

Capítulo segundo:

descripción del programa

A continuación, se describe el programa, la estructura del programa — objetivos, competencias, población objeto, número de participantes y de sesiones, contenidos y metodología de las sesiones, etc.—, así como los requisitos para su desarrollo —talento humano, equipos, materiales, reglas de admisión y permanencia en el programa, etc.—.

Título

Programa sobre la Gestión de las Relaciones de Pareja en la Adolescencia “Me Quiero, Te Quiero”.

Objetivos

Objetivo general

- Promover entre los participantes conocimientos, actitudes y habilidades para la conformación de relaciones de pareja sanas y libres de violencia.

Objetivos específicos

- Identificar los principios y valores que caracterizan una relación de pareja satisfactoria y libre de violencia.
- Identificar creencias sexistas y mitos sobre el amor romántico que afectan negativamente las relaciones de pareja.
- Incentivar entre los participantes conocimientos, actitudes y comportamientos que promuevan una relación de pareja satisfactoria y libre de violencia.

- Promover entre los participantes habilidades para la regulación emocional ante situaciones de conflicto con la pareja.
- Generar entre los participantes habilidades para una comunicación asertiva con la pareja.
- Promover entre los participantes conocimientos, actitudes y comportamientos que mejoren su sentido de valía personal.
- Generar entre los participantes conocimientos sobre las características, los factores de riesgo y las alternativas de búsqueda de ayuda ante situaciones personales o de otros, relacionadas con la violencia de noviazgo.

Competencias del programa

Se busca fortalecer las *competencias ciudadanas*, definidas “como aquel conjunto de conocimientos, habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que habilitan a las personas para participar activamente en una sociedad democrática” (Ministerio de Educación Nacional, 2020, p. 8). Específicamente, se pretende que el programa desarrolle las siguientes competencias:

Competencias comunicativas

Son esenciales para establecer un diálogo, una conversación o un intercambio constructivo con las otras personas, las cuales se reconocen mutuamente como seres humanos que merecen respeto y atención. Es un diálogo proactivo donde se pueden expresar puntos de vista, deliberar y llegar a acuerdos. Implica, por lo tanto, escuchar atentamente los argumentos y comprenderlos, independientemente de si se comparten o no, para luego expresar asertivamente y sin agresión, los propios puntos de vista. Para el programa las competencias comunicativas son:

- habilidad en el uso de destrezas cognitivas y comportamentales para resolver conflictos de manera pacífica.
- capacidad para reconocer la importancia de las redes sociales de apoyo y en una situación de violencia en el noviazgo, cómo ayudar o a quién acudir en busca de ayuda.

Competencias emocionales

Las competencias emocionales ayudan a identificar y a responder de forma constructiva ante las emociones propias y de otros, lo cual aporta a la construcción de relaciones más sanas y satisfactorias. Reconocer las emociones permite profundizar en el conocimiento acerca de uno mismo y en su autorregulación. Por otra parte, es posible que ante ciertas situaciones la inadecuada regulación de la respuesta emocional promueva acciones que le hagan daño a otros o a sí mismos. Para el programa las competencias emocionales son:

- identificación y gestión adecuada de las emociones para establecer relaciones pacíficas con otros.
- habilidad para interactuar con afecto ante las necesidades, emociones y expectativas de la pareja y responder de manera coherente a ellas.

Competencias cognoscitivas

Se refieren a la habilidad de llevar a cabo distintos procesos mentales cruciales para una actuación ciudadana responsable, los cuales incluyen la resolución de problemas, la toma de decisiones y la consideración de sus repercusiones, la argumentación, la reflexión y el análisis crítico, entre otros. Tales competencias conllevan la integración del aprendizaje en estructuras de conocimiento cada vez más intrincadas y con propósito definido. Esto engloba la ponderación sobre la experiencia de valores y el debate acerca de, por ejemplo, las razones por las cuales las personas mienten, comparadas con las ventajas éticas de actuar con honestidad, con base en el principio de autorrespeto y los derechos de los demás. Dentro del programa se abordan las siguientes competencias cognoscitivas:

- entendimiento de las acciones que pueden desencadenar situaciones de violencia en las dinámicas de pareja a nivel físico, psicológico o sexual. Principio del formulario Final del formulario
- capacidad para reconocer la importancia de fortalecer el autoconcepto y la autoestima para generar relaciones de noviazgo saludables.

Población objetivo

Este programa está dirigido a adolescentes de 13 a 19 años de edad, vinculados a instituciones de educación media y universitaria o a organizaciones comunitarias en las que se garantice la realización del programa con los recursos materiales y humanos requeridos.

Aunque la OMS (2017) considera que la adolescencia abarca entre los 10 y los 19 años, es más probable que un adolescente experimente sus primeras relaciones de pareja desde los 13 años que a los 10, 11 o 12 años, por lo que las actividades de formación sobre ese tema podrían tener un mayor impacto a esa edad. La Encuesta Nacional de Demografía y Salud del año 2015, por ejemplo, examinó las variables relacionadas con el embarazo adolescente, entre mujeres de 13 a 49 años y entre varones de 13 a 59 años (Profamilia, 2018). El programa Safe Dates de Foshee et al. (1996), de prevención primaria y secundaria de la violencia en el noviazgo, en ese sentido, se dirige a adolescentes de octavo — de 13 a 14 años— y de noveno grado —de 14 a 15 años—.



Número de participantes

Con el fin de facilitar la realización de las actividades previstas en el programa, se considera que el mínimo de participantes debería ser 10 adolescentes y el máximo 20, aunque se pueden organizar varios grupos con ese número de participantes. Este número puede ser mayor en el caso de las sesiones dirigidas a los padres y profesores, pues depende de los padres y madres de los adolescentes y los profesores que asistan a dichas sesiones.

Duración

Aproximadamente dos meses y medio, con una sesión semanal.

Número de sesiones e intensidad horaria

Doce sesiones de una hora y media cada una, diez de ellas dirigidas a los adolescentes y dos a sus padres y profesores. Las sesiones con los adolescentes se realizan solamente con ellos, es decir, sin la presencia de los padres y profesores, quienes a su vez no contarán con la presencia de los chicos y chicas en las sesiones dirigidas a ellos.

Contenidos generales

Para alcanzar el objetivo del programa, se eligió como base teórica el modelo de factores situacionales y contextuales de Riggs y O’Leary (1989). Este modelo considera tanto aspectos individuales que pueden influir en la calidad de las relaciones de pareja de los adolescentes como sus conocimientos sobre relaciones y violencia en el noviazgo, y sus habilidades de comunicación y regulación emocional, así como factores de su entorno sociocultural. Estos últimos incluyen creencias sobre el género y mitos del amor romántico, la presencia de violencia en la familia de origen y el grado de conocimiento del entorno —por ejemplo, padres y profesores—, acerca de las situaciones que podrían fomentar la violencia en el noviazgo, con el fin de generar intervenciones adecuadas cuando se detecten casos.

De esa manera, el programa se compone por siete módulos dirigidos a los adolescentes y dos módulos para los padres y profesores. En la tabla 3 se presentan las sesiones de cada módulo, las variables contextuales o situaciones a las que corresponde el tema tratado dentro del modelo de Riggs y O’Leary (1989) y su propósito.

Tabla 3.
Módulos y sesiones

Módulos	Sesiones y temas	Variables		Propósito
		Contextuales	Situacionales	
<i>Sesiones con los adolescentes</i>				
Primer módulo: ¿Qué es una relación de pareja?	Sesión uno: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pareja Yo? • ¿Qué es? • Características • Fases 	Aceptación de la violencia como forma de interacción	Consecuencias de la violencia como función de refuerzo para quien la ejerce	Se espera que: <ul style="list-style-type: none"> • los participantes conozcan el equipo de trabajo, los objetivos, los contenidos fundamentales y las normas básicas del programa. • se aclaren sus dudas y expectativas con respecto al mismo. • se genere un clima positivo en pro del logro de los objetivos del programa. Los participantes identifiquen lo que es una relación de pareja, sus valores y principios, así como las fases de las relaciones de pareja, desde un análisis crítico.
	Sesión dos: "Mi media naranja" <ul style="list-style-type: none"> • Creencias sexistas • Mitos sobre el amor romántico 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la violencia como forma de interacción • Violencia intrafamiliar —observación y victimización— • Comunicación y resolución de conflictos • Funcionamiento familiar 		Se espera que el participante identifique la influencia de las creencias sexistas y los mitos sobre el amor romántico en las relaciones de pareja.
Segundo módulo: Autoestima y valía personal	Sesión tres "Soy quien soy y valgo un montón" <ul style="list-style-type: none"> • Construcción del autoconcepto: ¿Quién soy y cómo me gustaría ser? • Valía personal: ¿Por qué y para quién soy importante? 	<ul style="list-style-type: none"> • Personalidad • Ira • Emociones e impulsividad • Violencia intrafamiliar —observación y victimización— • Comunicación y resolución de conflictos • Funcionamiento familiar 	Estrés	Los participantes identificarán: <ul style="list-style-type: none"> • Los conceptos de <i>autoconcepto</i> y <i>autoestima</i>. • La importancia del desarrollo de la autoestima. • La relación de la autoestima con el noviazgo.
Tercer módulo: Violencia en el noviazgo	Sesión cuatro: "Porque te quiero NO te aporreo" <ul style="list-style-type: none"> • Definición de violencia en el noviazgo • Tipos • Cómo aprendemos a comportarnos violentamente 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la violencia como forma de interacción • Uso previo de la violencia en las relaciones de pareja • Violencia intrafamiliar —observación y victimización— • Comunicación y resolución de conflictos • Funcionamiento familiar 	Consecuencias de la violencia como función de refuerzo para quien la ejerce	Se espera que los participantes sean capaces de identificar: <ul style="list-style-type: none"> • las características de la violencia en las relaciones de noviazgo, sus formas, tipos y consecuencias. • cómo se aprenden las conductas de violencia que utilizan muchos adolescentes para interactuar en las relaciones de noviazgo.
Cuarto módulo: Comportamientos saludables en las relaciones de pareja	Sesión cinco: "Sano, sano me siento bacano" <ul style="list-style-type: none"> • Sexualidad responsable • Evitar el consumo de 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de alcohol • Satisfacción con la relación 	<ul style="list-style-type: none"> • Déficit en habilidades de comunicación • Déficit en habilidades de resolución de problemas 	Los participantes identificarán: <ul style="list-style-type: none"> • sus derechos sexuales y reproductivos. • los efectos del consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas. • los aspectos que generan

Módulos	Sesiones y temas	Variables		Propósito
		Contextuales	Situacionales	
<i>Sesiones con los adolescentes</i>				
	alcohol y sustancias psicoactivas • Satisfacción en las relaciones de pareja		• Estrés	satisfacción en las relaciones de noviazgo.
Quinto módulo: Habilidades de comunicación y resolución de conflictos	Sesión seis: “La buena comunicación: Ventana de oportunidades” • Saber escuchar • Estilos de comunicación	• Personalidad. • Ira • Emociones e impulsividad • Violencia intrafamiliar —observación y victimización— • Comunicación y resolución de conflictos • Funcionamiento familiar	• Déficit en habilidades de comunicación • Déficit en habilidades de resolución de problemas • Estrés	Los participantes podrán identificar: • los elementos no verbales y verbales de la comunicación y su importancia en la pareja. • las principales características de los estilos de comunicación. • las habilidades de escucha activa.
	Sesión siete: “Pienso antes de hablar para no lastimar” • Expresión de sentimientos • Habilidades de resolución de problemas			Los participantes podrán: • comunicar asertivamente a su pareja emociones y sentimientos positivos y negativos, con el fin de que comprendan los pensamientos y necesidades afectivas y emocionales de su pareja. • contar con habilidades de comunicación que les permitan enfrentar sus problemas pacíficamente.
Sexto módulo: Regulación emocional	Sesión ocho: “Una pausa, respiras y avanzas” • Educación sobre las emociones • Entrenamiento en respiración y relajación • Control y expresión de la ira	• Personalidad • Ira • Emociones e impulsividad	• Déficit en habilidades de resolución de problemas • Estrés	Los participantes identificarán: • el concepto de <i>regulación</i> emocional. • sus propias respuestas emocionales. • cómo expresar adecuadamente el enojo.
	Sesión nueve: “Amor y control” • Manejo de la ira y los celos			Los participantes identificarán: • el papel de los pensamientos en la ira. • habilidades para afrontar exitosamente las situaciones que comúnmente producen ira. • las principales características de los celos y la manera de afrontarlos.
Séptimo módulo: Redes de apoyo social y búsqueda de ayuda	Sesión diez: “Siempre hay alguien que nos puede ayudar” Qué hacer si es víctima de violencia en el noviazgo o conoce a alguien que lo es	Aceptación de la violencia como respuesta al conflicto o la frustración		Los participantes identificarán: • el concepto de <i>redes sociales de apoyo</i> y cómo brindar ayuda en la primera línea. • actores e instituciones que brindan ayuda en esta situación.
<i>Sesiones con los padres y profesores</i>				
Primer módulo: Cómo son las relaciones de pareja en la adolescencia	Sesión uno: “Yo también fui adolescente” • La adolescencia • El papel de la relación de pareja de los	• Aceptación de la violencia como forma de interacción • Violencia intrafamiliar —observación y victimización— • Comunicación y resolución de conflictos		Padres y profesores de los participantes comprenderán: • el comportamiento de sus hijos o alumnos, teniendo en cuenta las etapas de la adolescencia y las características de cada una. • las satisfacciones y desafíos que entrañan las relaciones de pareja

<i>Sesiones con los padres y profesores</i>				
	padres	<ul style="list-style-type: none"> • Funcionamiento familiar 		<p>para sus hijos o alumnos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • la influencia que tienen sus propias experiencias, creencias y expectativas sobre las relaciones de pareja, en la manera en la que tratan ese tema con sus hijos o alumnos.
Segundo módulo: Violencia en el noviazgo	<p>Sesión dos: "A mis hijos les enseño a amar sin lastimar"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Señales de que un adolescente está siendo víctima y/o ejerciendo violencia en el noviazgo y posibles acciones • Identificación de factores de riesgo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la Violencia como forma de interacción • Violencia intrafamiliar —observación y victimización— • Comunicación y resolución de conflictos • Funcionamiento familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Déficit en habilidades de resolución de problemas • Estrés 	<p>Profesores y padres de familia podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identificar las características de la violencia en las relaciones de noviazgo, sus tipos y dificultades asociadas. • reconocer los factores de riesgo de esta forma de violencia en la adolescencia. • entender que las conductas de violencia son aprendidas en diferentes contextos, en especial en la familia.

Nota. Si en la institución o en la comunidad se van a abordar o se abordaron recientemente con los adolescentes los temas de autoestima, relaciones de pareja, sexualidad responsable y consumo de alcohol, a través de los Planes de Intervenciones Colectivas y otras estrategias de la secretarías departamentales o municipales de educación y de salud, se puede omitir la realización de la sesión tres —"Construcción del autoconcepto y la autoestima"— y de la sesión cinco —"Sexualidad responsable, consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, satisfacción en las relaciones de pareja"—, pues estas sesiones abordan los mismos temas. Con el fin de disminuir el número de sesiones, se pueden unificar en una sesión las dos sesiones del quinto módulo —"Habilidades de comunicación y resolución de conflictos"— y las dos sesiones del sexto módulo —"Regulación emocional"—.

Metodología y estructura de cada sesión

El programa emplea la metodología de aprendizaje estructurado propuesta por Goldstein (1973) para la enseñanza de habilidades. Esta metodología se desarrolla en los siguientes pasos:

- instrucción didáctica de la habilidad.
- modelado de la habilidad.
- puesta en práctica con retroalimentación.
- asignación de ejercicios para casa.

Siguiendo esta metodología, cada sesión se estructura de la siguiente manera:

- dinámica de activación.

- presentación de la sesión.
- revisión de tareas.
- introducción de contenidos y/o habilidades.
- práctica en sesión con retroalimentación.
- asignación de tareas.



Recursos humanos

El equipo de trabajo debe contar como mínimo con un supervisor, un facilitador y un asistente previamente entrenados, equipo que se puede ampliar según la cantidad de participantes.

Perfil

- Profesional o licenciado vinculado a una institución educativa o a una organización comunitaria.
- Habilidad para liderar y gestionar proyectos.

Funciones

- Supervisar la correcta ejecución del programa según las directrices del manual.
- Coordinar reuniones semanales con el facilitador y el asistente para analizar avances, establecer recomendaciones y examinar los resultados de cada sesión.
- Evaluar el desempeño global del programa.

Perfil y funciones del facilitador

Perfil

- Profesional de la salud con al menos un año de experiencia en trabajo con adolescentes.
- Poseer conocimientos teórico-prácticos y habilidades sociales, que incluyen comunicación, resolución de conflictos, mediación y otras como observación activa, escucha efectiva, capacidad para sugerir alternativas, negociación, expresión adecuada de emociones y sentimientos, cooperación, empatía, fomento de actitudes y comportamientos prosociales, corrección de conductas antisociales y dinamismo.

Funciones

- Implementar el programa según las directrices del manual.
- Evaluar el progreso y los resultados del programa.

Perfil y función del supervisor

Perfil

- Profesional o licenciado vinculado a una institución educativa o a una organización comunitaria.
- Habilidad para liderar y gestionar proyectos.

Funciones

- Supervisar la correcta ejecución del programa según las directrices del manual.
- Coordinar reuniones semanales con el facilitador y el asistente para analizar avances, establecer recomendaciones y examinar los resultados de cada encuentro.
- Evaluar el desempeño global del programa.

Perfil y funciones del facilitador

Perfil

- Profesional de salud con al menos un año de experiencia trabajando con adolescentes. De ser posible se recomienda profesionales con formación posgraduada en psicología clínica y experiencia de trabajo con adolescentes.
- Poseer habilidades como observación activa, escucha efectiva, capacidad para sugerir alternativas, negociación, expresión adecuada de emociones y sentimientos, cooperación, empatía, fomento de actitudes y comportamientos prosociales, corrección de conductas antisociales y dinamismo.

Funciones

- Implementar el programa según las directrices del manual.
- Evaluar el progreso y los resultados del programa.

Perfil y funciones del asistente del programa

Perfil

- Estudiante en último semestre en práctica profesional de una carrera relacionada con la salud o recién egresado vinculado a la institución como pasante.
- Habilidades sociales, proactivo, responsable y con fundamentos en terapias cognitivo-conductuales.

Funciones

- Apoyar en la convocatoria de los participantes.
- Asistir en la logística y desarrollo del programa.
- Elaborar bitácoras de cada encuentro.
- En ausencia de un asistente, el facilitador deberá asumir estas responsabilidades.

Recursos materiales generales

Un salón para trabajo en grupo con capacidad mínima de 25 personas, con el mobiliario correspondiente y los siguientes recursos audiovisuales: (a) proyector de video o televisor, (b) computador portátil o tableta con acceso a internet; y (c) tablero acrílico o digital. Asimismo, se requieren marcadores y un borrador para el tablero acrílico, lapiceros o lápices y papel. En la descripción de las sesiones se indican los materiales específicos requeridos. Las presentaciones en Power Point mencionadas en la descripción de las sesiones se desarrollan con base en la fundamentación teórica del manual. También se pueden solicitar a la Secretaría de Salud de Boyacá o la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

Requisitos de admisión y normas de convivencia

1. Tener entre 13 y 19 años. Los menores de edad deberán tener el consentimiento de sus progenitores o tutores.
2. Estar dispuesto y ser capaz de asistir a todos los encuentros del programa.

Con el fin de generar un ambiente adecuado para la ejecución de las actividades, en el primer encuentro se socializan las reglas básicas de convivencia:

- asistir a la hora citada de cada encuentro.
- completar las actividades designadas para cada encuentro y las asignaciones para realizar fuera de este.
- mantener una actitud cordial y respetuosa con facilitadores y otros participantes.
- cuidar y respetar los espacios designados para las sesiones. Se prohíbe fumar, consumir alimentos y bebidas alcohólicas en estos lugares.
- abstenerse de asistir bajo efectos de alcohol o drogas.
- en caso de no poder asistir a un encuentro, notificarlo con al menos 12 horas de anticipación. La ausencia a tres encuentros conlleva la expulsión del programa.
- las amenazas verbales o actos violentos en las sesiones resultarán en la expulsión inmediata del programa.

- mantener en confidencialidad la información compartida por otros participantes en las sesiones.
- valorar y respetar las opiniones de los otros participantes.
- durante el transcurso del programa, aquellos en una relación no deben cometer actos de maltrato hacia su pareja. Si esto ocurre, deben informar al equipo del programa para recibir la orientación adecuada.

El compromiso con estas normas se formaliza a través de un acuerdo que los participantes firman al comienzo del programa (apéndice A).

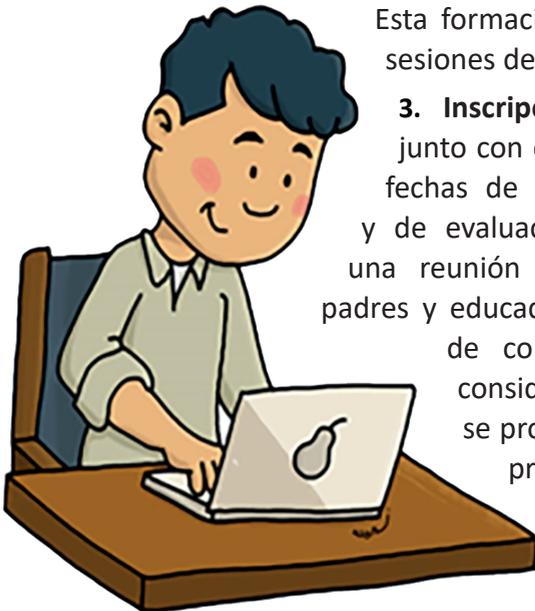
Proceso de implementación

Contempla las siguientes fases:

- 1. Conformación del equipo de trabajo.** La dirección de la institución establecerá las metodologías para seleccionar al equipo de trabajo. Esto incluirá revisión de currículos, entrevistas, simulacros de sesiones y pruebas psicotécnicas. Aunque el supervisor y el asistente pueden pertenecer a la misma institución, deben cumplir con el perfil requerido.
- 2. Entrenamiento del equipo de trabajo.** El equipo seleccionado debe recibir la capacitación sobre el desarrollo y evaluación del programa según los lineamientos dispuestos en el presente manual.

Esta formación incluirá prácticas grupales y sesiones de retroalimentación.

- 3. Inscripciones.** El personal institucional, junto con el equipo de trabajo, definirá las fechas de inscripción, de implementación y de evaluación. Luego, se llevará a cabo una reunión informativa con adolescentes, padres y educadores o se utilizarán los medios de comunicación que la institución considere apropiados. En esta reunión se proporcionará información sobre el programa, requisitos, metodología, fechas y horarios. La inscripción puede hacerse a través de un



formulario físico o electrónico que solicite datos básicos del interesado.

4. **Selección:** Una vez concluido el periodo de inscripción, el equipo evaluará a los candidatos según los criterios de admisión previamente establecidos. A los seleccionados se les pedirá que firmen un consentimiento informado. Si son menores de edad, sus padres o tutores también deberán firmar dicho documento, que se encuentra en los apéndices A y B para mayores y menores respectivamente.
5. **Implementación del programa.** El programa *“Me Quiero, Te Quiero”* se desarrolla en diez sesiones dirigidas a los adolescentes y dos sesiones conjuntas para padres de familia y docentes, con el ánimo de mejorar el impacto de la intervención. Es indispensable que las sesiones con los padres y profesores se realicen durante el periodo de realización de las sesiones con los adolescentes, en la primera o segunda semana de implementación. Durante la sesión inicial, los participantes deben suscribir el compromiso presente en el apéndice C. Antes de cada encuentro, el equipo coordinador debe planificar detalladamente los materiales, actividades y contenidos por abordar, utilizando como referencia el formato del apéndice D. Este documento también actúa como una bitácora para guiar la organización de futuras sesiones y para la revisión general del programa. Al finalizar el programa, se sugiere otorgar a los participantes el certificado ubicado en el apéndice E.

En capítulos subsiguientes, se profundiza sobre los objetivos, competencias por cultivar, los recursos necesarios y una detallada descripción de las actividades de cada sesión del programa.

6. **Evaluación.** Se debe efectuar la evaluación de conocimientos, actitudes y prácticas (CAP), aspectos que se evalúan en los programas de prevención en salud:
 - **conocimiento:** hace referencia al nivel de concienciación y comprensión sobre un tema en particular (Holman, 2012). Los conocimientos representan un conjunto de cosas conocidas o de saberes que se han adquirido. La evaluación de su grado de apropiación permite identificar los puntos críticos que se deben reforzar. Sin embargo, tener un amplio conocimiento sobre un tema que es benéfico para la salud no garantiza que la persona lo practique en su vida cotidiana, por lo que es necesario examinar

también las actitudes y las prácticas (Gumucio, 2011).

- **actitud:** es una postura o disposición. También se entiende como una idea preconcebida o una creencia que se tiene sobre ese tema. Es un paso intermedio entre la situación y la respuesta a la misma. Permite entender por qué una persona, ante determinado estímulo, adopta cierta práctica y no otra (Gumucio, 2011; Holman, 2012).
- **práctica:** es la forma en que las personas aplican sus conocimientos y actitudes respecto a un tema específico mediante sus acciones o comportamientos (Holman, 2012). Son variables observables en respuesta a un estímulo (Gumucio, 2011). Dentro de las prácticas se recomienda evaluar los aspectos que aborda el programa, tales como la violencia en el noviazgo, las habilidades de comunicación, las habilidades de regulación emocional y la autoestima.

En la tabla 4 se sugieren algunos instrumentos para evaluar los CAP, que se sugiere administrar antes y después de la implementación del programa.

Tabla 4.

Instrumentos sugeridos para evaluar conocimientos, actitudes y prácticas

Variable	Instrumento	Descripción
Conocimientos	Escala de Detección de Violencia en el Noviazgo en Adolescentes-Sección B (Emelianchik-Key et al., 2018)	Evalúa la experiencia, la incidencia y la comprensión de la violencia en relaciones de noviazgo entre adolescentes. Se compone de cinco secciones. La sección B se centra en medir el entendimiento de los adolescentes sobre qué acciones consideran violentas dentro de una relación de pareja.
Actitudes	Escala de Aceptación de la Violencia (Fernández-González et al., 2017)	Examina las actitudes que justifican la agresión en relaciones de noviazgo en adolescentes. Está compuesto por nueve ítems y seis opciones de respuesta. Ha mostrado correlaciones relevantes con la justificación general de la violencia, así como con la perpetración y victimización.
	Escala de Actitudes hacia la Violencia Íntima (Póo & Vizcarra, 2011)	Evalúa en qué medida una persona justifica el uso de violencia hacia su pareja en diez situaciones específicas, tales como la infidelidad o el rechazo a mantener relaciones íntimas.
Prácticas	Escala de Habilidades Sociales (Gismero, 2000)	Evalúa la respuesta del individuo en situaciones cotidianas específicas y determina cómo las habilidades sociales influyen en estas reacciones. Está compuesta por 33 ítems y cuatro opciones de respuesta. Se divide en seis subescalas: autoexpresión en contextos sociales, defensa de derechos como consumidor, manifestación de desacuerdo o molestia, rechazo y terminación de interacciones, solicitar acciones o información e inicio de interacciones amistosas con el género opuesto.
	Escala de Autoestima de Rosenberg (1965, versión en español de Sánchez-Villena et al., 2021)	Evalúa la autoestima, consta de diez ítems —cinco inversos— con cuatro opciones de respuesta tipo Likert. Es unidimensional.
	Inventario de Violencia en las Relaciones de Pareja en Adolescentes (Wolfe et al., 2001), validado en Colombia por Redondo et al. (2021)	Evalúa comportamientos vinculados a agresión y victimización en cinco categorías de violencia: verbal-emocional, sexual, física, amenazas y relacional. Se basa en una escala Likert que oscila entre 0 —nunca ocurrió en nuestra relación— y 3 —frecuentemente: ha sucedido seis o más veces—.
	Lista de Chequeo de Experiencias de Maltrato en la Pareja, Forma B (Rey, 2013)	Identifica 79 manifestaciones de maltrato por parte de la pareja, con una escala Likert de cuatro opciones. Categoriza el maltrato en áreas física, psicológica, emocional, sexual, económica y por negligencia.

Variable	Instrumento	Descripción
Prácticas	Cuestionario de Agresividad (Buss & Perry, 1992, versión en español de López del Pino et al., 2009)	Herramienta para evaluar la agresividad a través de cuatro dimensiones: agresividad física, verbal, hostilidad e ira. Existe una versión completa con cuarenta ítems y una versión abreviada de veintinueve ítems.
	Cuestionario de Aserción en la Pareja (Carrasco, 1998)	Este instrumento permite la autoevaluación (Forma A) y la evaluación de la pareja (Forma B) en cuanto a cuatro estilos de comunicación: asertivo, agresivo, sumiso y pasivo-agresivo. Ambas formas constan de veinte ítems.
	Inventario de Expresión de Ira como Estado y Rasgo STAXI II (Spielberger, 2001)	Evalúa la ira en términos de estado, de rasgo, de su expresión y de su control a través de 49 ítems que ofrecen cuatro alternativas de respuesta.

Nota. Si no se puede contar con estos instrumentos, se sugiere el uso de la Attitudes about Aggression in Dating Situations (AADS) (Price et al., 1999, adaptado por Hokoda et al., 2006).

Al finalizar el programa, se sugiere evaluar la gestión, la pertinencia y la satisfacción, al aplicar a los participantes el Cuestionario de Satisfacción con el Programa (adaptado por Rey & Martínez, 2018 de la versión de Echeburúa & Corral, 1998).

Asimismo, se recomienda efectuar una sesión de seguimiento con los participantes un mes después de finalizar el programa, con el fin de examinar los logros y las dificultades que han presentado y de retomar o reforzar algunas de las pautas brindadas.

Diseño, implementación y evaluación del programa

Para el diseño del programa “*Me Quiero, Te Quiero*”, se llevó a cabo una revisión de la literatura sobre los programas de prevención de la violencia en el noviazgo evaluados empíricamente, los cuales se reseñan en el apartado “Programas de prevención de la violencia en el noviazgo en la adolescencia” de la fundamentación teórica.

Igualmente, se tuvieron en cuenta los principios sobre el aprendizaje y la conducta sobre los que se basa el enfoque cognoscitivo-conductual en psicología, junto con el modelo de factores antecedentes o contextuales y situacionales de Riggs y O’Leary (1989) y algunos aspectos del enfoque de género y el modelo ecológico social (Rey et al., 2023).

El manual fue revisado por profesionales de la Gobernación de Boyacá, quienes efectuaron recomendaciones que se tuvieron en cuenta en pro de su mejoramiento.

Tal como se describen en Rey et al. (2023), el programa se implementó y se evaluó a través de un diseño pretest/posttest con un grupo de 32 mujeres y 38 varones de 13 a 17 años de edad. Se realizó una medida de seguimiento al mes de finalizado el programa, lo cual evidenció decrementos estadísticamente significativos en el estado, el rasgo, la expresión y el control de la ira, así como en las actitudes a favor de la violencia en el noviazgo, resultados que indican que el programa podría tener efectos positivos entre los adolescentes.

SESIONES CON LOS ADOLESCENTES

Primer módulo: Qué es una relación de pareja

Sesión uno: “¿Pareja yo?”. Qué es una relación de pareja, características y fases

Propósitos



Con el desarrollo de esta sesión se espera que:

- los participantes conozcan el equipo de trabajo, los objetivos, los contenidos fundamentales y las normas básicas del programa.
- aclaren sus dudas y expectativas con respecto al mismo.
- se genere un clima positivo en pro del logro de los objetivos del programa.
- los participantes identifiquen lo que es una relación de pareja, sus valores y principios, así como las fases de las relaciones de pareja, desde un análisis crítico.

Competencias por desarrollar

- Competencias cognoscitivas: el conocimiento de lo que es una relación de pareja en la adolescencia y sus etapas de esta permitirá que se generen relaciones sanas o duraderas.
- Competencias sociales: habilidad para interactuar con afecto ante las necesidades, las emociones, las expectativas de la pareja, respondiendo de manera coherente a ellas.

Materiales específicos

- Hojas con preguntas para la dinámica de activación.

- Lapiceros.
- Presentación en Power Point “Conoce nuestro programa”.
- Hojas de compromiso.
- Presentación en Power Point “Mi primera relación de pareja”.
- Película Whiplash o una similar.
- Registro de autorreporte “¿En qué fase se encuentra mi (la) relación de pareja?”.

Bienvenida y presentación de la sesión

Se inicia con el saludo y la presentación del facilitador y el asistente. Se les da la bienvenida a los participantes y se felicitan por la decisión de asistir al programa. Luego se le solicita a cada uno que se presente y exponga brevemente los motivos por los cuales se vinculó al programa y las expectativas que tiene al respecto. El facilitador los felicitará por su interés por aprender habilidades para tener en ese momento o en el futuro relaciones de pareja satisfactorias, libres de violencia y que aporten a su crecimiento personal.

Dinámica de activación “Conoce a los Demás”

El objetivo de esta dinámica es promover la integración de los participantes del programa. Se le da a cada uno un número para ponérselo en un lugar visible de su cuerpo, junto con una hoja con los siguientes requerimientos:

1. Pregúntale el nombre a la persona del # _____
2. Pregúntale la edad a la persona del # _____
3. Pregunta qué estudia o quisiera estudiar a la persona del # _____
4. Pregunta dónde vive la persona del # _____
5. Canta tu canción preferida a la persona del # _____
6. Baila con la persona del # _____

Finalmente, cada uno expone lo que encontró con las preguntas hechas a sus compañeros (Villalobos et al., 2005).

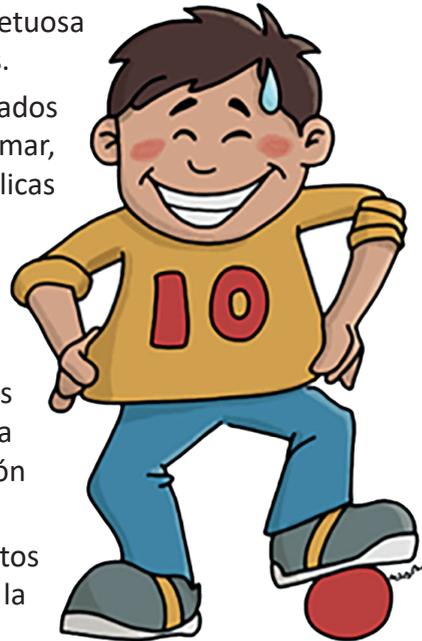
Actividad uno. Presentación del programa, aclaración de expectativas y establecimiento de normas

Con la ayuda de la presentación en PowerPoint “Conoce nuestro programa”, el facilitador da a conocer el equipo de trabajo, las características fundamentales, los objetivos, los contenidos fundamentales, la metodología y las normas básicas del programa.

El programa se llama “Me Quiero, Te Quiero” y tiene como objetivo general promover entre los participantes conocimientos, actitudes y habilidades para la conformación de relaciones de pareja sanas y libres de violencia. Se desarrolla en doce sesiones de noventa minutos, dos de las cuales se realizan con padres y profesores.

Luego expone las normas básicas del programa de la siguiente manera: “Para poder aprovechar de manera eficiente el tiempo de las sesiones, se deben seguir unas normas básicas que nos ayuden a que el grupo funcione lo mejor posible”. Estas son:

- asistir a la hora citada de cada encuentro.
- completar las actividades designadas para cada encuentro y las asignaciones para realizar fuera de este.
- mantener una actitud cordial y respetuosa con facilitadores y otros participantes.
- cuidar y respetar los espacios designados para las sesiones. Se prohíbe fumar, consumir alimentos y bebidas alcohólicas en estos lugares.
- abstenerse de asistir bajo efectos de alcohol o drogas.
- en caso de no poder asistir a un encuentro, notificarlo con al menos 12 horas de anticipación. La ausencia a tres encuentros conlleva la expulsión del programa.
- las amenazas verbales o actos violentos en las sesiones resultarán en la expulsión inmediata del programa.



- mantener en confidencialidad la información compartida por otros participantes en las sesiones.
- valorar y respetar las opiniones de los otros participantes.
- durante el transcurso del programa, aquellos en una relación no deben cometer actos de maltrato hacia su pareja. Si esto ocurre, deben informar al equipo del programa para recibir la orientación adecuada.

El facilitador les pregunta a los participantes si se comprendieron los objetivos, los contenidos, la metodología, las normas de convivencia y demás aspectos del programa. Aclara las dudas que haya. En particular, indica que tener una pareja es una decisión voluntaria de carácter personal y que nadie debe sentirse obligado a tenerla, en ninguna edad, a pesar de las expectativas de otras personas. Señala que esa decisión se debe tomar de manera responsable, cuando la persona se sienta preparada para ello, por lo que el programa no tiene como objetivo que sus participantes tengan pareja, sino que estén preparados para cuando ello ocurra. A continuación, indica la importancia de que cada uno firme la hoja de compromiso (apéndice C).

Actividad dos. Mi primera relación de pareja

El facilitador les explica a los participantes que la relación de pareja es la unión de dos personas con un vínculo afectivo y amoroso y que la mayoría de las personas busca que sea estable debido a que existen metas en común. Indica que es importante tener claro lo que se espera de la relación de pareja y darle a conocer a la otra persona tanto las expectativas como lo que uno puede ofrecerle dentro de la relación. Para ello da ejemplos. A continuación, utiliza la presentación “Mi primera relación de pareja”, basada en la fundamentación teórica de este manual y expone las características de una relación de pareja, de la siguiente manera:

Diapositiva 1

Se presenta la imagen de una pareja en un lugar solos y muy juntos con las manos agarradas. Se les solicita a los participantes que indiquen las impresiones que les genera la imagen. El facilitador orienta las opiniones y le da el significado a la primera característica —intimidad—.

Diapositiva 2

Se presenta una imagen de una pareja besándose y abrazados. Se les solicita a los participantes que indiquen las impresiones que les genera la imagen. El facilitador orienta las opiniones y le da el significado a la segunda característica —pasión—.

Diapositiva 3

Se presenta una imagen de una pareja. Cada uno porta una cadena con su respectiva mitad de un corazón. Se solicita a los participantes que indiquen las impresiones que les genere la imagen. El facilitador orienta las opiniones y le da el significado a la tercera característica —compromiso—.

El facilitador, con ayuda de la presentación en Power Point, explica que estas tres características también se pueden considerar fases de las relaciones de pareja, ya que muchas personas pasan de la intimidad a la pasión y luego al compromiso.

Actividad tres. La “tusa”

Se presenta la escena de una película como “Whiplash”¹, en la que se represente la ruptura de una pareja y se les solicita a los participantes que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué causó la ruptura?
- ¿Cómo reaccionó la persona a la que se le terminó?
- ¿Cómo reaccionan las personas después de una ruptura?
- ¿Influyen las expectativas y el tiempo de la relación en la forma en la que se afronta?
- ¿Cómo se podría manejar adecuadamente la ruptura de una relación?



1 Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=9I23gJLEUg8>

- El facilitador orienta las opiniones y señala que la ruptura de las relaciones de pareja es una circunstancia que le ha pasado o le pasará a la mayoría de las personas y que se debe estar preparado para afrontar dicha circunstancia de la mejor manera. Retoma la fundamentación teórica, con la ayuda de la presentación, y resalta:
- las situaciones comunes por las cuales ocurren las rupturas.
- las reacciones emocionales que generalmente se presentan tras una ruptura.
- las estrategias negativas que muchas personas utilizan para afrontar una ruptura.
- las estrategias que podrían facilitar el afrontamiento positivo de una ruptura.

Actividad cuatro. Reconocimiento de lo que es una relación de pareja

A continuación, el facilitador le entrega a cada participante la siguiente hoja, donde señala las características de su propia relación de pareja si es el caso o el de la relación de pareja de un familiar o de amigo:

Registro de autorreporte: ¿en qué fase se encuentra mi (la) relación de pareja?

Nombre: _____

1. ¿Qué entiendes por relación de pareja? _____
2. ¿Has tenido o tienes una relación de pareja actualmente? Sí ___ No ___.
3. ¿En qué fase está tu relación de pareja o la de un familiar o amigo tuyo? Indica, si es el caso: Familiar ___ Amigo ___ Fase: _____

4. ¿Describe las intenciones e ideales de una relación de pareja? _____

5. ¿Te parece que es importante darle a conocer a la otra persona lo que esperas de la relación y lo que tú le puedes aportar a la misma? Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____

6. Indica al menos tres estrategias que se podrían implementar para manejar adecuadamente la posible ruptura de la relación: _____

Cuando todos los participantes hayan finalizado, el facilitador le pedirá a uno o a varios voluntarios que expongan las respuestas. Los felicita por la iniciativa de contar su experiencia y opiniones personales.

Asignación de tarea

Se les solicita a los participantes que consigan información sobre los mitos del amor romántico y sus efectos en las relaciones de pareja.

Primer módulo: ¿qué es una relación de pareja?

Sesión dos: “Mi media naranja”. Creencias sexistas y mitos sobre el amor romántico

Propósito

Se espera que el participante identifique la influencia de las creencias sexistas y los mitos sobre el amor romántico en las relaciones de pareja.

Competencias por desarrollar

- Competencias emocionales: habilidad para interactuar con afecto ante las necesidades, emociones y expectativas de la pareja, al responder de manera coherente a ellas
- Competencias cognitivas: entendimiento de las acciones que pueden desencadenar situaciones de violencia en las dinámicas de pareja a nivel físico, psicológico o sexual.

Materiales específicos

- Una pelota o un elemento similar.
- Hojas de papel.
- Cinta pegante.
- Tabla sobre las diferencias entre hombres y mujeres.
- Presentación en Power Point “Creencias sexistas”.
- Video *Señorita María, la falda de la montaña: la vida de María Luisa Fuentes luego del documental*².
- Proyector de video.
- Portátil conectado a internet.
- Caso de “El Tribuno”. Presentación en Power Point “Mitos sobre el amor romántico”.
- Tabla sobre los mitos del amor romántico.

2 Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=ltYn6zDd_M0

Presentación de la sesión

Se presenta el tema de la sesión. Se indica que está relacionado con el que se trató en la sesión anterior, sobre las características de las relaciones de pareja.



Revisión de tareas

El facilitador debe revisar que los participantes hayan realizado la tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que no la hicieron, se les pregunta por qué no. Después de sus respuestas, se les solicita que se pongan al día con la tarea para la siguiente sesión, en la que el facilitador hará el seguimiento correspondiente. Luego se les solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea. Se hace la retroalimentación correspondiente conforme a lo esperado para dicha tarea y se felicita a los que la hicieron.

Dinámica de activación

La historia de Juan y Juana

Se les pide a los participantes que hagan un círculo con las sillas y se sienten. Se les anuncia que entre todos van a construir una historia sobre dos personas ficticias: primero la de Juan y luego la de Juana. A continuación se le entrega una pelota o un elemento similar a uno de los participantes y se le pide que cuando comience a sonar una canción en el computador portátil por parte del asistente, se la pase al compañero de la derecha, y así sucesivamente, de manera que entre todos roten la pelota lo más rápido posible. Se pausa la música para que la persona que tenga la pelota inicie la historia —por ejemplo, “Juan era un muchacho que...”—. Cuando se pausa nuevamente la música, la persona siguiente continúa

la historia y así hasta construir una historia relativamente compleja. El facilitador debe tratar de que un número similar de hombres y mujeres haga un aporte a dicha historia. Luego se hará lo mismo para construir la historia de Juana. De igual manera debe tratar que en su construcción participe un número similar de hombres y mujeres. El asistente del facilitador debe anotar en una hoja las características y los roles que los hombres y las mujeres, por aparte, les asignaron a Juan y a Juana.

Esta dinámica se basa en Cajal (2020) y debe durar unos veinte minutos.

Actividad uno. Creencias sexistas

A continuación, el facilitador indica que la dinámica tenía como objetivo examinar las creencias que pueden generar discriminaciones y exclusiones entre los hombres y las mujeres, y que esas creencias se denominan *sexistas*. Para ello, menciona cada una de las características y los roles que los hombres y las mujeres del grupo les asignaron a Juan y a Juana. Se debe evidenciar cómo estas creencias suelen ser compartidas por todos y cómo se transmiten socialmente desde corta edad, a través del proceso de socialización, de las manifestaciones culturales y de los medios de comunicación masiva. A continuación, el asistente proyecta en el tablero la siguiente tabla sobre las diferencias entre hombres y mujeres, que el facilitador solicita rellenar entre todos. El asistente anota los aportes de los participantes:

	Mujeres	Hombres
¿Cuáles eran los principales colores de la ropa que nos compraban de niños?		
¿Qué tipo de juguetes y juegos nos regalaban?		
¿Qué normas y formas de ser se nos inculcaban por el hecho de ser niñas o niños? —por ejemplo, ser fuerte, dulce, etc.—.		
¿Se nos trataba diferente por el hecho de ser mujeres u hombres?		

El facilitador debe motivar la participación y hacer la retroalimentación correspondiente con base en lo visto previamente.

Luego, presenta los estereotipos y los roles de género que en nuestra sociedad se han transmitido tradicionalmente de generación en generación, a través de cosas como el color de la ropa, los juguetes, los juegos, las reglas sociales, entre otros. Utiliza la presentación en Power Point “Creencias sexistas”, en la que aparecen los estereotipos y roles de género tradicionalistas presentados en la fundamentación teórica.

A continuación, el facilitador indica que para entender mejor las creencias sexistas, se deben comprender otras definiciones. Presenta la definición sobre *sexo, identidad sexual, género, estereotipos de género, estereotipos sexistas, roles de género, orientación sexual e identidad de género*, que aparecen en la fundamentación teórica, mediante la misma presentación en Power Point.

Después comenta que le gustaría que vieran una corta historia de una persona de la cual seguramente han escuchado hablar. Con la ayuda de un proyector de video y un computador conectado a internet, presenta la historia *Señorita María, la falda de la montaña: la vida de María Luisa Fuentes luego del documental*³.



A continuación, les pregunta a los participantes el sexo, el género, la identidad de género y la orientación sexual de la señorita María y las discriminaciones y exclusiones que ellos creen que ha sufrido por su identidad de género. A través de las respuestas, el facilitador hace alusión a lo abordado previamente en la presentación.

3 Disponible en https://www.youtube.com/watch?v=ItYn6zDd_M0

Luego, les pregunta a los participantes si creen que en una pareja es posible que se presenten situaciones de maltrato por estereotipos de género, por ejemplo, que un chico critique la forma de vestir de su pareja mujer porque le parece muy provocativa o que le critique su comportamiento porque le parece que no está siendo muy “recatada”; o que una chica trate mal a su pareja hombre porque no le compró algo que quería, con la excusa de que “a los hombres les toca gastar”. El facilitador promueve la participación y da las gracias a quienes lo hicieron. Al final aclara lo que necesite más desarrollo.

Actividad dos. Mitos sobre el amor romántico

A continuación, el facilitador señala que quisiera hablar sobre el amor romántico, para lo cual les pide a los participantes que se organicen en pequeños grupos para que lean el siguiente caso, el cual fue publicado en un medio argentino llamado *El Tribuno*:

Viví un noviazgo violento. Al principio se generó una situación muy fea de desconfianza. Llegamos hasta sacarnos los celulares para vigilar con quién, cómo y dónde estábamos. Al principio fue de su parte, después de la mía porque era también la manera que había encontrado de controlar a mi novio. Él lo hacía conmigo, pero yo también lo hacía con él”, contó a *El Tribuno* María (nombre ficticio), una joven mujer que fue víctima de violencia dentro del noviazgo.

En los discursos que él me manejaba, me decía que era porque me amaba, que sólo me quería a su lado, hasta que eso se volvió intolerable e inmanejable. Discutíamos por todo y siempre estaba culpándome y eso lo llegué a creer mucho. Después de un tiempo y cuando decidí dejarlo, comenzó la violencia física. Como suele suceder en estos casos, después de todas las agresiones llegaba la etapa de arrepentimiento: “Nunca más lo haré, me muero si no estoy con vos”. Palabras que me convencían. Creía que era “el hombre de mi vida”, por la forma en cómo me amaba. Todo resultó una gran mentira, porque me manipulaba todo el tiempo, hasta cuando estaba en clases, estudiando para rendir, con compañeros. Cualquier excusa era buena.

Comencé a hacer terapia, porque tenía una sensación de angustia, miedo y tristeza todo el tiempo. Además de una autoestima anulada completamente. Cuando empecé a entender el porqué de mi depresión,

el porqué de mi tristeza, fui empoderándome y fortaleciéndome, decidí hablar con él. Ese día, ya estaba manipulándome con que si lo dejaba se moría, y todo lo demás, entonces nos sentamos y hablamos. Le dije que me estaba haciendo daño, que eso no era amor, y que él tenía que ir a un psicólogo porque lo que estaba haciendo tampoco le hacía bien a él. No entendió. Me persiguió casi dos semanas, puse denuncia y me dieron una cautelar de prohibición de acercamiento. Al mes y medio se fue de la provincia, y siguió amenazando por mensajes, llamadas. Cambié mi número y no supe más de él⁴.

Luego los grupos deben contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las creencias sobre el amor que tenían los dos integrantes de la pareja?
- ¿Estas creencias les producían algún tipo de sufrimiento a los dos? ¿Por qué?
- ¿Algunas creencias sobre el amor romántico pueden hacer que una persona acepte la violencia en su relación de pareja? ¿Por qué?

Cada grupo debe nombrar un relator que en plenaria compartirá las respuestas dadas por su grupo.

Luego, el facilitador señala que en esta historia se pueden evidenciar algunos mitos sobre el amor romántico. Explica los mitos expuestos por De la Peña et al. (2011) y el mito sobre que es necesario tener una pareja para ser feliz (Cava et al., 2020), que aparecen en la fundamentación teórica, a través de la presentación en Power Point “Mitos sobre el amor romántico”. Durante la exposición, toma como referente el mismo caso.

A continuación, expone las creencias sobre el uso de la violencia señaladas por Póo y Vizcarra (2011) y Muñoz et al. (2016), que aparecen en la misma fundamentación teórica y en la presentación de Power Point. Se toman como ejemplo algunos apartes del caso analizado.

Así, les plantea a los participantes el ejercicio de analizar grupalmente cada uno de los mitos vistos, a través de la siguiente tabla sobre los mitos

⁴ Disponible en <https://www.tribuno.com/salta/nota/2015-6-8-0-0-0-duro-testimonio-de-maltrato-y-manipulacion-violencia-de-genero>

del amor romántico, que el asistente proyecta en el tablero del salón, mientras toma notas de las respuestas de los participantes:

Mito	Razones para considerar que este mito es falso	Creencias más adecuadas
“El amor todo lo puede”		
“El amor verdadero predestinado”, el “alma gemela” o la “media naranja”		
“El amor es lo más importante y requiere entrega total”		
“El amor es posesión y exclusividad”		
“Es necesario tener una pareja para ser feliz”		
La violencia se justifica cuando un miembro de la pareja es infiel, descalifica al otro delante de otras personas, insulta al otro o se niega a tener relaciones sexuales.		
La violencia solo ocurre en parejas con bajo nivel educativo o socioeconómico, que tienen una historia personal de maltrato u observaron violencia en la familia de origen, o en donde uno o los dos integrantes de la pareja presentan alteraciones emocionales o un consumo abusivo de sustancias como alcohol y/o drogas.		
“Alguien no maltrata porque sí. Algo habrá hecho para provocarle”		
“Si una persona es maltratada continuamente es porque le gusta. Además, la culpa es suya por seguir con esa persona”		
Una cachetada, un grito o un insulto no son violencia		
“La ropa sucia se lava en casa”		
“Los celos son una manifestación de amor”		

Nota. Los espacios en blanco son para registrar otros posibles mitos identificados por los participantes.

El facilitador motiva la participación y retoma los argumentos en contra de estos mitos y creencias que aparecen en la fundamentación teórica. Insta a los participantes a primar el respeto y el diálogo en su actual relación de pareja o en sus futuras relaciones de pareja, para evitar la influencia de estos mitos mientras hablan honestamente con su pareja.



Para terminar, les solicita a los participantes unas conclusiones de lo visto en la sesión, que el asistente anota en el tablero y en la bitácora de la sesión.

Asignación de tarea

Se le solicita a cada participante que llene la tabla anterior con un familiar, amigo o conocido, cuya relación de pareja presente algunos de los mitos y creencias sobre el amor romántico vistos en la sesión. Dicha tabla será socializada por tres voluntarios, sin identificar a la persona, para indicar los mitos y creencias identificados.

Segundo módulo: autoestima y valía personal

Sesión tres: “Soy quien soy y valgo un montón”. Construcción del autoconcepto y la autoestima

Propósito

Los participantes identificarán:

- los concepto de *autoconcepto* y *autoestima*.
- la importancia del desarrollo de la autoestima.
- la relación de la autoestima con el noviazgo.

Competencias por desarrollar

Competencias cognoscitivas: la capacidad para reconocer la importancia de fortalecer el autoconcepto y la autoestima para generar relaciones de noviazgo saludables.

Materiales específicos

- Hojas de papel.
- Lápices.
- Presentación en Power Point “Autoconcepto y autoestima”.
- Formato “¿Quién soy? ¿Para quién soy importante? ¿Cómo me gustaría ser?”.
- Formato “Soy un ser único”.

Revisión de tareas

El facilitador revisa que los participantes hayan realizado la tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que no la hicieron, les pregunta por qué no. Después de sus respuestas, les solicita que se pongan al día haciendo la tarea para la siguiente sesión, en la que el facilitador hará el seguimiento correspondiente. Luego solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea, hace la retroalimentación según lo esperado para dicha tarea y felicita a los que la hicieron.

Introducción

Se hace una breve recopilación de la temática trabajada en la sesión previa, en donde se abordaron las creencias sexistas y los mitos del amor romántico. Luego se comenta que en esta sesión se trabajará la temática del autoconcepto, la autoestima y su relación con algunos comportamientos importantes para tener un noviazgo saludable.

Presentación de contenidos

Se socializa a los participantes el autoconcepto y la autoestima y su importancia para el desarrollo y bienestar de las personas, así como para el mantenimiento de relaciones de noviazgo saludables, con la ayuda de la presentación en Power Point “Autoconcepto y autoestima”, basada en la fundamentación teórica.

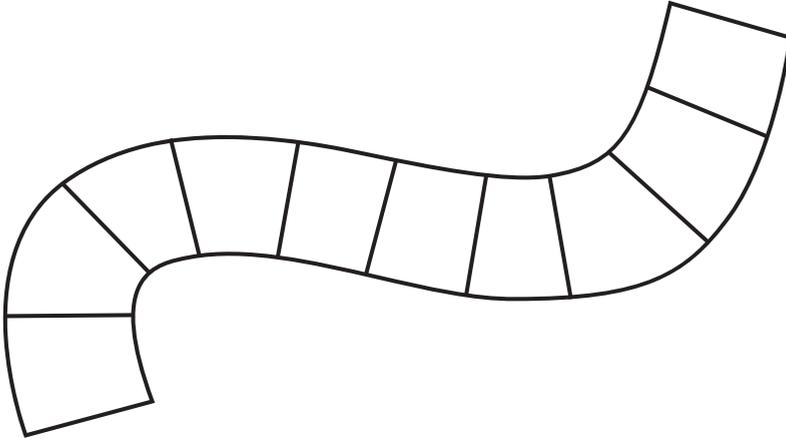
Actividad uno: ¿Quién soy? ¿Para quién soy importante? ¿Cómo me gustaría ser?

El facilitador entrega a cada participante una hoja con una serie de preguntas para contestarlas individualmente. Una vez los participantes terminen, indica que deben conservar la hoja diligenciada y les pregunta cómo se sintieron respondiendo las preguntas: “¿fue fácil o difícil?”. Se permite responder a dos o tres asistentes. Este ejercicio reflexivo es la base para el desarrollo de la actividad número dos.

Contesta las siguientes preguntas individualmente:

¿Quién soy? ¿Para quién soy importante? ¿Cómo me gustaría ser?	
Nombre:	Fecha:
<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué aspectos positivos y negativos te caracterizan? Realiza un listado con mínimo cinco aspectos positivos y cinco aspectos negativos. 	
Positivos:	Negativos:
<ul style="list-style-type: none"> Si en este momento desaparecieras, ¿quién te extrañaría? 	

- ¿Qué te gustaría ser cuando seas grande? Realiza una línea del tiempo para los próximos diez años. Pon metas importantes y lo que necesitas para alcanzarlas.



Actividad dos. Soy un ser único

El facilitador a continuación les indica a los participantes que se entregará una hoja en la cual van a elaborar un anuncio publicitario donde se van a promocionar como un ser muy especial, con características e interesantes proyecciones a futuro. En el anuncio también resaltarán lo que le pueden ofrecer a su pareja o futura pareja. La persona tiene como insumo lo elaborado en el ejercicio uno. Luego todos colocan los anuncios en el tablero, que de forma voluntaria pueden compartir con los demás.

El facilitador resalta que todos tenemos cualidades y somos muy valiosos e importantes y que, para que los demás nos valoren, es necesario primero valorarnos a nosotros mismos. También menciona que, para querer a otra persona, primero tenemos que querernos a nosotros mismos y que, cuando no nos valoramos, admitimos malos tratos e irrespetos por parte de otras personas, particularmente de la pareja. Esa es la razón del nombre del programa: “*Me Quiero, Te Quiero*”.

Tercer módulo: violencia en el noviazgo

Sesión cuatro: “Porque te quiero, no te aporreo”. Qué es la violencia en el noviazgo, características y consecuencias

Propósito

Se espera que los participantes sean capaces de identificar:

- las características de la violencia en las relaciones de noviazgo, sus formas, tipos y consecuencias.
- cómo se aprenden las conductas de violencia que utilizan muchos adolescentes para interactuar en las relaciones de noviazgo.

Competencias por desarrollar

- Competencias de resolución de conflictos: habilidad en el uso de destrezas cognitivas y comportamentales para resolver conflictos de manera pacífica.
- Competencias cognoscitivas: entendimiento de las acciones que pueden desencadenar situaciones de violencia en las dinámicas de pareja a nivel físico, psicológico o sexual. Principio del formulario Final del formulario

Materiales específicos

- Tarjetas con palabras o imágenes.
- Formato de la actividad uno.
- Presentación en Power Point “Violencia en el noviazgo”.
- Presentación en Power Point del modelo de Riggs y O’Leary (1989).
- Formato de la actividad dos.
- Formato de la actividad tres.

Revisión de tareas

El facilitador debe revisar que los participantes hayan realizado su tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que no la

hicieron, les pregunta por qué no. Después de sus respuestas, se les solicita que se pongan al día con la tarea para la siguiente sesión, en la que el facilitador hará el seguimiento correspondiente. Posteriormente, solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea, hace la retroalimentación según lo esperado y los felicita por su trabajo.

Introducción

A través de la psicoeducación se pretende ilustrar a los participantes sobre las distintas manifestaciones y repercusiones de la violencia en relaciones de noviazgo. La *violencia en el noviazgo* se define como cualquier comportamiento, actitud o interacción que, dentro de un noviazgo, busca controlar o someter a alguien ya sea física, sexual o psicológicamente, lo cual resulta en daño o malestar para uno de los integrantes de la pareja. Posteriormente, se presenta un desglose de las principales formas de violencia en el noviazgo. Se destacan las manifestaciones físicas, emocionales y sexuales con base en la fundamentación teórica mencionada. Por ejemplo, la violencia física abarca acciones como empujar, golpear, patear, asfixiar, atacar con un arma, restringir la libertad, abandonar a la pareja en un lugar peligroso o no asistirle cuando está enferma o lesionada.

A continuación, se explica que la violencia en las relaciones de pareja se manifiesta de diversas formas, algunas son:

- **violencia emocional o psicológica:** esta suele preceder o ir de la mano con la violencia física. Engloba actos como la violencia verbal, amenazas, aislamiento físico y social, celos excesivos, posesividad, intimidación, degradación, humillación, uso constante de insultos y términos peyorativos, acusaciones falsas, culpar constantemente a la pareja, minimizar o ridiculizar sus necesidades y, en parejas



casadas o en convivencia, evadir responsabilidades económicas o sobrecargar con tareas domésticas.

- **violencia sexual:** incluye actos sexuales realizados contra la voluntad de la pareja, manipulación a través de la sexualidad, críticas o burlas sobre su desempeño, sus necesidades y su apariencia sexual.
- **violencia negligente:** se da cuando se priva intencionadamente a la pareja de recursos financieros, materiales, información o servicios que legalmente le corresponden, o al no advertirle de peligros que amenacen su integridad.
- **violencia económica:** llevar a la pareja a una dependencia financiera, controlar sus recursos, impedirle que trabaje o explotarla económicamente.

Dinámica de activación: "Adivina quién o qué soy"

Se les pide a los participantes que se organicen en parejas y se da una tarjeta a cada uno, la cual contiene una palabra o una imagen. Se indica que no deben leer u observar el contenido de la tarjeta. Luego quien tenga la tarjeta se la coloca en la frente y el otro participante mediante mímica debe expresar la palabra o imagen con el fin de que sea descubierta por su compañero. Al finalizar la actividad se retroalimenta a partir de la pregunta "¿Qué tan fácil es expresar un mensaje cuando no se usa la comunicación verbal?"

Actividad uno

Se divide a los participantes en parejas para analizar el caso de una pareja de novios en la que se presenta violencia. El objetivo es que los participantes puedan identificar los tipos de violencia, al compartir sus opiniones e impresiones.

Exposición del caso extraído de Facebook⁵:

La verdad es que es un tanto embarazoso mi noviazgo, pero aquí les va:

⁵ Disponible en https://www.facebook.com/permalink.php?id=412259545535206&story_fbid=417495155011645. Se hicieron ajustes de ortografía y de tipo lingüístico

Verán, tengo 23 años y poco más de 3 años de andar con mi novio, pero el caso es que siempre estamos peleando y todas las veces “yo tengo la culpa”. Siempre me está insultando, me ha llamado: “*****”, “pendeja”, “babosa” y me ha terminado de mala manera. Y como siempre me pedía perdón, me lloraba, me decía que me amaba y bla, bla, bla.

También una vez que me hizo berrear y llorar de coraje, hasta más no poder. Esto fue una vez que le marqué muchas veces a su casa y me contestó muy enojado diciéndome: “deja de molestar hija de tu **** madre”. Después de decir eso, me colgó el teléfono. Claro que después al otro día vino a mí y me pedía perdón. Me lloraba. Me decía que me amaba y bla, bla, bla. Como siempre, pues claro, me endulzaba el oído y lo perdonaba.

También recuerdo algo que nunca podré olvidar —y que de seguro él ya olvidó—. Un día estaba yo en su casa y él quería tener relaciones, pero yo me negué porque simplemente no tenía ganas. ¿Sabes con lo que me salió este tipo?: “ah, de seguro que ayer estuviste con alguno de tus amiguitos; es por eso que ahora no tienes ganas”. Ese día me puse muy muy mal. Lloré y lloré y le gritaba que por qué me había dicho eso, que yo no soy una ***** para andar haciendo eso. Y como siempre, me pidió perdón y ¿qué creen? Pues le concedí el perdón.

En otra ocasión salimos de vacaciones juntos y andábamos paseando en el centro de la ciudad. Sucedió que yo ya me quería regresar al hotel —porque ya era muy tarde en la noche— y él no quiso, así que empecé a caminar hacia el hotel. Pensé que me seguiría, pero no fue así y me tuve que regresar a alcanzarlo porque ya se iba sin mí. Y el muy idiota me empezó a gritonear “¿por qué no me obedeces a lo que digo?” —él siempre me dice que le tengo que obedecer en todo lo que él diga—. Y me tomó del brazo y me seguía regañando todo el camino. Me daba mucha vergüenza porque la gente se nos quedaba viendo con cara de susto. Y ya saben: lo perdoné... porque lo quería mucho.

Y así les puedo contar muchas cosas más que me ha hecho, pero el caso es que ahorita le dejé unos días porque la semana pasada me ha llamado ***** , que no sirvo para hacer nada. Él ya me llamó para pedirme perdón, pero ya no sé qué hacer.

Pero ¿cómo olvidarlo?, si con el perdí mi tesoro más preciado —mi virginidad—. ¿Cómo tirar por la basura tres años de noviazgo? ¿Qué les digo a mis padres? ¿Cómo superarlo? ¿Cómo borrarlo de mi mente?

¿Saben algo? Hasta llegué a hacerme daño —me cortaba a propósito— cuando me sentía muy triste por las discusiones. Y ahora estoy arrepentida porque me quedaron marcas.

A continuación, el facilitador les pide a las parejas de participantes que identifiquen si existe violencia en este caso y los tipos de violencia que se pueden identificar, a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipos de violencia pueden identificar en el caso?
- ¿Quién es la víctima en la relación de noviazgo?
- ¿Quién es el victimario en la relación de noviazgo?
- Indiquen algunas conductas de violencia física que se presentan en el caso.
- Señalen algunas conductas de violencia psicológica que se presentan en el caso.
- Indiquen algunas conductas de violencia sexual que se presentan en el caso.
- ¿Qué hace que se presenten en las parejas de novios estas conductas?

Al finalizar la actividad, las parejas comparten sus respuestas en plenaria con el grupo, las cuales el facilitador analiza. Con incentivos verbales refuerza las respuestas acertadas con frases como “muy bien”, “exacto” y “está muy claro”. Cuando una respuesta no es acertada o muy clara, el facilitador explica de nuevo el concepto correspondiente abordado en la sesión.

Más adelante, el facilitador indica que las conductas de violencia no aparecen de repente en una pareja, sino que son aprendidas gradualmente a través de la experiencia. Para explicar cómo se aprenden y se incorporan este tipo de comportamientos violentos en las relaciones de pareja, el facilitador utiliza la presentación en Power Point “Violencia en el noviazgo”, realizada con la fundamentación teórica, para exponer los modelos teóricos utilizados para explicar la violencia en el noviazgo, los cuales indican que por condicionamiento clásico aprendemos a asociar situaciones con respuestas involuntarias, como cuando entramos en el cine y se nos despierta las ganas de comer palomitas. Aprendemos por

las consecuencias de nuestra conducta, es decir, por condicionamiento operante, en la medida que dichas consecuencias pueden incrementar o desmotivar la presentación de la conducta en el futuro. Las consecuencias que incentivan que una conducta se repita en el futuro se llaman *refuerzo*, mientras que las consecuencias que las desfavorecen se llaman *castigo* o *ausencia de refuerzo*. Se aprende por modelamiento cuando se observa y se imita la conducta de alguien, como cuando entramos en un restaurante chino y miramos a otras personas como cogen los palillos y luego lo intentamos.

Tras abordar cómo se aprende un comportamiento, se destaca que aquellos individuos que realizan o son víctimas de conductas violentas en relaciones de noviazgo posiblemente estuvieron expuestos durante su infancia a modelos de agresión y maltrato, tales como abuso físico, falta de afecto paterno, desconfianza y negligencia en su cuidado. Es notable que muchos que crecieron en entornos familiares conflictivos reportan elevados niveles de agresión, tanto física como verbal, en sus relaciones amorosas.

Actividad dos

A continuación, se detallan otras circunstancias situacionales y contextuales que pueden propiciar la violencia en el noviazgo, según el modelo de Riggs y O’Leary (1989). Para ello, se utiliza una presentación en Power Point titulada con el mismo nombre del modelo, la cual se fundamenta en la teoría descrita en el manual.

Se les solicita a los participantes que respondan a las siguientes cuestiones de manera individual y luego compartan sus respuestas voluntariamente:

- Describe un caso de violencia de pareja que conozcas
- ¿Qué tipo de conductas se presentan o se presentaron en ese caso?
- ¿Cómo crees que se aprendieron esos comportamientos en esa pareja?
- ¿Qué motivó esas conductas?
- ¿Cuáles crees que fueron las consecuencias de esas conductas?

El facilitador indica que los estudios sobre dinámicas familiares han evidenciado que la relación entre padres e hijos juega un papel crucial en el desarrollo y en el bienestar psicológico de niños y jóvenes. Los padres actúan como modelos a seguir no solo por su comportamiento, sino también por sus percepciones sobre las relaciones de pareja. Así, son una guía principal sobre cómo actuar en dichas relaciones. Además, se destaca que quienes han sido testigos de violencia entre sus progenitores, como actitudes controladoras, celos intensos y agresiones verbales, suelen normalizar dicha conducta, ya que la perciben como una parte común en las relaciones amorosas.

Actividad tres

Se les pide a los participantes que recuerden individualmente cómo era la relación de sus padres y de su familia, en general, mediante las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipos de conductas románticas tenían o tienen tus padres, tales como abrazos, elogios y caricias?
- ¿Qué conductas de agresión física, verbal, psicológica o de otra índole presentaban o presentan tus padres en su relación —si es el caso—?
- ¿Qué conductas de afecto eran y son más frecuentes en tu familia?
- ¿Qué conductas violentas eran o son comunes en tu familia —si es el caso—?

Después se les pide a los participantes que identifiquen, con el siguiente formato, las conductas que presentan hacia su pareja y otras personas y si estas conductas tienen las mismas características familiares:

¿Qué tipos de conductas románticas tenían o tienen tus padres, tales como abrazos, elogios y caricias?	¿Qué conductas de agresión física, verbal, psicológica o de otra índole presentaban o presentan tus padres en su relación —si es el caso—?	¿Qué conductas de afecto eran y son más frecuentes en tu familia?	¿Qué conductas violentas eran o son comunes en tu familia —si es el caso—?
--	--	---	--

Ejemplo: mis padres se despiden de beso y se dan la bendición	Ejemplo: mis padres cuando pelean o discuten, gritan y a veces se lanzan cosas. Mi mamá se encierra en su habitación y cierra fuerte la puerta.	Ejemplo: todos los hermanos nos saludamos de beso en la mejilla. Nos decimos cosas bonitas como halagos sobre cómo nos vemos bonitos con la ropa.	Ejemplo: en ocasiones mi hermano grita a mi mamá y mi papá interviene utilizando la fuerza, por ejemplo, empujando o jalando para controlar la situación.
¿Qué conductas tienes con tu pareja actual y/u otras personas?	¿Cómo crees que aprendiste estas conductas?	¿Qué mantiene estas conductas?	¿Cuáles son las consecuencias de estas conductas?
Ejemplo: llamo a mi pareja varias veces al día para saber en dónde y con quién está.	Ejemplo: veo a mi hermana mayor que hace algo parecido con su pareja, pero lo vemos como algo normal en las relaciones de pareja.	Ejemplo: siempre que llamo a mi novio, él me contesta y me dice dónde está y me envía fotos para comprobar lo que me dice.	Ejemplo: muchas veces discutimos porque se molesta cuando lo llamo y está compartiendo con amigos.

Asignación de tarea

Cada participante identifica y anota los hábitos, costumbres y conductas en general que caracterizan las relaciones de pareja sanas y libres de violencia.

Cuarto módulo: comportamientos saludables en las relaciones de pareja

Sesión cinco: "Sano, sano me siento bacano". Sexualidad responsable, consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, satisfacción en las relaciones de pareja

Propósito

Los participantes identificarán:

- sus derechos sexuales y reproductivos.
- los efectos del consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- los aspectos que generan satisfacción en las relaciones de noviazgo.

Competencias por desarrollar

Competencias emocionales: habilidad para interactuar con afecto ante las necesidades, emociones y expectativas de la pareja, al responder de manera coherente a ellas.

Materiales específicos

- Video *Hablemos sobre la #sexualidad*.
- Ruletas de los derechos sexuales y reproductivos, las cuales se deben imprimir a tamaño de un cuarto de pliego de cartulina, a partir de la infografía dispuesta en el componente teórico.
- Presentación en Power Point "Qué me puede volver un tanto loco".
- Presentación en Power Point "Satisfacción con la relación de noviazgo".
- Formato "Satisfecho me siento y eso lo proyecto".
- Formato "Satisfecho me siento y eso lo proyecto (actividad para casa)".

Revisión de tareas

El facilitador debe revisar que los participantes hayan realizado su tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que no la

hicieron, se les pregunta por qué no. Después de sus respuestas, se les solicita que se pongan al día con la tarea para la siguiente sesión, en la que el facilitador hará el seguimiento correspondiente. Luego, solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea, hace la retroalimentación correspondiente según lo esperado y felicita a los que la hicieron.

Introducción

El facilitador hace una breve recopilación de la temática trabajada en la sesión previa, en donde se abordó el concepto de *violencia en el noviazgo*, su tipología, así como la manera en que aprendemos a comportarnos de forma violenta en las relaciones de noviazgo. Luego comenta que en esta sesión se conversará sobre algunos comportamientos importantes para tener un noviazgo saludable.

Presentación de contenidos

El facilitador expresa a los participantes que las relaciones de noviazgo saludable se fundamentan en el reconocimiento y en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, así como en evitar el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas, cuyos efectos pueden ser un detonante de conductas de malos tratos. Se parte de la base de que ningún nivel de consumo es seguro. Finalmente, explica que es importante reconocer si se está satisfecho con la relación de pareja en la medida en que en estas existe la disposición de apoyar, comunicarse y comprender al otro.

Actividad uno: la ruleta de la sexualidad

El facilitador pregunta a los participantes si conocen los derechos sexuales y reproductivos y solicita que den un ejemplo. Luego indaga sobre conceptos como sexo y sexualidad. Una vez los participantes han dado sus aportes, se procede a observar el video *Hablemos sobre la #sexualidad*⁶, que dura 3:39 minutos.

Luego pide a uno de los participantes que mueva la ruleta de los derechos sexuales y reproductivos y lea en voz alta el derecho que salió. Le solicita

⁶ Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=cZYZr1G2iQ>

que dé un ejemplo de una situación donde se esté vulnerando ese derecho. Le pide lo mismo a otro participante y así sucesivamente, hasta que se aborden todos los derechos que aparecen en la ruleta. Si no se dispone de tiempo, se pueden escribir los derechos en papeles, que se doblan y se colocan en una bolsa o caja, para que cada participante escoja al azar.

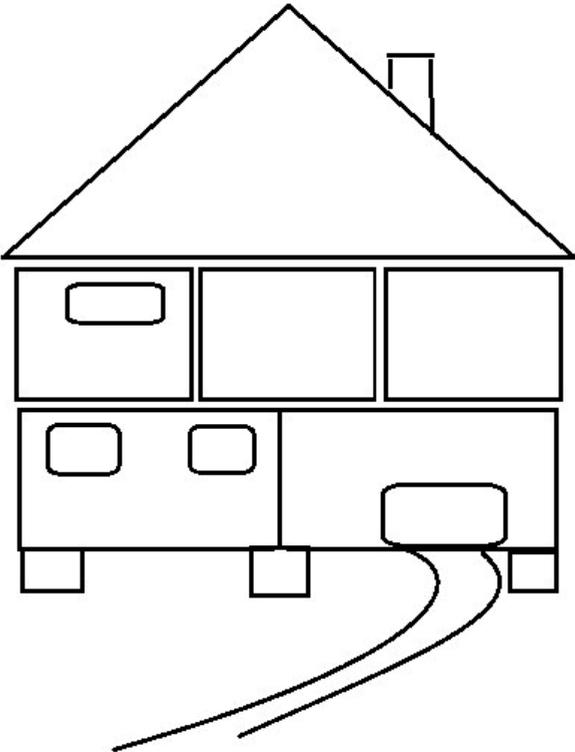
A continuación, el facilitador les recuerda a los participantes la importancia del ejercicio libre y autónomo de los derechos sexuales y reproductivos y que cada uno es un facilitador para el ejercicio de estos derechos en su entorno.

Actividad dos: ¿qué me puede poner un tanto loco?

El facilitador realiza las siguientes preguntas al grupo de participantes y registra en el tablero las respuestas: “¿Alguna vez han visto a una persona o personas bajo los efectos del alcohol o drogas? ¿Cómo se comportan?” Luego expone los efectos del uso de alcohol y otras sustancias psicoactivas mediante la presentación en Power Point “Qué me puede volver un tanto loco”. Hace énfasis en cómo estas pueden generar cambios en el comportamiento que llevan a conductas de violencia hacia su pareja. Recalca que ningún nivel de consumo de alcohol o de sustancias psicoactivas es seguro.

Actividad tres: satisfecho me siento y eso lo proyecto

El facilitador explica al grupo que a continuación hablará sobre la satisfacción en la relación de noviazgo y los elementos que la promueven según Méndez et al. (2018), por medio de la presentación en Power Point “Satisfacción con la relación de noviazgo”. Luego entrega a cada participante una hoja con el listado de estos elementos y el dibujo de una casa, para que, a partir de esos elementos, nombre las diferentes partes de la casa según su importancia para tener una relación de noviazgo saludable, por ejemplo: “en el techo de la casa, yo podría poner el elemento ‘comunicación’, pues me parece que esta es indispensable para que la relación de pareja perdure, así como el techo ayuda a que la casa se mantenga protegida”.

Satisfecho me siento y eso lo proyecto	
Nombre:	Fecha:
<p>Listado de elementos:</p> <p>(a) afinidad —compartir opiniones, puntos de vistas, preferencias o gustos, intereses en actividades—; (b) interacción positiva —facilidad para desarrollar o compartir actividades cotidianas—; (c) pasión —manifestaciones físicas de afecto—; (d) comprensión/apoyo —estar en disposición para el otro ante alguna situación o necesidad—; (e) comunicación —apertura y confianza para dialogar o expresar sentimientos, emociones e intereses entre los miembros de la pareja—; (f) aislamiento/intimidad —grado de cercanía o distanciamiento, comodidad e incomodidad entre la pareja—; (g) toma de decisiones/concertación —reglas implícitas o explícitas que existen dentro de la relación de noviazgo para tomar una decisión o llegar a un acuerdo—; (h) relación entre familia y pareja —cómo se relaciona mi familia con mi pareja y viceversa—; (i) amistades —cómo se relaciona mi pareja con mis amigos y cómo me relaciono con los amigos de mi pareja—; (j) sexualidad —expresión de derechos sexuales y reproductivos—; y (k) consumo de alcohol y sustancias —evitar su consumo—.</p>	
	

Asignación de tarea

Se les solicita a los participantes que durante la semana diligencien el siguiente formato:

Satisfecho me siento y eso lo proyecto (actividad para casa)							
Nombre: _____							
Fecha: _____							
Señale con una X si ha vivido alguna de estas situaciones durante la semana							
SITUACIÓN	L	M	MC	J	V	S	D
Compartir opiniones, puntos de vistas, preferencias o gustos, intereses en actividades.							
Facilidad para desarrollar o compartir actividades cotidianas.							
Estar en disposición para el otro ante alguna situación o necesidad.							
Manifestaciones de afecto con la familia, la pareja o los amigos.							
Apertura y confianza para dialogar o expresar sentimientos, emociones e intereses a miembros de la familia, a la pareja o amigos.							

Quinto módulo: habilidades de comunicación y resolución de conflictos

Sesión seis: “La buena comunicación: ventana de oportunidades”. Saber escuchar y estilos de comunicación

Propósito

Los participantes podrán identificar:

- los elementos no verbales y verbales de la comunicación y su importancia en la pareja.
- las principales características de los estilos de comunicación.
- las habilidades de escucha activa.

Competencias por desarrollar

- Competencias de resolución de conflictos: habilidad en el uso de destrezas cognitivas y comportamentales para resolver conflictos de manera pacífica.
- Competencias sociales: habilidad para interactuar con afecto ante las necesidades, emociones y expectativas de la pareja, al responder de manera coherente a ellas.

Materiales específicos

- Lectura “Algo muy grave va a suceder en este pueblo”.
- Formato “Comunicación verbal y no verbal”.
- Formato de estilos de comunicación.
- Presentación en Power Point “Estilos de comunicación”.
- Registro de habilidades asertivas y de escucha activa.



Revisión de tareas

El facilitador revisa que los participantes hayan realizado su tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que no la hicieron, les pregunta por qué no. Después de sus respuestas, les solicita que se pongan al día con la tarea para la siguiente sesión, en la que el facilitador hará el seguimiento correspondiente. Luego, solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea, hace la retroalimentación correspondiente según lo esperado y felicita a los que la hicieron.

Introducción

Al inicio de la sesión se hace un breve repaso de las sesiones anteriores. Se resumen los contenidos y las actividades que se desarrollaron con el fin de concatenar los temas vistos con el del cuarto módulo: las habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

Actividad uno. Comunicación verbal y no verbal

Después del repaso, se efectúa la lectura “Algo muy grave va a suceder en este pueblo”, un cuento de Gabriel García Márquez⁷. Se les pide a los participantes que identifiquen y discutan en grupos la importancia de una buena comunicación y cómo una mala comunicación se puede convertir en una tragedia. Con base en las respuestas de cada grupo, el facilitador reflexiona sobre cómo muchas veces nuestra historia de aprendizaje influye en la manera de relacionarnos y comunicarnos, como les ocurrió a los personajes del cuento.

A continuación, hace una explicación sobre la comunicación verbal y no verbal. Indica algunos elementos de la comunicación no verbal, como la mirada, la postura, los gestos y la distancia física; y algunos elementos de la comunicación verbal, como las palabras, el tono, la intensidad y la velocidad de la voz. Luego, el facilitador señala que algunas de estas conductas no verbales dificultan o interrumpen la comunicación con la otra persona, porque le envían un mensaje de disgusto, temor o

⁷ Disponible en <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/erase-una-vez/algo-muy-grave-va-sucedder-en-este-pueblo>

amenaza, como fruncir el ceño, cruzar los brazos, alejarse físicamente, evidenciar tensión, entre otras, lo cual también ocurre en el caso de algunos elementos verbales, como ciertas palabras —por ejemplo: burlas, insultos, juicios de valor, etc.—, el tono de voz —chillona, burlona, etc.—, la intensidad de la voz —muy alta o muy baja— o la velocidad de la voz —muy rápida o muy lenta—.

Después se le da a cada participante el siguiente formato para que registre las conductas verbales y no verbales que utiliza frecuentemente su pareja o la persona más allegada a él o ella. Se le solicita a uno o a más voluntarios que compartan las respuestas dadas:

Comunicación verbal y no verbal
Registra las conductas verbales y no verbales que utiliza frecuentemente tu pareja o la persona más allegada a ti:

Actividad dos. Estilos de comunicación

Se realiza una representación por parte del facilitador y el asistente de una pareja de novios que cometen errores en su comunicación, pues no se escuchan, emiten juicios de valores, no se miran, critican al otro, se interrumpen, etc. A continuación, se les proporciona a los participantes el siguiente formato para que lo diligencien individualmente y compartan sus respuestas voluntariamente:

¿Qué conductas no verbales presentaron los miembros de la pareja? _____

¿Qué conductas verbales presentaron los miembros de la pareja? _____

¿Cuáles eran las características de la comunicación que mantuvieron los integrantes de la pareja? _____

¿Este tipo de comunicación es adecuado para resolver los problemas de pareja? Sí ___ No___

¿Por qué? _____

¿De qué manera puede mejorar la comunicación en una pareja? _____

Luego, con la presentación en Power Point “Estilos de comunicación”, se explican los cuatro estilos de comunicación —agresivo, pasivo, pasivo-agresivo y asertivo— y la importancia de la asertividad en todas las relaciones humanas.

Actividad tres. Escucha activa

Se les pide a los participantes que organicen grupos de tres personas, para que uno adopte el rol de oyente, el otro el que habla y el tercero de observador de la actividad. Se les entrega una situación conflictiva, la cual es representada por los participantes que tienen el rol de oyente y hablante. Se le entrega a cada grupo el siguiente formato para que el participante con el rol de observador registre las habilidades de escucha activa que identifica en la situación representada. Al finalizar, socializan

los resultados con el grupo para identificar si se utilizaron las habilidades y describir lo que identificó el observador de la actividad.

Habilidad	Sí empleó la habilidad	No empleó la habilidad
Contacto visual con él o con ella.		
Movimientos leves de asentimiento con la cabeza relacionados con el curso de la conversación.		
Uso de palabras como “uhmm”, “veo”, “entiendo”, etc.		
Repite lo que la otra persona ha dicho para hacerle ver que la ha escuchado y la ha entendido adecuadamente.		
Expresión de sentimientos propios, con frases como “yo siento que...”		
Identifica la emoción o sentimiento que la otra persona está teniendo. Ejemplo: “veo que te pone triste...”.		
Describe una situación, el sentimiento que le generó y lo que se quisiera. Ejemplo: “cuando pasa..., yo me siento... y quisiera que...”.		
Establece acuerdos con la otra persona.		
Evidencia expresiones acordes con lo que la otra persona está narrando.		
Empieza la conversación al señalar cosas que le gustan del otro.		
Ha sido claro al momento de describir sus necesidades, lo que espera del otro y lo que está dispuesto a hacer en una situación determinada.		
Reconoce su responsabilidad en un problema y propone diferentes alternativas de solución.		
Identifica la forma en la que otra persona ve el problema.		
Discute un problema a la vez.		
Expresa emociones positivas, como alegría, orgullo, cercanía, intimidad y confianza, en el momento en que las siente.		
Expresa emociones negativas, como rabia, frustración, malestar y molestia, en el momento que las siente, pero de una manera constructiva.		

Asignación de tarea

Cada participante debe utilizar el formato anterior para registrar las habilidades de escucha activa que presentó en una discusión con su pareja u otra persona. Debe señalar la situación que generó la discusión.

Quinto módulo: habilidades de comunicación y resolución de conflictos

Sesión siete: “Pienso antes de hablar para no lastimar”. Expresión de sentimientos y habilidades de resolución de problemas

Propósito

Los participantes podrán:

- comunicar asertivamente a su pareja emociones y sentimientos positivos y negativos, con el fin de que comprendan los pensamientos y necesidades afectivas y emocionales de su pareja.
- contar con habilidades de comunicación que les permitan enfrentar sus problemas pacíficamente.

Competencias por desarrollar

- Competencias de resolución de conflictos: habilidad en el uso de destrezas cognitivas y comportamentales para resolver conflictos de manera pacífica.
- Competencias emocionales: identificación y gestión adecuada de las emociones para establecer relaciones pacíficas con otros.
- Competencias emocionales: habilidad para interactuar con afecto ante las necesidades, emociones y expectativas de la pareja, al responder de manera coherente a ellas.

Materiales específicos

- Recortes de periódicos y revistas con fotografías de diferente tipo.
- Hojas en blanco.
- Lápices.
- Formato de expresión de sentimientos y emociones.
- Registro de habilidades para expresarle al otro los sentimientos.
- Hoja de preguntas del ejercicio de expresión de sentimientos.

- Formato de identificación de un problema.
- Película *If I Stay* o una similar.
- Registro de habilidades de solución de problemas.

Revisión de tareas

El facilitador revisa que los participantes hayan realizado su tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que no la hicieron, se les pregunta por qué no. Después de sus respuestas, se les solicita que se pongan al día con la tarea para la siguiente sesión, en la que el facilitador hará el seguimiento correspondiente. Después, solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea, hace la retroalimentación según lo esperado y felicita a los que la hicieron.

Introducción

El facilitador expone los propósitos de la sesión e invita a los participantes a que espontáneamente compartan alguna dificultad que se hayan presentado durante la semana, la cual se analizará con base en lo visto en las sesiones anteriores. Después explica a los participantes que una buena comunicación en la pareja depende de las habilidades que tienen sus miembros para brindar mensajes de forma asertiva, es decir, de manera clara y directa, con un adecuado tono de voz y coherencia entre la comunicación verbal y no verbal. Para ello, el facilitador se dirige al grupo y dice:

La clave de una buena comunicación está en la habilidad de formular preguntas y escuchar atentamente el mensaje que da mi pareja, para comprender, interpretar y recordar lo que mi pareja ha dicho, con una actitud abierta y comprensiva, sin interrumpir o cortar el mensaje, en busca de entender el contenido de la comunicación verbal y no verbal.

Además, el facilitador explica que, para que exista una buena comunicación, no solo se debe hablar de las cosas en la que los dos están de acuerdo, sino también de las cosas que no les gustan del otro, al abordar adecuadamente esos temas. Para ello, el facilitador afirma:

En las relaciones de pareja hay temas o situaciones que representan un desafío cuando se quiere conversar sobre ellos, pues a veces es difícil mantener la calma al tratarlos, como los amigos del sexo opuesto, los temas familiares y académicos, las redes sociales, entre otros. La clave está en mantenernos flexibles y abiertos a la negociación mediante el diálogo.

Actividad uno. Dictar un dibujo

El facilitador propone como actividad rompehielos el dictado de un dibujo. Dice:

Para iniciar nuestra sesión de hoy vamos a hacer una actividad divertida. Se trata de hacer un dibujo. ¿A quién le gusta dibujar? ¿Quién tiene talento para el dibujo? ¿Qué tan difícil creen que es dictar un dibujo o dibujar una imagen que me dictan?

A continuación, se organizan parejas. Se entrega a uno de los miembros una fotografía de un recorte de periódico o de revista que la otra persona no podrá mirar. La persona que tiene la fotografía le da a la otra las instrucciones necesarias para que dibuje dicha fotografía en una hoja, para lo cual se dan cinco minutos. Se solicita que el dibujo sea lo más parecido posible. Luego de pasados los cinco minutos, los dos integrantes comparan la fotografía con el dibujo. El facilitador les pregunta qué tan difícil fue hacer el dibujo con el dictado de su compañero y qué tan difícil fue dar las instrucciones para que dicho dibujo se pareciera al original.

Luego, el facilitador les explica a los participantes que el objetivo de la actividad es identificar lo difícil que es transmitir y entender las ideas del otro, así como la importancia de tener una buena comunicación para manejar los problemas de la pareja.



Actividad dos. Expresión de sentimientos y emociones

El facilitador destaca la necesidad de potenciar interacciones positivas en una relación de pareja, como demostraciones de afecto y elogios. Al tiempo, es esencial reducir las interacciones desfavorables, tales como discusiones y reproches. Esto requiere una comunicación efectiva y la expresión adecuada de sentimientos y emociones tanto positivas como negativas. A continuación, con el apoyo del asistente, se presenta una dramatización en la que una pareja tiene un diálogo que resulta molesto para uno de ellos. Sin embargo, decide no manifestar su disgusto para evitar alterar el ánimo de su pareja.

Se solicita a los participantes que identifiquen los problemas potenciales derivados de no comunicar los sentimientos en una relación de pareja. Después, se proporciona una encuesta para este propósito:

Expresión de sentimientos y emociones
<p>Escribe a continuación los sentimientos que tienes cuando se presenta un problema con tu pareja o con otra persona cercana a ti:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>¿Te es fácil expresar sus sentimientos? Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Escribe a continuación los sentimientos que puedes identificar en la otra persona cuando tienen un problema _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>¿Te es fácil identificar los sentimientos de las personas? Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>¿Le es fácil a tu pareja o a las personas cercanas a ti expresar sus sentimientos? Sí ___ No ___ ¿Por qué? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

A continuación, se les pide a los participantes que se reúnan en grupos y compartan lo que escribieron, sin interrupciones, sin gestos aprobatorios o desaprobatorios, así otro no esté de acuerdo con lo que están diciendo. Una vez todos los integrantes terminen, es importante que se ventilen los sentimientos que tuvieron los integrantes cuando escucharon a sus compañeros.

El facilitador señala lo difícil que es a veces expresar los sentimientos hacia otra persona, sobre todo los negativos, pues se teme que ello genere conflictos o discusiones. El objetivo del ejercicio es aprender a expresar sentimientos sin miedo a la reacción de la otra persona. Luego resalta la importancia de que en una relación de pareja se presente una expresión apropiada de los sentimientos negativos y un aumento en la expresión de sentimientos positivos, pues esto último suele disminuir con el paso del tiempo de una relación.

Finalmente, el facilitador explica que muchas veces los miembros de la pareja utilizan en sus expresiones contenidos que pueden ser muy positivos, pero que se acompañan de un tono de voz, de gestos o de miradas negativas, lo que hace que dichas expresiones se vuelvan negativas, como cuando se hace un cumplido en tono sarcástico. Este tipo de expresiones incoherentes se deben evitar en una relación de pareja.

Actividad tres

Se efectúa un juego de roles donde una pareja de participantes simula tener una relación de noviazgo y uno de los integrantes le expresa un sentimiento negativo a la otra persona por una situación que le genera molestia. Se les pide a los demás integrantes del grupo que retroalimenten a la pareja con base en el siguiente formato:

Registro de habilidades para expresarle al otro los sentimientos		
Identifica el problema de la discusión		

Señala los sentimientos que se presentaron		

Habilidad de escucha	Sí	No
La pareja tuvo contacto visual cuando hablaban del problema.		
Los miembros de la pareja escucharon sin interrumpir.		
Mientras escuchaban a su pareja, no hicieron mala cara ni tuvieron posturas desafiantes.		
Cuando expresaba sus sentimientos, su tono de voz fue pausado, calmado.		
Durante el diálogo, los miembros de la pareja presentaron conductas tales como halagos, felicitaciones y gestos de aprobación, entre otras, que denotaban interés por lo que expresaba la pareja.		
En el diálogo se utilizaron pequeños incentivos verbales (por ejemplo, “Ya veo”, “Entiendo”, etc.).		
La pareja escuchó el problema sin juzgar, sin recriminaciones o justificaciones de la conducta problema.		
Un miembro de la pareja repitió lo que le dijo la otra persona, para hacerle ver que le entendió.		
Otras conductas verbales y no verbales que observaste en la pareja _____		

¿Tienes estas conductas cuando dialogas con tu pareja u otras personas? Sí ___ No ___ ¿Por qué?		

Se realizan otros dos juegos de roles y el mismo ejercicio de retroalimentación con otras dos parejas.

Actividad cuatro

Se le pide al grupo que se divida en parejas. Cada uno de los integrantes le expresa al otro un sentimiento positivo y luego uno negativo. Se les

invita a que utilicen las habilidades de comunicación que se han abordado en la sesión. El facilitador se reúne con algunas parejas, para identificar las conductas inadecuadas y reforzar las adecuadas. Finalmente, cada uno hace una retroalimentación del ejercicio con base en las siguientes preguntas, cuyas respuestas se comparten voluntariamente:

¿Fue fácil expresar sentimientos? Sí ___ No ___ ¿Por qué?

¿Fue más fácil expresar los sentimientos positivos que los negativos? Sí ___ No ___ ¿Por qué?

¿Cómo te sentiste expresando tus sentimientos?

¿Fue fácil escuchar los sentimientos de otra persona? Sí ___ No ___ ¿Por qué?

¿Cómo te sentiste cuando tu compañero(a) expresó sus sentimientos?

Actividad cinco. Solución de conflictos

El facilitador señala la importancia de reconocer y de identificar los estilos de comunicación que se emplean para interactuar con las personas, porque estos influyen en la manera de resolver los conflictos e invita a los participantes a utilizar estrategias eficaces para solucionar los problemas. A continuación, les pide que recuerden una situación problemática con su pareja o con otra persona cercana y la describan con el siguiente formato:

Identificación de un problema

Escribe a continuación una situación que terminó en una discusión con tu pareja u otra persona cercana:

¿Qué causó el problema?

¿En qué situación se presentó este problema?

¿Cómo solucionaron el problema?

¿Te es fácil solucionar los problemas?

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

¿Te es fácil hablar de los problemas con otras personas?

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

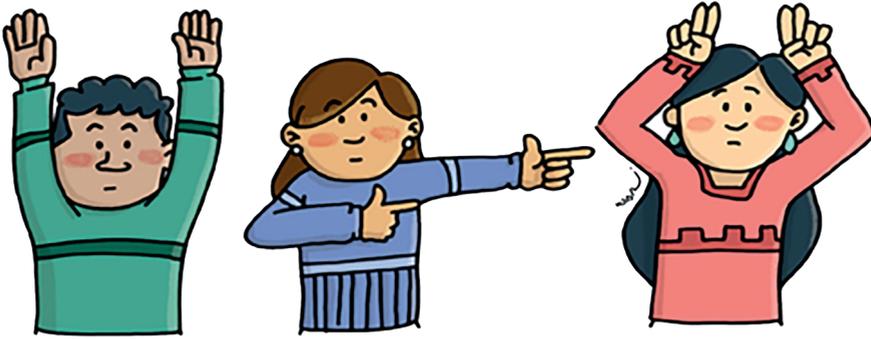
¿Funcionan las estrategias que utilizas para solucionar problemas con las personas?

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

¿Cómo te sientes cuando tienes problemas con personas cercanas y no los puedes solucionar?

¿Cómo se sienten esas personas cuando tienen problemas contigo y estos no se pueden solucionar?

Al finalizar la actividad, se les pide a los participantes que formen parejas para compartir sus respuestas. Se identifican aspectos en común, los cuales comparten con el resto del grupo.



Actividad seis. Habilidades de resolución de conflictos

El facilitador anuncia que se realizará un entrenamiento en habilidades para resolver conflictos interpersonales. Para ello, deben aprender un nuevo repertorio lingüístico que permita tener una comunicación más eficaz. Explica que muchas parejas utilizan un lenguaje inespecífico, es decir, poco claro y ambiguo, lo que en ocasiones se convierte en un detonante de las dificultades de la relación. Además, señala que este tipo de lenguaje puede dar lugar a interpretaciones subjetivas y equivocadas de los mensajes que quiere transmitir cada miembro de la pareja. El siguiente diálogo ejemplifica ese lenguaje —se presenta con la ayuda de un proyector de video y un computador portátil u otro dispositivo—:

Novio: “Me gustaría que comprendieras lo que siento, que me entendieras más”.

Novia: “Sí, yo quiero entenderte y lo intento, pero por favor dime qué es lo que no entiendo de ti”.

Novio: “Tú ya lo sabes, siempre te lo digo y no me entiendes. Siento que ahora ya no me quieres como antes”.

Novia: “Bueno, pero ¿en qué te basas para decir que ya no te quiero? No te entiendo”.

Novio: “Te lo dije. ¡No me entiendes! Tú no me comprendes”.

Novia: “¡Me estoy poniendo de mal humor! Por eso no te comprendo. ¡Eres muy complicado!”.

Novio: “¡Siempre que quiero hablar te molestas! ¡Es la última vez que te manifiesto lo que siento!”.

A continuación, se les pregunta a los participantes las características de la comunicación que evidenciaron en esta pareja, por qué no utilizaron un lenguaje más preciso y por qué este lenguaje produjo disgustos entre ellos. Se resalta cómo el novio esperaba que su pareja la entendiera sin dar mayores explicaciones, lo cual generó malentendidos y molestias.

Con base en lo anterior, el facilitador les propone que, cuando hablen con su pareja, describan muy bien lo que se quiere expresar, en un lenguaje que se pueda descifrar y que sea entendible para la pareja. Este lenguaje debe tener las siguientes características:

- el diálogo debe estar basado en descripciones observables y calificables, para que los miembros de la pareja puedan entender qué es lo que ocurrió, el contexto en el que ocurrió, quienes están involucrados y qué es lo que se debe cambiar.
- el diálogo debe realizarse en un contexto adecuado.
- el diálogo debe formularse en un sentido positivo. Por ejemplo, si se le quiere pedir a la pareja que baje el volumen de su voz, se le dice “habla más bajo”, en lugar de “no hables tan alto”.
- se deben tener presentes los componentes verbales y no verbales para evitar barreras en la comunicación, según lo visto en la sesión anterior.

Para poner en práctica estas pautas, se les pide a los participantes que vean la escena de la película *If I Stay*⁸ —o una similar en la que una pareja tiene una discusión— y que a continuación diligencien el siguiente formato, cuyas respuestas se comparten para llegar a consensos de grupo:

8 Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=PdaU78BqUvQ>

Registro de habilidades de solución de problemas		
Identifica el problema de la discusión: _____ _____		
Señala los sentimientos que se presentaron: _____ _____		
¿En qué contexto se dio este problema? _____ _____		
¿Qué estrategias utilizó la pareja para solucionar su problema? _____ _____		
¿Estas estrategias fueron efectivas? _____ _____		
¿Se presenta un lenguaje específico o inespecífico? ¿Son claros los códigos en la comunicación de la pareja? _____ _____		
Señala si se presentaron en la pareja del video las siguientes habilidades de solución de problemas	Sí	No
Comenzaron por algo positivo.		
Fueron específicos.		
Expresaron sentimientos positivos o negativos.		
Admitieron su papel en el problema.		
Fueron concisos al definir el problema.		
Discutieron un problema a la vez.		
Hicieron parafraseo.		
Interpretaron o hicieron inferencias.		
Los miembros de la pareja se mostraron neutrales y positivos.		
Se centraron en la solución del problema.		
Cada miembro de la pareja se ofreció a ayudar a la otra persona y se comprometió cambiar su propia conducta.		

Para terminar, el facilitador les pide a los participantes cinco conclusiones con base en lo visto en la sesión.

Asignación de tarea

El facilitador anima a los participantes a que le expresen un sentimiento positivo y uno negativo a una persona cercana, comentando la experiencia en la siguiente sesión.



Sexto módulo: regulación emocional

Sesión ocho: “Una pausa, respiras y avanzas”. Educación sobre las emociones, técnicas de respiración y relajación, control y expresión de la ira

Propósito

Los participantes identificarán:

- el concepto de *regulación emocional*.
- sus propias respuestas emocionales.
- cómo expresar adecuadamente el enojo.

Competencias por desarrollar

- Competencias de resolución de conflictos: habilidad en el uso de destrezas cognitivas y comportamentales para resolver conflictos de manera pacífica.
- Competencias emocionales: el reconocimiento y el manejo de las emociones para evitar culpar a terceros sobre sus acciones.

Materiales específicos

- Hojas de papel.
- Lápices.
- Presentación en Power Point “Las emociones”.
- Hoja de la actividad uno.
- Registro de frases en primera persona para aprender a expresar enojo.
- Registro de emociones y automonitoreo.

Revisión de tareas

El facilitador debe revisar que los participantes hayan realizado



su tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que no la hicieron, se les pregunta por qué no. Después de sus respuestas, se les solicita que se pongan al día para la siguiente sesión, en la que el facilitador hará el seguimiento correspondiente. Luego, solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea, hace la retroalimentación correspondiente según lo esperado y felicita a los que la hicieron.

Dinámica de activación. “Cazadores, muros y conejos”

En esta adaptación de la actividad de Villalobos et al (2005), se forman dos equipos con igual número de integrantes. La actividad es una variante del juego “piedra, papel y tijeras”, pero adaptado para jugar en equipo con las siguientes representaciones:

- “muro” sustituye a la piedra y se representa con ambos brazos levantados.
- “cazador” reemplaza a las tijeras y se simula con un brazo estirado hacia el frente.
- “conejo” toma el lugar del papel y se representa con los dedos en forma de orejas.

Una vez formados los equipos, se posicionan uno frente al otro. A la señal del facilitador, y tras contar hasta tres, cada equipo muestra una de las figuras. Antes de la señal, se les otorga un tiempo breve para decidir en conjunto cuál figura representarán. Deben procurar que el equipo contrario no se entere. Los puntos se otorgan según las siguientes reglas:

- el cazador vence al conejo.
- el muro supera al cazador.
- el conejo derrota al muro.

A medida que avanza el juego, el tiempo para decidir la figura disminuye. El equipo que acumule más puntos al final es el ganador.

Actividad uno

El facilitador le solicita a cada participante que diligencie la siguiente hoja para identificar las situaciones que lo hacen enojarse o descontrolarse, en un tiempo máximo de cinco minutos:

Situación	Qué hiciste	Qué consecuencias tuvo la forma como afrontaste la situación	De qué otra manera pudiste haber afrontado la situación

Se les solicita a dos o tres personas que compartan sus respuestas, con base en las cuales el facilitador explica qué son las emociones, cómo se clasifican y qué es la regulación emocional. Se apoya en la presentación de Power Point “Las emociones”, realizada según la fundamentación teórica.

Actividad dos. Control de la respuesta emocional a partir de ejercicios de respiración y relajación

El facilitador orienta una técnica de relajación, que permite tener una respuesta emocional agradable o positiva. Da las siguientes instrucciones con la ayuda del asistente:

1. Siéntense lo más cómodamente posible. Concéntrense solamente en mi voz sin pensar en otras cosas. Ahora, cierren los ojos y tomen aire por la nariz con una respiración profunda. Levanten los brazos hacia el techo y mantengan la respiración mientras cuentan mentalmente hasta tres. Luego expulsan el aire a la vez que bajan los brazos lentamente —este ejercicio se repite tres veces—.
2. Cada uno debe relajar su cuerpo, estirar los brazos y las piernas y hacer masajes en el rostro y la cabeza con las manos en forma circular hasta sentirse completamente relajados, mientras respiran lentamente.

Finalmente, el facilitador les pregunta a los participantes cómo se sintieron y los invita a realizar estos ejercicios cada vez que sientan ira con su pareja u otra persona.

Actividad tres. Aprendo a expresar mi enojo

A continuación, el facilitador les enseña a los participantes tres pasos para expresar adecuadamente su enojo, los cuales el asistente mostrará. En primer lugar, se debe respirar profundamente por la nariz y expulsar el aire por la boca poco a poco. Se repite el ejercicio varias veces durante un minuto. En segundo lugar, se debe expresar lo que se siente. Se comienza con los pronombres “yo” o “me”, por ejemplo: “me siento enojado”, “yo siento rabia”, etc. Finalmente, se debe completar la frase con el motivo del enojo, por ejemplo: “me siento enojado porque no hiciste la parte de la tarea que te tocaba”.

Luego, invita a los participantes a que practiquen tres veces los pasos para expresar el enojo y que describan lo que hicieron en cada uno —estas respuestas las compartirán dos o tres personas voluntariamente—:

Pasos para expresar el enojo			
Nombre: _____			
Paso	Primer ensayo	Segundo ensayo	Tercer ensayo
1°. Respira profundamente varias veces por un minuto. Ejemplo: Respiré profundamente hasta que me sentí calmado.			
2°. Utiliza una frase en primera persona para expresar lo que sientes. Ejemplo: “Me molesta mucho”.			
3°. Completa la frase con el motivo del enojo. Ejemplo: “Me molesta mucho que cojan mis cosas sin permiso”.			

Asignación de tarea

Cada participante debe registrar en la siguiente hoja las emociones positivas y negativas que tuvo durante la semana. En la siguiente sesión se les solicita a tres personas que voluntariamente socialicen sus respuestas.

Registro de emociones y automonitoreo

Nombre: _____

Día de la semana	Emoción	¿En qué momento del día se presentó	¿Qué sintió?	¿Cuál fue su causa principal?	¿Esta emoción es frecuente? ¿Por qué?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					



Sexto módulo: regulación emocional

Sesión nueve: “Amor y control”. Manejo de la ira y los celos

Propósito

Los participantes identificarán:

- el papel de los pensamientos en la ira.
- habilidades para afrontar exitosamente las situaciones que comúnmente producen ira.
- las principales características de los celos y la manera de afrontarlos.

Materiales específicos

- Hojas de papel.
- Lápices.
- Registro de interpretación de situaciones.
- Presentación en Power Point “Formas de pensar que llevan a la ira”.
- Registro de identificación de celos en una relación de pareja.

Competencias por desarrollar

- Competencias de resolución de conflictos: habilidad en el uso de destrezas cognitivas y comportamentales para resolver conflictos de manera pacífica.
- Competencias emocionales: identificación y gestión adecuada de las emociones para establecer relaciones pacíficas con otros.
- Competencias sociales: habilidad para interactuar con afecto ante las necesidades, emociones y expectativas de la pareja, al responder de manera coherente a ellas.

Revisión de tareas

El facilitador debe revisar que los participantes hayan realizado su tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que

no la hicieron, se les pregunta por qué no. Después de sus respuestas, se les solicita que se pongan al día para la siguiente sesión, en la que el facilitador hará el seguimiento correspondiente. Luego, solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea, hace la retroalimentación correspondiente según lo esperado y felicita a los que la hicieron.

Dinámica de activación: la cebolla

Se invita a un participante a ser el “granjero”. Los demás participantes representarán a una “cebolla” y formarán capas tomándose fuertemente de las manos. El objetivo del granjero es liberar estas capas intentando soltar las manos de los participantes. Aquellos que sean liberados se convierten en granjeros y ayudan a la inicial a soltar las capas restantes (Azpeitia et al., s. f.).

Actividad uno. Tu ira depende de la forma de interpretar la situación

Con esta actividad se inicia un entrenamiento en técnicas cognitivas y conductuales para el manejo de la ira. En primera instancia, se les enseña a los participantes que el pensamiento se puede ver como una forma de darse instrucciones para resolver un problema: autocharla. Por ejemplo, cuando uno está buscando una dirección, se dice cosas como “voy a mirar en la esquina”, “en la siguiente calle”, “por aquí debe ser”, etc., ya que estas autoinstrucciones nos permiten direccionar nuestro comportamiento para conseguir una meta. Por eso, los pensamientos son claves para manejar la ira, pues podemos utilizarlos para regularnos emocionalmente. Por ejemplo, podemos decirnos “cálmate”, “relájate”, “no vale la pena”, entre otros, para manejar adecuadamente una situación que nos produjo ira.

Por otra parte, la manera en la que interpretamos las situaciones también influye en la presencia de diferentes emociones, tanto positivas como negativas, incluyendo la ira. Por ejemplo, podemos creer que no le importamos a una persona porque no contestó nuestras llamadas en todo el día y sentir mal genio por ello, cuando en realidad dicha persona no contestó porque se le había presentado una situación grave.

Por lo tanto, la ira depende en parte de la forma como interpretamos las situaciones y muchas veces la interpretación es incorrecta. Una manera de evitar estados de ira es pensar en una interpretación alternativa en las situaciones que nos producen ira.

Se le pide a cada participante que conteste las siguientes preguntas:

Escribe una conducta que te podría producir ira de tu pareja —por ejemplo: “que no me llame todo el día”—:

¿Por qué razón dicha conducta te produciría ira? —por ejemplo: “porque el hecho de que no me llame indica que no le importo”—.

¿Qué otra explicación se le podría dar a dicha conducta? —por ejemplo, que tuvo una emergencia familiar y no me pudo llamar—.

¿El hecho de pensar en otra explicación, en situaciones como esta, te podría ayudar a disminuir la ira? Sí ___ No ___ ¿Por qué?

El facilitador indica a los participantes que pueden llenar la siguiente tabla cada vez que algo les dé ira, pues les ayudará a pensar con más calma.

Registro de interpretación de situaciones				
Nombre: _____				
Situación que te produjo ira	Explicación que de diste	Razones que sustentaron dicha explicación	Otra posible explicación de la situación	Razones que sustentan la otra explicación

Formas de pensar que llevan a la ira

A continuación, el facilitador explica que muchas personas tienen unos hábitos de pensamiento que son irracionales y que las hace más susceptibles de tener emociones negativas como la ira. Estas se exponen a través de una presentación en Power Point o con la metodología que resulte más adecuada:

- **adivinar lo que la otra persona piensa:** muchas personas asumen actitudes o comportamientos negativos por parte de su pareja o de otras personas, sin tener evidencia de ello. Si ese es tu caso, primero debes aceptar que estás adivinando y que no has hablado sincera y honestamente con la otra persona sobre el asunto.
- **hacer una montaña de un grano de arena:** es agrandar cosas que son poco importantes, lo cual genera conflictos con otras personas. Para aprender a no pensar así, primero se debe identificar que se tiene ese hábito de pensamiento, de modo que se puedan afrontar las situaciones de una manera más racional, con frases como: “no hay necesidad de exagerar las cosas”, “hay peores cosas que esta”, “no hay nada que no tenga solución”.
- **las cosas deberían ser como yo digo:** algunas personas creen que solamente ellas tienen la razón y entran en conflicto con otras personas, inclusive con su pareja. La mejor forma de evitar esta forma de pensar es ubicarse en el lugar del otro y tratar de comprender su punto de vista, para aceptar con humildad que la otra persona puede tener la razón.

Otras técnicas para el manejo de la ira

El facilitador señala que, además de las técnicas cognitivas ya vistas, hay otras que se podrían utilizar para controlar la emoción de la ira y evitar los conflictos, por ejemplo: contar hasta diez y distraer la mente con pensamientos agradables.

También se les recuerda a los participantes la importancia de la expresión de sentimientos positivos y negativos y las habilidades de resolución de conflictos vistas en sesiones previas para afrontar las situaciones que pueden generar ira con la pareja u otras personas.

Una técnica que puede ser muy efectiva es la del “tiempo fuera”, que consiste en retirarse momentáneamente a otro lugar para tranquilizarse. Se le informa previamente a la otra persona para evitar que sienta que la dejaron “hablando sola”. En ese otro lugar, la persona no solo trata de calmarse con cosas como escuchar música o caminar, sino que piensa racionalmente la situación que le produjo ira, para tratarla después con la otra persona una vez se sienta calmada.

Actividad dos

Se les pide a los participantes que propongan un lugar a donde se retirarían si les diera ira, en los siguientes contextos: un restaurante, una reunión, su casa o la de su pareja.

Luego se les solicita que propongan tres cosas que podrían hacer mientras están en el lugar al cual se retiraron.

Actividad tres. Los celos

A continuación, el facilitador indica a los participantes que se tratará una emoción que suele generar ira en las relaciones de pareja y que, por lo tanto, se debe saber manejar: los celos. Les explica qué son con base en lo que plantean Echeburúa y Fernández-Montalvo (2001), quienes lo describen como “un sentimiento o una emoción que surge como consecuencia de un exagerado afán de poseer algo de forma exclusiva y cuya base es la infidelidad —real o imaginaria— de la persona amada” (p. 15). Los celos también se pueden ver como una estrategia para controlar y así mantener el amor de la pareja (Buss & Schmitt, 1993).

El facilitador indica que los celos se generan por una falta de confianza que lleva a pensamientos que en muchos casos son irracionales o no corresponden con la realidad, lo cual provoca ira, tristeza o angustia.

Recuerda la importancia de establecer una relación de pareja con una persona en la cual se pueda confiar, para evitar este tipo de sentimientos y emociones durante la relación. La confianza es uno de los pilares de cualquier relación de pareja, junto con el respeto, el diálogo y el apoyo

mutuo. Al asumir esto, es importante cuestionarse sobre la presencia de celos y la necesidad de controlarlos, pues en algunos casos han llevado a la realización de conductas agresivas que pueden ser muy graves.

Para este ejercicio se utiliza la técnica de exposición en imaginación. La instrucción es la siguiente:

Cierren los ojos, respiren lentamente y recuerden situaciones en las que experimentaron celos hacia su pareja o piensen en situaciones que les podrían generar celos, en el caso de que no tengan pareja. ¿Qué hicieron? ¿Qué pensaron? ¿Cómo se sintieron?

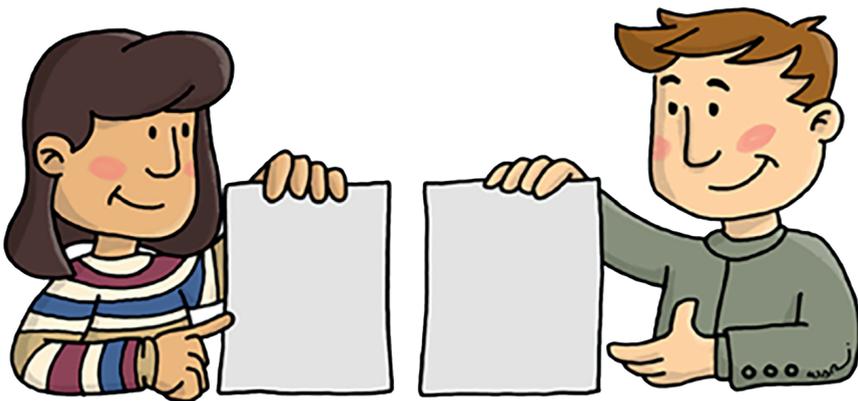
Se retroalimentan las respuestas dadas.

A continuación, se le proporciona la siguiente hoja a cada participante para que identifique las situaciones que le producen o le podrían producir celos hacia su pareja. Se indica el grado de ansiedad y los pensamientos que le generan dichas situaciones. Se califica el grado de ansiedad de 0 a 10. Cero es ninguna ansiedad y diez es la máxima ansiedad. En la última columna debe mencionar una forma adecuada de manejar los celos.

Identificación de las situaciones que te podían producir celos en una relación de pareja

Nombre: _____

Situaciones	Ansiedad	Pensamientos	Manejo adecuado
Ejemplo: que me llame y no salude cariñosamente	8	“Debe estar con otra persona que le gusta”; “No me quiere”.	Pensar que está en una situación que no le permite expresarse libremente, como el trabajo.
Que la pareja salga sola o solo.			
Que la pareja observe mujeres/hombres atractivos/os en la calle, en el televisor o en una revista.			
Que la pareja use ropa sensual.			
Que la pareja viaje solo o sola.			
Que a la pareja la/lo miren en la calle.			
Que la pareja haga comentarios favorables de otras personas atractivas.			
Que la pareja hable o abrace a personas atractivas o con alguna afinidad en común.			
Otra:			
Otra:			



Se les solicita a dos o tres participantes que compartan sus respuestas. Se señala que una forma de manejar los celos es a través de la técnica de reinterpretación vista previamente y calmarse para evitar conflictos, con las técnicas abordadas.

Actividad cuatro

El facilitador solicita la colaboración de tres personas voluntarias, para que preparen y representen dos escenas. En la primera, dos voluntarios van a simular una pareja en una escena de celos. En la segunda, la tercera persona representa un amigo que les da pautas para resolver la situación y les brinda consejos que les permita mejorar la relación.

Por último, el facilitador pregunta a los participantes qué opinan de las estrategias recomendadas para controlar los celos. Luego expone las siguientes pautas para el manejo de los celos:

- controlar la ira generada por los celos, a través de las estrategias vistas anteriormente en el programa, para evitar situaciones contraproducentes o conflictivas.
- pensar en explicaciones alternas sobre la situación que produjo los celos, que permitan analizar dicha situación más objetivamente. El facilitador expone algunos ejemplos, como que los mensajes que recibió su pareja son de su trabajo y no de otra persona con la que está coqueteando.
- hablar calmadamente con la pareja sobre la situación, según las pautas vistas sobre la comunicación asertiva.
- entender que la pareja no se posee y que es libre de ser lo que quiere ser y vivir, así como lo es uno mismo.
- recordar que la persona que se eligió es porque se quiere y se debe evitar hacerle daño.

Asignación de tarea

Cada participante debe anotar algunas estrategias para manejar los celos y la ira, con base en los contenidos vistos en el programa. Además, debe diligenciar la siguiente tabla, que tiene como fin manejar adecuadamente los pensamientos celosos:

Situación	Pensamientos	Respuesta emocional	Pensamientos alternos	Piense en otra manera de afrontar la situación	Resultado
<p>Por ejemplo: Mi pareja no contesta el celular.</p>	<p>No le intereso. Le interesan otras personas.</p>	<p>Identifique sus emociones. Por ejemplo: siento ira, estoy muy molesto.</p>	<p>Piense en otras explicaciones. Por ejemplo: está ocupado(a), está presentando un examen. Se le quedó el celular en su casa.</p>	<p>Por ejemplo: utilizo las técnicas de relajación que aprendí en el programa. Cuando me reúna con mi pareja le pregunto con calma qué pasó.</p>	<p>Mi pareja me explicó que el celular se le quedó en su casa y no se pudo comunicar toda la mañana.</p>

Séptimo módulo: redes de apoyo social y búsqueda de ayuda

Sesión diez: “Siempre hay alguien que nos puede ayudar”. Qué hacer si es víctima de violencia en el noviazgo o conoce a alguien que lo es

Propósito

Los participantes identificarán:

- el concepto de *redes sociales de apoyo* y cómo brindar ayuda en la primera línea.
- actores e instituciones que brindan ayuda en esta situación.

Competencias por desarrollar

Competencias comunicativas: capacidad para reconocer la importancia de las redes sociales de apoyo y, en una situación de violencia en el noviazgo, cómo ayudar o a quién acudir en busca de ayuda.

Materiales específicos

- Presentación en Power Point “Apoyo social”.
- Video *¡Despierta! Wake up!*
- Marcador.
- Madeja de lana.
- Certificados de asistencia realizados con base en el apéndice E.

Revisión de tareas

El facilitador debe revisar que los participantes hayan realizado su tarea, preguntando en la sesión si la hicieron. A los participantes que no la hicieron, se les preguntará por qué no. Luego, solicita a tres personas voluntarias que expongan su tarea, hace la retroalimentación correspondiente según lo esperado para dicha tarea y felicita a los que la hicieron.

Introducción

Se hace una breve recopilación de la temática trabajada en la sesión previa, en donde se abordó el manejo de la ira y los celos. Luego se comenta que en esta sesión se trabajará el importante papel de las redes de apoyo y cómo ayudar a una persona víctima de violencia en sus relaciones de noviazgo.

Presentación de contenidos

El facilitador socializa a los participantes el concepto de *apoyo social* y sus dimensiones, con la presentación en Power Point “Apoyo social”.



Actividad uno: despierta

El facilitador indica al auditorio que observen atentamente el video *¡Despierta! Wake up!*⁹, que dura 2:02 min. Luego pregunta: “¿Cómo se sintieron luego de ver el video? ¿Qué mensaje deja? ¿Cómo actuarían si fueran los actores del video?”. A medida que los participantes comparten sus respuestas, el facilitador pone en el tablero una lista de los verbos o acciones que expresaron.

A continuación, el facilitador expone la estrategia ANIMA como una forma de ayuda inicial y los actores e instituciones que pueden ayudar

9 Disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=teQpElrjbuA>

en caso de una situación de violencia en las relaciones de noviazgo, con la ayuda de la presentación en Power Point ya mencionada. Con base en esta información, compara si las acciones escritas en el tablero a partir de la participación del grupo en la actividad uno son similares o diferentes. El facilitador expresa que todos tenemos la capacidad de ayudarnos a nosotros mismos o a otros y que, en la medida que estemos mejor preparados, será más oportuna y efectiva la ayuda.

Actividad dos. Qué hacer si...

El facilitador indica que se organicen en dos grupos. Una vez ubicados, les indica que cada grupo represente un breve sociodrama de una situación de violencia y la ruta de ayuda ofrecida. El facilitador asigna a un grupo la opción de representar una situación de atención a la víctima positiva y el otro grupo realizará la negativa. Después cada grupo realiza su representación y al final se le solicita al grupo en general que compare las dos situaciones y concluya cuál es la mejor opción para ofrecer a los involucrados.

Actividad tres. Retroalimentación y entrega de certificados

El facilitador solicita al grupo ubicarse de pie y formar un círculo. Luego explica que entre todos van a lanzar una madeja de lana. Cada uno en la medida que la reciba comenta a todos un aprendizaje significativo o conclusión relevante que le haya dejado el desarrollo del programa. Una vez culminen todos de participar, el facilitador los felicita por su trabajo y dedicación, agradece la participación y entrega un certificado de asistencia, según el modelo que aparece en el apéndice E.

SESIONES CON LOS PADRES Y PROFESORES

Primer módulo: cómo son las relaciones de pareja en la adolescencia

Sesión uno: "Yo también fui adolescente". La adolescencia y el papel de la relación de pareja de los padres

Propósitos

Los padres y profesores de los participantes comprenderán:

- el comportamiento de sus hijos o alumnos, según las etapas de la adolescencia y las características de cada una.
- las satisfacciones y desafíos que entrañan las relaciones de pareja para sus hijos o alumnos.
- la influencia de sus propias experiencias, creencias y expectativas sobre las relaciones de pareja en la manera en la que tratan ese tema con sus hijos o alumnos.

Competencias por desarrollar

- Competencias cognoscitivas: entendimiento de las acciones que pueden desencadenar situaciones de violencia en las dinámicas de pareja a nivel físico, psicológico o sexual.
- Competencias comunicativas: capacidad para reconocer la importancia de las redes sociales de apoyo; y, en una situación de violencia en el noviazgo, cómo ayudar o a quién acudir en busca de ayuda.



Materiales específicos

- Hojas de papel.
- Esferos.
- Periódicos, revistas, tijeras, papel, cartulinas, pegante, colores, marcadores.
- Presentación en Power Point “La adolescencia”.
- Vendas (20).
- Presentación en Power Point “Las relaciones de pareja”.

Introducción

El facilitador informa que durante la sesión y la siguiente se tratará un tema que en algunos padres causa inquietud y en otros preocupación: las relaciones de pareja de sus hijos. A continuación, señala que a la mayoría de los adultos no les enseñan cómo tener relaciones de pareja saludables y que ese es el objetivo del programa en el que están sus hijos y alumnos. Se les solicita su colaboración para que el programa logre ese objetivo, gracias a su participación activa en las dos sesiones previstas.

Dinámica de activación

Antes del inicio de la sesión, el facilitador y el asistente disponen de varios recortes y fotografías sobre adolescentes, que cortan a la mitad y reparten al azar en todo el salón. Luego, solicitan a los presentes que se paren de su asiento y deambulen libremente por el salón, para elegir el recorte o la fotografía que más le guste a cada uno, para que a continuación busquen a la persona que tiene la otra mitad de dicho recorte o fotografía, con quien se deben presentar. Deben mencionar su nombre, su rol —padre o profesor— y una de sus actividades favoritas. Luego, el facilitador le solicitará a cada pareja que se presenten el uno al otro. Esta actividad se basa en la dinámica “Encontrar a la pareja”, de Prieto (s. f).

Presentación de contenidos y/o habilidades

A continuación, el facilitador presenta los objetivos de la sesión y solicita que formen tres grupos de acuerdo con la edad de sus hijos o alumnos:

(a) entre 10 y 14 años; (b) entre 15 y 16 años; y (c) entre 17 y 19 años. Cada grupo deberá realizar un collage con: (a) las características físicas y de personalidad propias de la edad correspondiente, según las características de sus propios hijos o alumnos; (b) los principales motivos de discusión con ellos; y (c) los temores que como padres tienen con respecto a sus hijos o alumnos en esa edad. Luego cada grupo expondrá su collage ante todos, para lo cual deben designar al menos a dos expositores.



El facilitador felicita a todos los asistentes por su participación y a continuación les solicita que se sienten en su sitio original, para luego señalar que el objetivo de esa actividad era comprender las principales características de la adolescencia, las cuales deberían tener en cuenta todos los adultos para comprender más adecuadamente a sus hijos o alumnos. El facilitador luego realiza una exposición sobre lo que es la adolescencia, sus etapas y las características de cada una, así como los desafíos y riesgos que afrontan los adolescentes, junto con los mitos que existen sobre este periodo del desarrollo según Güemes-Hidalgo et al. (2017). Para ello, utiliza la presentación en Power Point “La adolescencia”, realizada con la información que aparece en la fundamentación teórica.

A continuación, expone las principales características de la adolescencia referentes a la imagen corporal, la autonomía, las relaciones interpersonales, los intereses vocacionales, el desarrollo cognitivo y el uso de las TIC. Resalta los riesgos a los que están expuestos los adolescentes y la importancia de que los padres y profesores estén pendientes de dichos riesgos.

Actividad uno

En este momento, el facilitador pide a los asistentes que se pongan de pie. Les pide que elijan a cualquier persona como pareja para realizar esa actividad. Una vez conformadas las parejas, el asistente le entrega una venda a cada una, para que uno de los integrantes se la ponga de manera que no pueda ver nada. Luego, el otro integrante debe darle instrucciones para que se desplace hasta otro punto del salón evitando los obstáculos. Una vez en ese punto, se intercambiarán de roles. Esta actividad se basa en la dinámica “El lazarillo” de Cajal (2020).

Para finalizar el ejercicio, el facilitador solicita a los asistentes que se sienten nuevamente y les pregunta cómo se sintieron y si les fue fácil confiar en una persona que no conocen mucho. Valida las respuestas.

Actividad dos

Con base en las respuestas dadas, el facilitador les hace ver a los asistentes que la comunicación, el respeto y la confianza son claves en cualquier relación interpersonal, incluyendo las relaciones de pareja y que es indispensable que como padres sean un modelo a seguir de comunicación, respeto y confianza para sus hijos, con el fin de que ellos mismos construyan relaciones de pareja saludables. A continuación, expone las características y los principales tipos de relaciones de pareja según Sternberg (1989), así como las etapas de este tipo de relaciones, conforme a los planteamientos de Fisher (2004). Para ello utiliza la



presentación en Power Point “Las relaciones de pareja” realizada con base en la fundamentación teórica. Se aclaran las dudas que se presenten.

Luego, solicita la organización de grupos pequeños para leer el siguiente caso real:

Se trata de una adolescente de 17 años, que solicita atención psicológica por crisis de ansiedad y depresión. Además, es agresiva e irritable. Refiere que una noche consumió alcohol antiséptico para dormir, lo que se interpretó como un intento de suicidio, por lo que la llevaron de urgencias a un hospital donde constataron que la adolescente se cortaba. Al respecto, menciona que le gusta cortarse pues ello la relaja. En una ocasión tuvo una pelea con una compañera del colegio.

Refiere que su mamá viaja mucho por cuestiones laborales y que la relación con ella es distante; a veces la regaña diciéndole vaga o que no tiene arreglo. El papá a veces también la maltrata verbalmente. Refiere que los padres se han agredido verbal y físicamente desde que eran novios y que su relación se caracteriza por los constantes conflictos. Su hermana mayor, por su parte, a veces le dice fea y gorda, lo cual la afecta mucho.

Luego cada grupo deberá contestar las siguientes preguntas, cuyas respuestas se compartirán en plenaria mediante un relator nombrado en cada grupo:

- ¿De qué manera se resuelven los conflictos en la familia de la consultante?
- ¿Los problemas de la pareja de padres afectaron a los hijos? ¿Cómo?
- ¿Qué pueden hacer los padres en general para que sus hijos tengan relaciones de pareja en las que prevalezca el respeto, el diálogo y la confianza?

El facilitador anota las principales respuestas en el tablero y valida



las respuestas adecuadas. Luego anuncia que la sesión va a terminar y que le gustaría que entre todos saquen unas conclusiones, que el asistente registra en la bitácora de la sesión. Luego les agradece a todos la asistencia, esperando que haya sido muy fructífera. Les dice que los espera en la segunda y última sesión dirigida a los padres y profesores.

Asignación de tarea

Se le solicita a cada padre y profesor que para la siguiente sesión mencione al menos una estrategia que utilizará para promover relaciones de pareja saludables en sus hijos o alumnos.

Segundo módulo: violencia en el noviazgo

Sesión dos: “A mis hijos les enseño a amar sin lastimar”. Señales de que un adolescente es víctima o ejerce violencia en el noviazgo, identificación de factores de riesgo

Propósito

Los profesores y padres de familia podrán:

- identificar las características de la violencia en las relaciones de noviazgo, sus tipos y dificultades asociadas.
- reconocer los factores de riesgo de esta forma de violencia en la adolescencia.
- entender que las conductas de violencia son aprendidas en diferentes contextos, en especial en la familia.

Competencias por desarrollar

- Competencias de resolución de conflictos: habilidad en el uso de destrezas cognitivas y comportamentales para resolver conflictos de manera pacífica.
- Competencias cognoscitivas: entendimiento de las acciones que pueden desencadenar situaciones de violencia en las dinámicas de pareja a nivel físico, psicológico o sexual. Principio del formulario
Final del formulario

Materiales específicos

- Presentación en Power Point “Violencia en el noviazgo”.
- Tres ilustraciones para la actividad “Cultivamos buenos comportamiento en nuestros hijos”.
- Presentación en Power Point del modelo de Riggs y O’Leary (1989).
- Formatos de la actividad “Cultivamos buenos comportamiento en nuestros hijos”.
- Tarjetas de imágenes con la secuencia de una historia de aprendizaje de la violencia y su transmisión intergeneracional.

Revisión de tareas

Se les solicita a tres personas voluntarias que expongan la tarea dejada en la sesión anterior de padres y profesores. Se hace la retroalimentación correspondiente conforme a lo esperado para dicha tarea y se felicita a los que la hicieron de acuerdo con ello.

Introducción

El facilitador explica a los padres y profesores las características de la violencia en las relaciones de noviazgo, sus tipos, con base en la presentación en Power Point “Violencia en el noviazgo”, la cual se utilizó para exponer el mismo tema con los adolescentes.

Actividad uno. Cultivamos buenos comportamientos en nuestros hijos

Para esta actividad se usa una secuencia de tres ilustraciones que cuentan una historieta de la siguiente forma: (a) una pareja alegre porque van a tener un bebé; (b) una pareja discute, grita y tiene conductas agresivas mientras hay un niño en el medio de los dos; (c) unos abuelos ven como su hijo discute, grita y tiene conductas violentas hacia su pareja; en medio está su nieto observando todo y los abuelos se preguntan por qué su hijo se comporta de esa forma.

Luego de ello, el facilitador pregunta a los asistentes qué relación vieron entre las tres ilustraciones y las posibles causas del comportamiento del hijo en la última escena. Con base en las respuestas, señala el papel de los padres en el aprendizaje de conductas agresivas en sus hijos y en la transmisión de esas conductas en sus futuras relaciones interpersonales. Resalta la necesidad de resolver pacíficamente los problemas en la familia, con base en el diálogo y el respeto, para promover un buen trato entre los padres y los hijos.

Actividad dos

Se reúne en grupos a los padres y profesores, para que lean el siguiente caso, extraído de Facebook¹⁰:

¹⁰ Disponible en https://www.facebook.com/permalink.php?id=412259545535206&story_fbid=417495155011645. Se hicieron ajustes ortográficos.

La verdad es que es un tanto embarazoso mi noviazgo, pero aquí les va:

Verán, tengo 23 años y poco más de 3 años de andar con mi novio, pero el caso es que siempre estamos peleando y todas las veces “yo tengo la culpa”. Siempre me está insultando, me ha llamado: “*****”, “pendeja”, “babosa” y me ha terminado de mala manera. Y como siempre me pedía perdón, me lloraba, me decía que me amaba y bla, bla, bla.

También una vez que me hizo berrear y llorar de coraje, hasta más no poder. Esto fue una vez que le marqué muchas veces a su casa y me contestó muy enojado diciéndome: “deja de molestar hija de tu **** madre”. Después de decir eso, me colgó el teléfono. Claro que después al otro día vino a mí y me pedía perdón. Me lloraba. Me decía que me amaba y bla, bla, bla. Como siempre, pues claro, me endulzaba el oído y lo perdonaba.

También recuerdo algo que nunca podré olvidar —y que de seguro él ya olvidó—. Un día estaba yo en su casa y él quería tener relaciones, pero yo me negué porque simplemente no tenía ganas. ¿Saben con lo que me salió este tipo?: “ah, de seguro que ayer estuviste con alguno de tus amiguitos; es por eso que ahora no tienes ganas”. Ese día me puse muy muy mal. Lloré y lloré y le gritaba que por qué me había dicho eso, que yo no soy una ***** para andar haciendo eso. Y como siempre, me pidió perdón y ¿qué creen? Pues le concedí el perdón.

En otra ocasión salimos de vacaciones juntos y andábamos paseando en el centro de la ciudad. Sucedió que yo ya me quería regresar al hotel —porque ya era muy tarde en la noche— y él no quiso, así que empecé a caminar hacia el hotel. Pensé que me seguiría, pero no fue así y me tuve que regresar a alcanzarlo porque ya se iba sin mí. Y el muy idiota me empezó a gritonear “¿por qué no me obedeces a lo que digo?” —él siempre me dice que le tengo que obedecer en todo lo que él diga—. Y me tomó del brazo y me seguía regañando todo el camino. Me daba mucha vergüenza porque la gente se nos quedaba viendo con cara de susto. Y ya saben: lo perdoné... porque lo quería mucho.

Y así les puedo contar muchas cosas más que me ha hecho, pero el caso es que ahorita le dejé unos días porque la semana pasada me ha llamado ***** , que no sirvo para hacer nada. Él ya me llamó para pedirme perdón, pero ya no sé qué hacer.

Pero ¿cómo olvidarlo?, si con el perdí mi tesoro máspreciado —mi virginidad—. ¿Cómo tirar por la basura tres años de noviazgo? ¿Qué les digo a mis padres? ¿Cómo superarlo? ¿Cómo borrarlo de mi mente?

¿Saben algo? Hasta llegué a hacerme daño —me cortaba a propósito— cuando me sentía muy triste por las discusiones. Y ahora estoy arrepentida porque me quedaron marcas.

A continuación, se les pide a los grupos que contesten las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipos de violencia pueden identificar en el caso?
- ¿Quién es la víctima en la relación de noviazgo?
- ¿Quién es el victimario en la relación de noviazgo?
- Indiquen algunas conductas de violencia física que se presentan en el caso.
- Señalen algunas conductas de violencia psicológica que se presentan en el caso.
- Indiquen algunas conductas de violencia sexual que se presentan en el caso.
- ¿Qué hace que se presenten en las parejas de novios estas conductas?

Al finalizar la actividad, los grupos comparten sus respuestas en plenaria. El facilitador las analiza y refuerza con incentivos verbales las respuestas acertadas con frases como “muy bien”, “exacto” y “está muy claro”. Cuando una respuesta no es acertada o muy clara, el facilitador explica de nuevo el concepto correspondiente abordado en la sesión. Luego, indica que las conductas de violencia no aparecen de repente en una pareja, sino que son aprendidas gradualmente a través de la experiencia.

A continuación, les pregunta a los asistentes si conocen algún caso parecido a las conductas de violencia que se presentaron en ese texto y si se hizo algo para intervenir en esa situación. Luego les pregunta si creen que la violencia en el noviazgo tiene consecuencias para la salud física y mental de los adolescentes y cuáles serían.

Más adelante, el facilitador explica que las conductas de violencia en el noviazgo están relacionadas con diferentes tipos de daños, que van

desde daños físicos hasta alteraciones psicológicas en los adolescentes, en particular: consumo y abuso de sustancias, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, bajo rendimiento académico, ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, baja autoestima, afectación de la imagen corporal, autolesiones e intentos de suicidio, entre otros. Les recomienda a los asistentes que, si sus hijos o estudiantes presentan estas dificultades, traten de identificar si se deben a conductas de violencia por parte de su pareja, para dialogar con ellos sobre el tema y tomar la acción más adecuada de acuerdo con el caso, ojalá de manera consensuada con ellos.

Por último, el facilitador expone las circunstancias situacionales y contextuales que promueven la violencia en el noviazgo según el modelo de Riggs y O'Leary (1989), con la presentación en Power Point que tiene el mismo nombre. Recomienda a los padres y profesores asistentes que identifiquen a los chicos y chicas que podrían tener estos factores de riesgo, para que reciban la orientación más acorde a sus circunstancias.

Actividad tres

Se les pide a los participantes que recuerden individualmente cómo era la relación de sus padres y de su familia en general, mediante las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipos de conductas románticas tenían o tienen tus padres, tales como abrazos, elogios y caricias?
- ¿Qué conductas de agresión física, verbal, psicológica o de otra índole presentaban o presentan tus padres en su relación si es el caso?
- ¿Qué conductas de afecto eran y son más frecuentes en tu familia?
- ¿Qué conductas violentas eran o son comunes en tu familia si es el caso?

Después se les pide a los participantes que identifiquen, con el siguiente formato, las conductas que presentan hacia su pareja y si estas conductas tienen las mismas características familiares. Les solicita que compartan voluntariamente sus respuestas:

Conductas de interacción entre los padres y la familia	Conductas con la pareja actual	¿Cómo se aprendieron esas conductas?	¿Qué mantiene estas conductas?	¿Cuáles son las consecuencias de estas conductas?

El facilitador retoma el tema de las tres ilustraciones y recuerda que estas reflejan cómo se perpetúa la violencia familiar. Explica que los adolescentes que experimentan o perpetran violencia en sus relaciones amorosas posiblemente hayan sido testigos o víctimas de agresiones y maltrato en su hogar durante la infancia. Estas experiencias pueden incluir abuso físico, ausencia de afecto parental, desconfianza y descuido en su crianza. Asimismo, destaca que muchos individuos que crecieron en ambientes familiares conflictivos reportan mayor presencia de agresión tanto física como verbal en sus relaciones de pareja en la adolescencia.

Actividad cuatro

A continuación, se le pide a cada participante que indique si en su relación de pareja se ha presentado alguna conducta de violencia y si su(s) hijo(s) presenciaron tal conducta:

En su relación de pareja se ha presentado algún tipo de violencia: Sí ___ No___ (si respondió “No”, conteste las siguientes preguntas pensando en la relación de pareja de un familiar, un amigo o un conocido en donde se ha vivenciado violencia).

Usted ha ejercido algún tipo de violencia hacia su pareja: Sí ___ No___

Usted ha sido víctima de algún tipo de violencia por parte de su pareja: Sí ___ No___

Tómese un tiempo para recordar las conductas de violencia que ha ejercido y/o ha recibido de su pareja y el tipo al que pertenecen: _____

Su(s) hijo(s) ha(n) sido testigo(s) de conductas de violencia entre usted y su pareja: Sí ___ No___

Si su respuesta fue “Sí”, ¿cree que su(s) hijo(s) podría(n) utilizar las mismas conductas para solucionar los problemas en sus relaciones afectivas? Sí ___ No___

¿Por qué?

El facilitador destaca que diversos estudios sobre dinámicas familiares han evidenciado la influencia significativa que las relaciones parentales tienen en el desarrollo y bienestar psicológico de niños y adolescentes. Los padres actúan como modelos a seguir y, con sus perspectivas sobre las relaciones amorosas, establecen un marco de referencia sobre cómo actuar en relaciones sentimentales, aunque las relaciones de los jóvenes puedan ser más efímeras. Además, es importante mencionar que aquellos que han sido testigos de actitudes violentas en las relaciones de sus progenitores, tales como comportamientos controladores, celos intensos

o agresiones verbales, tienden a normalizar y aceptar la violencia como una parte intrínseca de las relaciones de pareja.

Para terminar, el facilitador solicita a los padres y profesores que reflexionen sobre los comportamientos que se han transmitido en sus familias y los que ellos están transmitiendo a sus hijos. Les informa que se pueden comunicar con cualquier integrante del equipo si conocen un caso de violencia en el noviazgo para activar la ruta correspondiente en la institución. Se les despide y se les agradece su asistencia y su participación.