ACTÚA

EL SEMÁFORO EN EL NOVIAZGO

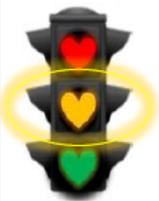


○ PÁRATE:

✓ Realiza la respiración diafragmática durante unos minutos

✓ Recuerda que los pensamientos influyen en las emociones, por ello evita: sacar conclusiones apresuradamente, centrarte en una sola parte de la situación, generalizar el hecho, dar por sentada la situación inmediatamente.

EL SEMÁFORO EN EL NOVIAZGO



○ PLANIFÍCATE

✓ Conversa con tu novi@ de la situación que te molesta:

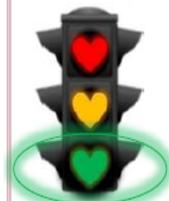
- Mantén la asertividad,
- la escucha activa, y
- dale un feed-back a tu novi@.

✓ Definan en problema se está presentando

✓ Generen alternativas de solución: recuerden escribir tantas como se les ocurra

✓ Tomen una decisión: analicen las posibles consecuencias (positivas o negativas) y compárenlas.

EL SEMÁFORO EN EL NOVIAZGO



○ ACTÚA

✓ Lleva a cabo la solución elegida

✓ Evalúa:

- La solución del problema, y
- El bienestar emocional

✓ Si el conflicto persiste volver a realizar los pasos de la solución de problemas

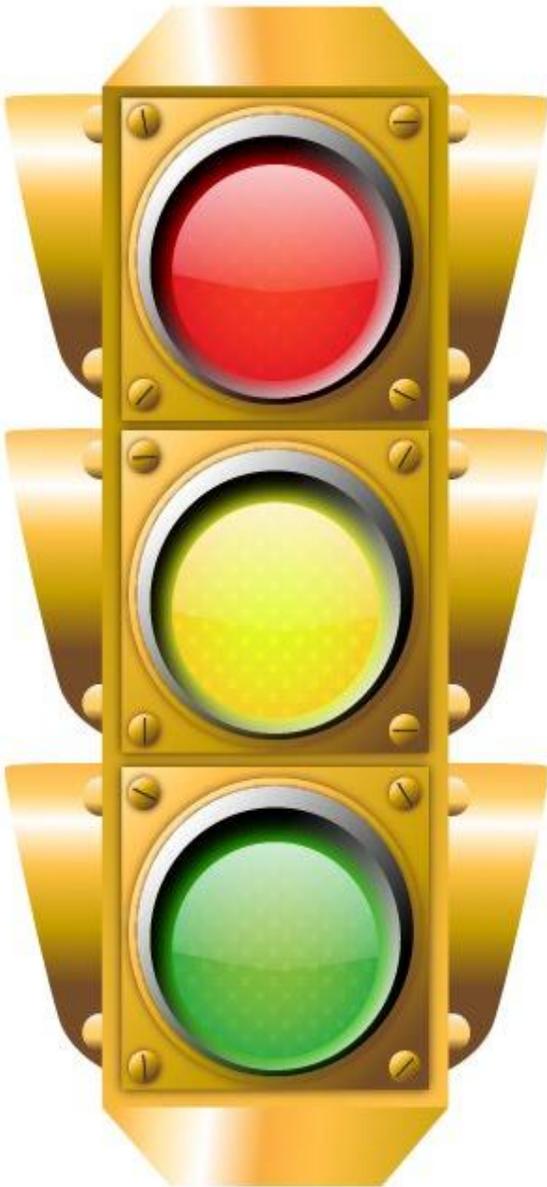
ANEXO 40. *El Semáforo en mi Noviazgo*

ACTIVIDAD: 6

Nombre: _____

El Semáforo en mi noviazgo

De acuerdo a la situación planteada por las facilitadoras deben colocar en el dibujo frases claves que evidencien qué pasos se deben realizar en cada uno de los colores del semáforo, para abordar el problema y solucionarlo:



ANEXO 41. Protocolo de Evaluación de: los contenidos, los(as) facilitadores(as), autoevaluación y coevaluación del Programa de Entrenamiento en Comunicación y Solución de Problemas: “Noviazgos Libres de Violencia”



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE “NOVIAZGOS LIBRES DE VIOLENCIA” PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN COMUNICACIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Nombre y Apellido: _____ Sexo: _____ Edad: _____ Profesión: _____ Institución _____ Autorizo que estos datos se utilicen con fines académicos: _____

A continuación se le presentarán una serie de preguntas relacionadas con el desarrollo del programa, lo cual servirá para la evaluación del mismo. Seleccione las opciones que se ajusten a su experiencia y marque con una equis (X) en el espacio correspondiente según el cuestionario planteado.

Desempeño de los(as) facilitadores(as)	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
- Puntualidad y asistencia					
- Motivación al grupo					
- Precisión y claridad en las instrucciones					
- Precisión y claridad en las respuestas					
Coordinación del Programa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
- Tiempo asignado para el desarrollo de cada módulo					
- Organización general de los módulos					
- Ambiente físico					
- Calidad del material entregado					
- Calidad del material empleado.					

Contenido del Taller	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
- Claridad y coherencia de los contenidos					
- El contenido es aplicable para la prevención de violencia en el noviazgo					
- El contenido es aplicable para mejorar las relaciones sociales					
- El contenido es aplicable para mejorar el bienestar psicológico y emocional					
- El contenido es aplicable para mejorar la toma de decisiones y solución de problemas					
Desempeño del grupo	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
- Cumplimiento de las expectativas					
- Participación					
- Interés y entusiasmo					
Desempeño personal	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
- Cumplimiento de mis expectativas					
- Participación					
- Interés y entusiasmo					