



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTOR:

Br. Obeso Minchola, Isabel Cristina

(Código ORCID 0000-0003-3304-087X)

ASESOR:

Ms. Merino Hidalgo, Darwin Richard

(Código ORCID 0000-0001-9213-0475)

SECCIÓN:

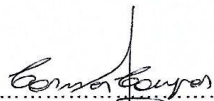
Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de Intervención Psicológica

PERÚ – 2019

PÁGINA DE JURADO



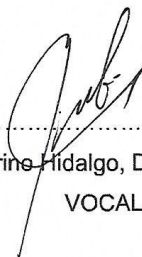
.....
Dra. Campos Maza, Carmen Cristina

PRESIDENTE



.....
Dra. Cruzado Vallejos, María Peregrina

SECRETARIA



.....
Mg. Merino Hidalgo, Darwin Richard

VOCAL

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a Dios, y a mis adoradas hijas, quienes representan lo más valioso y significativo que tengo.

La autora.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por otorgarme la fortaleza necesaria en los momentos complicados y bendecirme en todo el proceso de investigación.

A mis hijas, quienes son la motivación necesaria para seguir esforzándome y ser cada día mejor.

A mis asesores, Mg. Darwin Richard Merino Hidalgo, Dra. María Peregrina Cruzado Vallejos y Dra. Carmen Cristina Campos Maza, por sus valiosas enseñanzas y orientaciones académicas durante las diferentes etapas del trabajo de investigación.

Al Sr. Edilberto Moyán Prieto, a la Sra. Sarita Obeso Lázaro, Director y Sub Directora de la I.E. “María Negrón Ugarte”, por autorizar y permitirme realizar en su centro educativo, todas las actividades correspondientes al trabajo de investigación.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Isabel Cristina Obeso Minchola, estudiante del Programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N°: 46072232, con la tesis titulada “Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo”.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas para las consultas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir,

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 05 de Agosto del 2019



.....

Br. Isabel Cristina Obeso Minchola

DNI N°: 46072232

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, en cumplimiento del reglamento para la elaboración y la sustentación de la tesis de Maestría de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

Presento la tesis titulada “Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo”, para obtener el grado de Maestro en Intervención Psicológica.

En tal sentido, espero que esta cuente con los requisitos académicos necesarios y logre ser un aporte a nuestra educación, ponemos a vuestro criterio la evaluación de esta tesis.

.....
Br. Isabel Cristina Obeso Minchola

DNI N°: 46072232

ÍNDICE

PÁGINA DEL JURADO	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
1.1. Realidad Problemática	12
1.2. Trabajos previos.....	15
1.3. Teorías relacionadas al tema	19
1.4. Formulación del problema	28
1.5. Justificación del estudio.....	28
1.6. Hipótesis.....	29
1.7. Objetivos	29
II. MÉTODO	30
2.1. Diseño de Investigación	30
2.2. Variables, Operacionalización	31
2.3. Población y muestra	33
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	33
2.5. Método de Análisis de Datos	34
2.6. Aspectos Éticos.....	35
III. RESULTADOS	37
IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	43
V. CONCLUSIONES	48
VI. RECOMENDACIONES	49
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución según niveles de la variable sexismo antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.....	37
Tabla 2. Distribución según niveles de las dimensiones de sexismo antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo	38
Tabla 3. Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la aplicación del instrumento de sexismo en las dos fases de evaluación en la muestra de estudio	39
Tabla 4. Comparación de las puntuaciones a través de pruebas paramétricas de la variable sexismo antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en estudiantes de una institución educativa de Trujillo	40
Tabla 5. Comparación de las puntuaciones a través de pruebas paramétricas de la dimensión sexismo hostil antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en estudiantes de una institución educativa de Trujillo	41
Tabla 6. Comparación de las puntuaciones a través de pruebas paramétricas de la dimensión sexismo benevolente antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en estudiantes de una institución educativa de Trujillo	42

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Protocolo de la escala de detección de sexismo.....	56
Anexo 2. Validez de la escala de detección de sexismo	57
Anexo 3. Confiabilidad de detección de sexismo	58
Anexo 4. Puntos de corte de la escala de detección de sexismo.....	59
Anexo 5. Autorización de desarrollo del programa de intervención psicológica ...	60
Anexo 6. Carta de consentimiento informado.....	61
Anexo 7. Constancia de haber realizado la investigación	62
Anexo 8. Base de datos del grupo control.....	63
Anexo 9. Base de datos del grupo experimental	64
Anexo 10. Evaluación por juicio de expertos.....	65
Anexo 11. Programa de intervención psicológica.....	73

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad conocer los Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas en una muestra de 36 estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo, las participantes se dividieron en dos grupos (experimental y control), al grupo experimental se le aplicó un programa de intervención psicológica basado en técnicas cognitivo - conductuales; y grupo control, a quienes no se les aplicó ninguna intervención. El diseño de investigación es cuasi experimental. Los resultados reportan en el pre y post test del grupo experimental la presencia de diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$), con un valor en la media que se reduce luego de haber ejecutado el programa, de forma específica se identificó diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en las puntuaciones del pre y post test del grupo experimental para el sexismo hostil, con una notable disminución en la media, evidenciada posterior a la ejecución del abordaje, de igual manera se identificó diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en las puntuaciones comparadas del pre y post test del grupo experimental para la dimensión sexismo benevolente, con un valor en la media que reduce después de la ejecución del programa.

Palabras clave: Sexismo, cognitivo-conductual, adolescentes.

ABSTRACT

The purpose of this research is to know the effects of a cognitive behavioral program on sexist attitudes in a sample of 36 secondary level students from an educational institution in Trujillo, the participants were divided into two groups (experimental and control), the experimental group a psychological intervention program based on cognitive behavioral techniques was applied; and control group, to whom no intervention was applied. The research design is almost experimental. The results report in the pre and post test of the experimental group the presence of statistically significant differences ($p < .05$), with a value in the mean that is reduced after executing the program, specifically identified statistically significant differences ($p < .05$) in the pre and post test scores of the experimental group for hostile sexism, with a notable decrease in the mean, evidenced after the approach was executed, in the same way, statistically significant differences were identified ($p < .05$) in the comparative scores of the pre and post test of the experimental group for the benevolent sexism dimension, with a value in the average that reduces after the execution of the program.

Keywords: Sexism, cognitive-behavioral, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

A través de la historia la población se ha dividido en un sistema dicotómico de acuerdo a los roles de género preestablecidos, por medio de los cuales se le otorga al varón labores de productividad y a las mujeres labores reproductivas, personificando a los primeros en un plano visible ante la sociedad y a las segundas en un contexto doméstico. Empero, frente a la demanda de la mano de obra en las fábricas en plena revolución industrial y posterior a ello en el período a la segunda guerra mundial, los hombres empezaron a ser destinados a acciones agresivas, la mujer empezó a ocupar de forma paulatina el espacio público, impulsado en cierto sentido por las exigencias de los movimientos de protesta femenino (Brioso, Barrera y Malagón, 2012; Otero y Mancinas, 2016).

Tal incorporación de la mujer en el escenario laboral gratificado ha generado una desigualdad de género, puesto que las mujeres han percibido como su trabajo laboral se incrementa significativamente al no darse una redistribución igualitaria de los roles domésticos, los cuales eran asumidos también por las mujeres; sin embargo, en la actualidad se sigue observando que en su mayoría la mujer continúa ejerciendo más labores en el hogar y en ámbito laboral ocupa puestos con menor remuneración por considerarse de menor importancia o que dependen de otros cuyos responsables son los varones, otorgando así un rol determinado y específico lejos de los escenarios directivos y la toma decisiones (Guzzetti, 2012; Brioso, et al., 2012).

Es así que en las últimas décadas investigar el sexismo ha cobrado relevancia y protagonismo en el campo de la psicología y diferentes estudios nuevos lo respaldan, como evidencia de ello son las teorías que lo avalan, por un lado se halla el sexismo tradicional y por otro el sexismo ambivalente, el primero hace referencia al comportamiento basado en la discriminación o distinción de las mujeres como un grupo que se encuentra en un nivel inferior con secuelas psicosociales que gira en torno a las ideas (paternalismo dominador, distinción de género competitiva y hostilidad heterosexual); el segundo hace mención a un

juicio más amplio que involucra nuevas maneras de sexismo, compuesto por los sentimientos positivos que se tiene hacia la mujer y lo que algunos autores lo denominan antipatía sexista (Garaigordobil, 2013; Expósito, Moya y Click, 1998; Glick y Fiske, 2001).

La disparidad de género a nivel internacional, tal es el caso en Chile, se percibe los aspectos salariales entre varones y mujeres, donde la brecha entre ellos es de un 26.30%, dicho de otro modo, un 83% de las mujeres se hacen cargo de las tareas del hogar, en tanto, los varones que laboran dedican sólo el 1.90 de hora en las actividades propias del hogar, a diferencia que la mujer pese a tener un trabajo ocupa un 4.90 de hora en casa ocupándose esencialmente de sus hijos, de personas mayores, etc., de manera similar se observa que en los cargos políticos solo el 13.9% de las mujeres ocupan funciones públicas, a diferencia de los varones que son los que representan el poder según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2014).

Por su parte, Ñapo (2012) en un estudio desarrollado en 18 países de Latinoamérica donde se incluye al Perú, respecto a las brechas de género, ha sido analizado a detalle los ingresos económicos, halló que las variables con mayor predicción explicativa de las disparidades salariales entre varones y mujeres es la escolaridad y la dedicación laboral. Cifras más específicas reporta el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2015), donde señala que en el año 2014 el 31.9% de mujeres de zonas rurales no contaban con ingresos propios, a diferencia de los varones, asimismo, se reporta que ellos también tienen mejores trabajos, en tanto, las mujeres que ejercen sus labores el 76.1% corresponden a sectores no formalizados con remuneración mínima y sin protección social.

En tal sentido, la importancia de evaluar el sexismo radica en que a través de la medición se puede identificar los predictores de actitudes sexistas, o lo que se oponen a dichas conductas; asimismo, es fundamental para tener conocimientos de los desencadenantes, entre uno de ellos, el más grave es la violencia hacia las mujeres (Roets, Van y Dhont, 2012; Herrera, Expósito y Moya, 2012).

Numerosos estudios apuestan por la instrucción educativa a través de contenidos que se relacionan con la igualdad, los cuales indican que tienden a reducir los niveles de sexismo; ello pone de manifiesto que los procesos de socialización en el nivel secundario son factores clave para advertir dicho comportamiento, otras investigaciones señalan que las variables sociodemográficas como el sexo, la edad, las peculiaridades familiares y la praxis religiosa es determinante de la existencia del sexismo hostil y benevolente (Castro, Fernández, Fernández y Garrido, 2010; Cárdenas, Lay, González, Calderón y Alegría, 2010).

Al respecto, Díaz y Parejo (2013) señala que las desigualdades hacia la mujer deben y pueden ser trabajadas en los escenarios estudiantiles, tomando la forma de agentes primarios de socialización, para cambiar las actitudes y formas de comportamiento de las nuevas generaciones, tal es el caso que en los últimos tiempos se han venido desarrollando ciertos proyectos denominados coeducativos, sin embargo, no siempre han gozado de sensibilidad en el tiempo y praxis sistemática necesaria.

La necesidad de ejercer una labor de prevención e intervención en las instituciones educativas, es la conducta discriminatoria de género la cual se viene suscitando en las instituciones educativas, es específico en una institución educativa de la ciudad de Trujillo, quienes consideran que hay una diferenciación marcada entre varones y mujeres en cuanto a funciones , en algunas circunstancias considerando que la figura femenina es inferior al varón y en otras superior, según datos no documentados por el departamento de psicología de la institución educativa señala que las acciones discriminatorias se hallan ligadas a sus sistema de creencias e idiosincrasia, por lo cual resulta de sumo interés analizar los efectos de un programa que trabaje sobre las creencias irracionales de la muestra estudiada, de tal manera que se pueda medir los efectos en la conducta sexista de dicha muestra de estudio, con el fin de generar evidencia que sirva como precedente a futuras investigaciones.

1.2 Trabajos previos

Internacionales:

Pérez, Giménez-Salinas y De Juan (2017) efectuaron un estudio con la finalidad de evaluar los efectos de un programa de tratamiento en agresores de pareja (PRIA) en la comunidad, participaron 770 usuarios condenados por un delito de violencia de género a una medida en la comunidad. Para la evaluación de la variable dependiente se usó una serie de instrumentos con adecuadas evidencias de validez en el medio, así como fichas de datos sociodemográficos. En las evidencias reportadas según el contraste de las puntuaciones del post test por medio muestras independientes en los grupos de estudio (grupo control y experimental), se aprecia diferencias significativas en las variables sexismo benevolente, sexismo hostil, atribución de responsabilidad, impulsividad e índice de calidad marital, alcanzando puntuación más alta el grupo experimental. Ello implica que el programa desarrollado en la muestra de estudio generó efectos significativos, con ello se acepta la hipótesis de investigación la cual hace referencia que al culminar con el tratamiento los participantes serán menos agresivos.

Matud, Padilla, Medina y Fortes (2016) desarrolló un estudio con la finalidad de conocer la eficacia de un programa de tratamiento psicológico en un grupo de mujeres maltratadas por su pareja, participaron 107 mujeres con edades de 23 y 64 años de una ciudad de España, para la medición de la efectividad del programa se usó una entrevista semiestructurada de historia y tipo de maltrato, una escala de gravedad de síntomas del trastorno de estrés postraumático, el Inventario para la ansiedad de Beck, el Inventario de depresión de Beck, el Inventario de autoestima-SEQ-MR, un inventario de apoyo social y un inventario de evaluación del maltrato a la mujer por su pareja. En el análisis se aprecia que en la comparación del pretratamiento y seguimiento de 3 meses existe diferencias significativas en todas las variables evaluadas (reexperimentación, evitación, aumento de activación, depresión, ansiedad y autoestima), de manera similar se aprecia diferencias significativas en las variables evaluadas en la comparación del pretratamiento con el seguimiento de 6 meses. De los hallazgos se concluye que el programa no solo generó efecto post tratamiento, sino que

los efectos se vieron reflejados en un seguimiento posterior, donde los participantes presentan mejores recursos como mayor autoestima y activación, lo cual les sirve para hacer frente a la evitación, depresión, ansiedad.

Alarcón (2016) efectuó un estudio con la finalidad de demostrar cómo las creencias sexistas propician las desigualdades que repercuten directa o indirectamente en el comportamiento violento. Participaron del estudio 543 participantes entre los 22 a 84 años de edad, a quienes se les aplicó el Ambivalent Sexism Inventory y el inventario de pensamientos distorsionados sobre el uso de la violencia. La relación entre violencia y sexismo benevolente es directa de efecto grande, y la relación entre violencia y sexismo hostil tiene la misma dinámica. Asimismo, del análisis se afirma que el modelo compuesto por sexismo benevolente y sexismo hostil explican la violencia con correlaciones significativas. De los hallazgos se concluye que las personas que presentan niveles altos ya sea en sexismo benevolente como en sexismo hostil tienden a ser más violentos en comparación de los que presentan menores niveles de sexismo.

Rodríguez y Treviño (2016) desarrollaron un estudio con la finalidad de analizar la presencia de actitudes sexistas en los futuros trabajadores sociales, además de identificar que variables determinan el sexismo, la muestra se compuso por 120 estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León – México. Para la medición de la variable se usó un instrumento de datos sociodemográficos y la Ambivalent Sexism Inventory. En el análisis descriptivo se aprecia que la pregunta con una media más alta es “las mujeres se ofenden muy fácilmente”, y la pregunta con la media más baja es “Las personas no pueden ser verdaderamente felices en sus vidas a menos que tengan pareja del otro sexo”. Asimismo, se aprecia que el sexismo hostil se relaciona directamente de efecto grande con paternalismo protector, diferenciación de género e intimidación heterosexual. De las evidencias plasmadas se concluye que, los participantes en su mayoría presentan bajos niveles de sexismo, en tanto, quienes presentan altos niveles de sexismo suelen mostrarse como intimidadores y/o paternalistas.

Vargas, Lila y Catalá-Miñana (2014) desarrollaron un estudio con la finalidad de conocer las diferencias entre personas latinoamericanas inmigrantes y españoles condenados por violencia, atribución de responsabilidad, sexismo y riesgo de reincidencia al inicio de un programa de intervención, la muestra fue de 278 participantes que han concluido el programa de intervención. Para medir las variables se utilizó una ficha de datos sociodemográficos, la escala de percepción de gravedad de la violencia contra la pareja, el inventario de sexismo ambivalente – ASI, el Intimate Partner Violence Responsibility Attribution Scale – IPVRAS y el Spousal Assault Risk Assessment Guide – SARA. En el análisis de los resultados se aprecia que existe diferencias significativas en las puntuaciones según procedencia en las variables: gravedad de la violencia contra la pareja, culpabilización de la víctima, aceptación de la violencia y sexismo benevolente, obteniendo puntuaciones más altas los ciudadanos españoles, a excepción de sexismo donde fueron los latinoamericanos quienes puntuaron más alto. Posterior al programa de intervención se aprecia efectos positivos sobre las variables: gravedad de la violencia contra la pareja, culpabilidad de la víctima, sexismo hostil y benevolente, atribución de responsabilidad y riesgo de reincidencia. De las evidencias reportadas se llega a conclusión que en sexismo los ciudadanos latinoamericanos puntúan más alto que los europeos, además, que la aplicación del programa redujo la violencia contra la pareja, sexismo, culpabilidad de la víctima, atribución de responsabilidad y riesgo de reincidencia.

Ortiz-Tallo (2014) llevaron a cabo un estudio con el propósito de analizar las variables de fortalezas y virtudes psicológicas, el sexismo ambivalente y las creencias sexistas en un grupo de estudiantes españoles. Para la medición de las variables se usó el cuestionario de fortalezas humanas para jóvenes (Values In Action for Youth – VIA-y), el cuestionario hacia la diversidad y la violencia (CADV) y el Inventario de Sexismo Ambivalente para adolescentes (ISA). Los resultados del primer estudio sobre fortaleza, actitudes y sexismo: perfiles de adolescentes según el sexo, se halló que existen diferencias significativas en los indicadores: apreciación de la belleza, justicia, perdón, gratitud, integridad, perseverancia, intimidad, humildad, autorregulación, inteligencia social,

ciudadanía y perspectiva, con una puntuación más alta en las chicas; también existe diferencias significativas en los indicadores de justificación de la violencia entre iguales, creencias sexistas y justificación de violencia de género y justificación de la violencia contra minorías, con puntuación más alta para los hombres; en el sexismo se aprecia que en los varones hay una puntuación más alta que en las mujeres (sexismo hostil y benevolente). De los hallazgos se concluye que las mujeres tienden a manifestar en mayor medida los sentimientos positivos y los varones al comportamiento discriminatorio, lo cual puede estar ligado al sistema de creencias impuesto por las figuras parentales o a la idiosincrasia propia de la cultura.

Malonda (2014) desarrolló un estudio con la finalidad de analizar la relación entre el sexismo ambivalente y los factores asociados al ámbito académico (rendimiento académico, considerarse buen estudiante, motivación académica, y ritmo adecuado), asimismo, se analizó la victimización, conducta agresiva y conducta prosocial. La población fue 776 adolescentes de ambos sexos con edades entre los 14 y 17 años de la ciudad de Valencia – España, a quienes se les aplicó instrumentos psicológicos para medir las variables de sexismo y agresión, además de una ficha sobre variables sociodemográficas. Las evidencias reportadas señalan que existe relación inversa entre el sexismo ambivalente y los factores académicos (agresividad física y verbal y la conducta prosocial); también se ha observado que el sexismo ambivalente tiene efecto sobre la victimización percibida por la muestra de estudio. De los resultados encontrados se concluye que en tanto exista niveles altos de sexismo en la muestra de estudio el participante presenta menor conducta prosocial, sin embargo, se muestra como víctima ante los demás. Finalmente, producto de la discusión de las evidencias se propone un programa de intervención en torno a una educación no sexista.

Moncada (2014) desarrolló un estudio con el propósito de analizar los estereotipos, prejuicios y actitudes sexistas en la construcción de la masculinidad en una muestra de 67 estudiantes de ambos sexos del segundo año de una universidad de la ciudad de Tegucigalpa – Honduras, a quienes se les suministró

instrumentos psicológicos respectivamente validados en el contexto donde se desarrolló el estudio. Se concluye que los estereotipos sobre el que el hombre es físicamente superior se mantienen vigente, y sus impulsos sexuales más fuertes que los de la mujer, y los estereotipos tiene una naturaleza cognoscitiva y cultural. Dichos resultados pueden estar ligados a los factores culturales y familiares, quienes aportan al desarrollo de un sistema de creencias donde el varón tiene privilegios en comparación de las mujeres.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1 Terapia cognitivo conductual

Alonso (2012) define que es el enfoque terapéutico que tiene un mayor impacto sobre diversas problemáticas psicosociales que presentan como detonantes pensamientos irracionales, que conllevan a la disfuncionalidad de la conducta, la cual no puede ser regulada sin modificar la cognición.

Asimismo, Beck, Rush, Shaw y Emery (2010) lo definen como el modelo terapéutico que conlleva un proceso de cambio cognitivo durante su intervención, para generar un cambio de actitudes del paciente, lo cual repercutirá en su comportamiento, convirtiéndolo en adaptativo.

En tanto, Beck y Clark (2012) lo definen como el proceso sistematizado y controlado, bajo el cual se genera una toma de conciencia sobre los pensamientos automáticos que generan la disrupción del comportamiento, en tal sentido busca generar un autocontrol cognitivo para futuras situaciones de presión que puedan detonar pensamientos disfuncionales.

1.3.1.1 Modelo Teórico

Este enfoque terapéutico comprende un modelo que trabaja sobre un proceso de 4 etapas claramente delimitadas, por una situación, seguida por uno o más pensamientos, que desencadenan una determinada emoción, que finalmente concluye en una conducta, en sus siglas corresponde al SPAC, que mediante su comprensión y contar con las herramientas oportunas para la intervención,

permitirá su prevención, en tal sentido su manejo antes que desencadenen la falta de adaptación del sujeto al medio (Beck y Clark, 2012).

En este sentido, la situación corresponde a un acontecimiento de presión, que el sujeto vivenció, vivencia o vivenciará, que genera un conjunto de manifestaciones cognitivas sobre dicha situación, pensamientos que son irracionales, debido que no son objetivos y acorde a la realidad, asimismo automáticos, ya que ocurren sin un aparente control por parte de la persona, asimismo se debe considerar que estos pensamientos están estrechamente ligados, a las creencias, vivencias y experiencias previas, que han generado un aprendizaje significativo en el sujeto, por lo cual se vuelven a generar (Caballo, 2007).

A continuación, se genera, las emociones como respuesta afectiva al conjunto de pensamientos, que, al ser disfuncionales, corresponde a una reacción emocional negativa, mediante la tristeza, la ira, la desesperación, la frustración, el resentimiento, el odio, entre otros, que finalmente concluye con una inevitable reacción conductual, que puede expresar un comportamiento agresivo, de impulsividad, evitación, aislamiento, entre otras, que limitan el correcto desarrollo así como adaptación del ser humano (Calvo, Bermejo y Ramírez, 2001).

Bajo este modelo, claramente no se puede actuar sobre la situación debido que por lo general es circunstancial y depende de aspectos externos, más si se puede generar un abordaje sobre el pensamiento, el cual es interno debido que responde a los procesos cognitivos del sujeto, los cuales hace referencia al significado que se atribuye a la situación, de esta manera el problema más allá de la situación, es el significado que se le atribuye a esta, que genera la disfuncionalidad del pensamiento (Cano, Dongil, Salguero y Wood, 2011).

Al abordar a partir del pensamiento, permite prevenir posibles recaídas, debido que se genera pautas para convertirlo en racional, objetivo, acorde a la realidad, características que permiten que el sujeto logre adaptarse con facilidad a su

medio, así como resolver problemas de interacción tanto intra como interpersonalmente (Echeburúa y Corral, 2001).

Finalmente, Gómez, Plans, Sánchez-Guerra y Sánchez (2003) mencionan, que el correcto abordaje cognitivo, asegura la regulación conductual, asimismo, debe existir la disposición por parte del paciente, dentro de un proceso de cambio que requiere la toma de conciencia del problema, para generar una actitud de cambio, que favorece al proceso terapéutico.

1.3.1.2 Proceso terapéutico

Al constituir un modelo de intervención psicoterapéutica con mayor efectividad a nivel internacional para diversas problemáticas psicoemocionales, que tiene una base cognitiva, su proceso responde a un mínimo de 10 sesiones para generar el cambio que se busca (Lozano, García y Lozano, 2011).

De su lado, Payarola (2006) propone una serie de pautas para la intervención del modelo cognitivo conductual, en primer lugar, se tiene a las intervenciones de corte cognitivo, las cuales consisten reflexionar sobre el modo las creencias ligadas a contexto social, la cual coloca a la figura masculina por encima de la figura femenina, la creencia que el varón tiene que ser el que toma las riendas de la familia, así como el que es incapaz de poner de manifiesto sus emociones.

Además, aborda otras distorsiones a nivel cognitivo, las cuales se refieren a la negación y/o minimización de su comportamiento violento y las secuelas que puede dejar en la pareja en el caso del varón, la externalización del sentimiento de culpa y la omisión de la responsabilidad de la figura femenina.

Como segundo punto se tiene a las intervenciones de corte comportamental, la cual consiste en mostrar la disimilitud entre opinión constructiva, rencor y acción sexista, asimismo radica en mostrarles técnicas de observación de sí mismos, identificación de señales de peligro, clasificación de tareas, juego de roles y técnicas de afrontamiento (Payarola, 2006).

Asimismo, se tiene a las intervenciones en el aspecto emocional, dichas intervenciones consisten en la expresión libre de sus emociones y sentimientos de modo grupal y la desventaja de mantenerlos en presión, solicitar el apoyo de sus pares de grupo como manera de aminorar la incomunicación que usualmente presentan, además, se considera reflexionar sobre su aspecto emocional partiendo de sus vivencias de vida, con el propósito de aprender a respetar los pensamientos y sentimientos de los demás (Payarola, 2006).

Finalmente, se tiene las intervenciones que tiene como propósito el desarrollo de habilidades sociales, consisten en ensañar nuevas formas de llegar a la resolución de conflictos que no involucran comportamiento sexistas y violentos, dicho de otro modo, no tolerar la ofensa al otro, así como maneras de comunicación que tengan su fundamento en el respeto de la perspectiva del otro, así como la negociación para conseguir acuerdos, tal es el caso del entrenamiento asertivo (Payarola, 2006).

1.3.2 Sexismo

Según Garaigordobil y Aliri (2011) el sexismo corresponde a un conjunto de actitudes de índole prejuiciosa que se genera desde el hombre hacía la mujer, que genera un deterioro en el proceso de interacción socio afectiva, debido a la desvalorización de la figura femenina.

Por su parte, Vaamonde (2011) describe que el sexismo es una actitud descalificadora hacía la mujer, debido a su percepción, en relación a los atributos, de inferioridad, debilidad, y necesidad de apoyo, por lo cual se consideran en una jerarquía menor al del hombre.

De forma concluyente, Glick y Fiske (1996) mencionan que es la hostilidad que el hombre expresa hacia las mujeres, debido a su rol de género, que la posiciona en un nivel supuestamente inferior al del hombre, por lo cual necesita de la ayuda de un varón para que logre sobresalir y desarrollarse de manera satisfactoria.

1.3.2.1 Dimensionalidad

Glick y Fiske (1996) cuatro dimensiones del sexismo, el primero corresponde al sexismo hostil, que corresponde a una actitud prejuiciosa, que presenta connotaciones de agresividad sobre la mujer, evidenciando una hostilidad que genera un daño psicoemocional en la víctima.

Asimismo, Baron y Byrne (2005) refieren que el sexismo hostil corresponde a un rasgo presente a nivel comportamental de los victimarios, debido que caracteriza un tipo de agresividad, que está enmarcada hacia la mujer, lo cual caracteriza al problema psicosocial denominado violencia de género, de esta manera las actitudes hostiles del hombre se expresan de forma gradual, desde una agresión débil, hasta convertirse en una de índole grave, pudiendo conllevar hasta el asesinato de la víctima.

Por su parte, Zubieta, Beramendi, Sosa y Torres (2011) manifiestan que el agresor caracterizado por actitudes de sexismo hostil, con frecuencia busca la comprensión de su pareja, así como sus atenciones, bajo la percepción que merece todo lo mejor, a pesar que no brinde ningún soporte afectivo, ya que la mujer es inferior al varón, por lo cual sus actividades deben estar orientadas únicamente al cuidado del hogar, asimismo a la satisfacción de las necesidades que pueda presentar el cónyuge.

Posteriormente, Glick y Fiske (1996) menciona a la dimensión paternalismo protector, que describe una posición del hombre dominador, como quien lidera a la mujer, en la toma de decisiones y en el desarrollo de cualquiera de sus actividades, de esta manera somete a la figura femenina, esta segunda dimensión, se manifiesta de forma encubierta hacia la mujer, debido a una expresión la preocupación excesiva por la mujer, a que le pueda suceder algo o ante la incapacidad que realice de forma satisfactoria una determinada actividad.

De esta manera, el paternalista protector, controla, manipula, cambia y supervisa toda la actividad de la mujer durante el día, al atribuirles características como debilidad, asimismo incompetencia, y en general una carencia de autonomía que

conlleva a justificar su dominación, por la incapacidad de desenvolvimiento que presentan (Maeso-Fernández, et al., 2015).

Como tercera sub dimensión se ubica, la diferenciación de género competitiva, la cual caracteriza un patrón reiterativo de descalificación y humillación de la mujer, al connotarla como falta de capacidades y habilidades, para realizar similares o iguales labores que el hombre, lo cual las descalifica con frecuencia del área profesional y laboral, donde el varón es percibido, aparentemente, con mayor competencia a diferencia de la mujer (Glick y Fiske, 1996).

Para Lameiras-Fernández (2004) la diferenciación de género corresponde a un atributo de las culturas donde prima el patriarcado, es decir donde existe una ausencia de equidad de género, al punto que las mujeres no son admitidas a diversos puestos de trabajo, a pesar de sus habilidades para desempeñarse de forma satisfactoria, asimismo corresponde a la presencia de creencias disfuncionales en relación a la educación, que conformaría un privilegio solo para los hombres, mientras que en las mujeres es un proceso innecesario, debido a sus falencias propias de su sexo.

Como último indicador, se describe a la intimidad heterosexual, la cual describe a las mujeres, como entes que ejercen una manipulación de índole sexual sobre el varón, con la finalidad de lograr sus objetivos, de tal manera que se orientan al control y supervisión de las acciones, por lo cual el hombre debe manifestar hostilidad, para que no se logre una manipulación sobre sí mismo (Glick y Fiske, 1996).

Por ello el sexismo hostil, manifiesta agresividad, cuando la mujer no acata oportunamente las directrices y mandatos del hombre, quien se ubica en una posición privilegiada, que se arraiga a su propia constitución biológica, por lo cual es quien mantiene por naturaleza control sobre la figura femenina (Cárdenas, et al., 2010).

Mientras que su opuesto denominado paternalismo protector, que aparentemente se expresa de forma positiva, frente a una actitud no hostil, sin embargo, encubre un cierto grado de prejuicio hacia la mujer, al ser considerada como desvalida, por lo cual necesita ser protegida, y el varón quien tiene que cumplir el rol de cuidador (Glick y Fiske, 1996).

1.3.2.2 Etiología del sexismo

Algunos autores tradicionales, como Allport (1962), mencionan que el prejuicio a pesar de tener una base biológica, debido que rechazamos aquello que no permite satisfacer nuestras necesidades, tiene una fuerte influencia del contexto ambiental, de tal manera que los diversos sistemas con los cuales el individuo interactuase, tendrán repercusiones en sus manifestaciones de prejuicio, incluso el de género.

Entre los principales factores, que conllevan a una actitud sexista, son los estereotipos de género, que se adquieren acorde al sistema familiar, que es el primer entorno de aprendizaje de las creencias principales, que acompañaran al ser humano por el resto de su vida, y que enmarcaran su emoción, así como el comportamiento (Ovejero, 2007).

Dentro de estos estereotipos, existe una fuerte influencia del sistema familiar, a partir de la interacción entre los progenitores, en cuanto al vínculo, relación e intercambio socio afectivo que demuestren, tanto dentro como fuera del hogar, enmarcará una determinada pauta de comportamiento, que a posteriori los demás miembros replicarán (Soriano-Díaz, 2011).

De esta manera, según Vargas (2018) si la interacción entre los progenitores o cuidadores, se caracteriza por manifestaciones de hostilidad, descalificación o desvalorización de la figura femenina, es más probable que el hijo manifieste el mismo patrón en sus posteriores relaciones socio afectivas con el sexo opuesto, de igual manera conlleva a una mayor probabilidad que la hija repita el mismo patrón de víctima, por ello los estereotipos que se enmarcan desde la familia, y se mantiene a lo largo del ciclo vital.

Por su parte, Wolfe, et al. (2001) manifiestan que las actitudes sexistas también tiene una fuerte connotación en la sociedad, a partir de la influencia de los pares, que determina la conducta de deseabilidad social, de tal manera dentro de contextos culturales, donde exista una influencia del patriarcado, notablemente el trato entre hombres y mujeres será diferenciado, al punto de establecer diversas diferencias que enmarcan un desafío para el desarrollo de la igualdad de género, acorde a los derechos humanos.

De forma complementaria, Martínez-Gómez, Vargas-Gutiérrez y Novoa-Gómez (2016) destacan el papel que juega el temperamento del ser humano, en la adquisición y manifestación de conductas sexistas, que están estrechamente relacionadas con rasgos de agresividad, impulsividad, apatía, entre otros patrones disfuncionales, que inclinan a una expresión de actitudes sexistas con mayor frecuencia, por lo cual los atributos biológicos también juegan un rol importante en este proceso.

Por su parte, Gómez y Ramírez (2005) pautan las actitudes sexistas, manifiestas por el prejuicio del hombre hacia la mujer, al considerarla inferior, por un conjunto de falencias, así como atributos negativos, se debe a múltiples factores, que incluye los aspectos biológicos, la interacción con el sistema familiar y social, que finalmente constituye la personalidad del ser humano, como la manifestación más o menos estable durante un continuo.

Ante esta realidad es indispensable contar con medidas oportunas para su intervención, debido a su estrecha relación con actos de violencia de género, que en la actualidad es una realidad en aumento, que además no tiene distinción de género, edad, estrato socioeconómico, o cualquier otra característica sociodemográfica, que se convierte de ser un conflicto psicológico, a un problema del contexto psicosocial (Herrera, 2015).

Por ello, no es un problema individual, responde a patrones familiares, sociales y de creencias culturales, que enmarca las actitudes sexistas como

manifestaciones funcionales, cuando corresponden a una estructuración atípica de la interacción humana (Glick y Fiske, 1996).

1.3.2.3 Incidencia de los estereotipos masculino y femeninos

Los estereotipos vienen los patrones culturales que dan por sentado la mayoría de los integrantes de la sociedad, y se refleja en las funciones que se les asigna a cada una de las personas de acuerdo a su género, las disimilitudes en la manera de comprender los papeles de cada uno es una señal incuestionable de la influencia que presenta la sociedad y sus atributos contextuales predominantes, de tal modo que los centros educativos se han convertido en transmisores de dichos lineamientos (Parra, 2009).

Los estereotipos han influido y siguen generando influencia, ya sea en personas de sexo femenino como en personas de sexo masculino, no obstante, son las mujeres quienes se ven más afectadas, de modo negativo, es así que desde su cuerpo y acciones ha tenido un trato sexista en la cultura occidental y su sistema educativo, ya que se le han designado estereotipos que han puesto en jaque su desarrollo a nivel individual y colectivo (Rivera, 1990).

Para Vásquez (1987), uno de los ámbitos, que probablemente más a condicionada a las personas de sexo femenino ha sido la deficiencia para reconocer su corporeidad desde la libertad individual, es así que el cuerpo de la mujer siempre se ha estado acorde a la opinión de los demás, es decir, en primer lugar como madre y criadora de hijos, segundo como objeto de conquista y posesión del varón para quien debe mantenerse bella y se debe cuidar, y en tercer lugar, en lo concerniente a lo social, procreadora de la familia; de tal manera que a la figura femenina, se la imposibilitado disfrutar de su cuerpo acorde a como se sienta ella misma, no experimentando de modo gratuito su cuerpo.

A este respecto, Duran (1888) al aseverar que la mujer está obligada a poseer un cuerpo bello y satisfactorio, en estado fértil y que le facilite nutrir a sus hijos,

dicha concepción es exteriorizada por el arte y la literatura donde se representa la imagen y modelo de mujer, es decir, doncella-mujer, sin embargo, al asumir los modelos propuestos por los patrones culturales, el arte y la literatura hace que la mujer esté en función de los demás y no necesariamente de su realización, disfrute y deleite. Tales diferencias, ya sea culturales como de género se han mantenido hasta los días actuales, tal como lo sugiere la autora, pese a que el cuerpo nace de modo natural y biológico el aspecto social les hace cobrar diferencias unos respecto a los otros, es decir, los construye o socializa.

1.4 Formulación del problema

¿Cómo influye el programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo?

1.5 Justificación del estudio

El estudio se sustenta a nivel teórico y práctico, puesto que no existe evidencia que reporte los efectos de algún programa de tratamiento sobre el comportamiento sexista, por lo cual al obtener evidencia objetiva por un lado aporta con nuevos datos en torno a los factores que pueden predecir la conducta sexista, asimismo, dicha evidencia puede ser útil a los profesionales de la salud mental y ciencias humanas para el diseño y desarrollo de programas de intervención en torno a la problemática que gira en torno a la variable investigada. Además, es relevante a nivel social, debido a que el grupo experimental es beneficiado con el programa de tratamiento, mismo que le sirve para la modificación de sus creencias irracionales, de tal manera en su interacción relacional con sus pares manifestaran menos comportamientos discriminatorios respecto al género. Finalmente, es relevante a nivel metodológico ya que al ser un estudio explorador sirve como base para otros estudios, donde se puede mejorar el programa propuesto y replicado en contextos similares, o puede servir como base para estudios con otro diseño de investigación los cuales pueden tener mayores implicancias de rigurosidad.

1.6 Hipótesis

Hi: El programa cognitivo conductual influye en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.

H0: El programa cognitivo conductual no influye en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.

1.7 Objetivos

General

Determinar la influencia del programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.

Específicos

Identificar los niveles de la variable sexismo y sus dimensiones en el pre test y post test de los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.

Determinar la influencia del programa cognitivo conductual en el sexismo hostil de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.

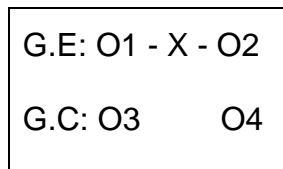
Determinar la influencia del programa cognitivo conductual en el sexismo benevolente de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación

El diseño de la investigación es cuasi experimental, mismo que se halla compuesto por un grupo control y un grupo experimental, es al grupo experimental al que se le aplica un programa de intervención para descubrir los efectos sobre la variable dependiente, en tanto, que el grupo control se conforma por sujetos con características idénticas al grupo experimental, mismo que sirve para corroborar si el tratamiento genera efecto o no en la variable dependiente, el análisis se efectúa posterior a la aplicación del pre y post test (Sánchez & Reyes, 2006).

Esquema:



Dónde:

GE: Grupo experimental

GC: Grupo control

O1 y O3: Pre test

X: Programa cognitivo conductual

O2 y O4: Post test

2.2 Variables, operacionalización

Tabla 1: Operacionalización de la variable sexismo

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Sexismo	Hostilidad que el hombre expresa hacia las mujeres, debido a su rol de género, que la posiciona en un nivel supuestamente inferior al del hombre, por lo cual necesita de la ayuda de un varón para que logre sobresalir y desarrollarse de manera satisfactoria (Glick y Fiske, 1996)	Hace referencia los pensamientos y conductas producto de estereotipos propios de la cultura, tales como: señalar que las mujeres deben realizar actividades de casa, criar hijos, etc., respecto al varón que ellos no deben llorar o sentir como una mujer, no están hechos para realizar tareas del hogar, etc.	Sexismo hostil:	Ítems: 2, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 25 y 26.	Intervalo
			Sexismo benevolente:	Ítems: 1, 3, 6, 8, 11, 13, 15, 17, 21 y 24.	

Tabla 2: Operacionalización del programa cognitivo conductual

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Medición
Programa cognitivo conductual	El programa cognitivo conductual tuvo como objetivo contrarrestar las actitudes sexistas en los adolescentes. (Payarola, 2006)	El programa está basado en la teoría de Payarola, basado en cuatro tipos de intervención bajo el enfoque cognitivo conductual.	Intervención Conductual	Apuntan a reflexionar acerca del sistema de creencias de nuestra sociedad que sostiene la superioridad del género masculino sobre el femenino,	Observación Lista de cotejo
			Intervención Cognitiva	Enseñarles técnicas de auto-observación, identificación de señales, programación de actividades, role playing, técnicas de afrontamiento	
			Intervención de aspectos emocionales	Enseñarles a expresar libremente sus sentimientos en el grupo y lo inconveniente de reprimirlos, buscar la solidaridad entre sus compañeros de grupo como forma de reducir el aislamiento que generalmente tienen.	
			Intervención para el desarrollo de habilidades	Se les enseñan nuevas maneras de resolver conflictos que no incluyan actitudes ni comportamientos sexistas ni violentos; es decir, no permitir la degradación del otro.	

Payarola, M. (2006). *Violencia familiar: Tratamiento de la violencia de género desde la Psicoterapia Cognitiva*. Instituto de Investigación y Docencia para la Prevención de la Violencia de Género. Buenos Aires.

2.3 Población y muestra

La población está compuesta por 36 estudiantes de cuarto grado de Nivel Secundario de una Institución Educativa de la ciudad de Trujillo, quienes se hallan en dos secciones.

La selección de la muestra se realizó por medio del muestreo no probabilístico intencional, el cual hace referencia a seleccionar la muestra en función al criterio del investigador, lo cual se halla plasmado en los criterios de inclusión y exclusión (Hernández, Fernández y Baptista). Es así que, el grupo control está compuesto por 19 estudiantes de la sección G y el grupo experimental por 17 estudiantes de la sección K.

Criterios de inclusión: fueron partícipes de la investigación las estudiantes que voluntariamente firmaron el consentimiento informado con apertura de participar en el proceso investigativo.

Criterios de exclusión: se excluye de la investigación a las estudiantes que abandonan el tratamiento (grupo experimental) y/o las estudiantes que no se hallen en los dos procesos de evaluación (pre y post test), finalmente, no participan de la investigación las estudiantes que tengan habilidades diferentes y las que presenten alguna alteración mental.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnica

Para la recopilación de información se usó como técnica la encuesta, misma que tiene como función aplicar un instrumento que presenta adecuadas evidencias de validez (Ballesteros, 2013).

Instrumento

Escala de detección de sexismo en adolescentes (DSA)

El instrumento inicialmente constaba de 57 reactivos, los cuales se aplicaron en comunidades autónomas de Madrid, Murcia, Principado de Asturias, Castilla de la Mancha, Castilla de León y Extremadura en el año 2002, el total de participantes fueron 6497 estudiantes de cinco comunidades de España, dicha estructura fue sometida a una depuración de reactivos basados en los criterios teóricos y psicométricos hasta que se llegó a la versión final que es de 26 reactivos, dicha reestructuración fue desarrollada por Cuadrado, Recio y Ramos en el año 2005. El instrumento presenta dos dimensiones denominadas sexismo hostil y sexismo benevolente, la forma de aplicación puede ser individual y colectiva en un tiempo promedio de 10 a 15 minutos, el tipo de respuesta es según la escala Likert con valoraciones de 1 a 6, desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo.

Recio, Cuadrado y Ramos evaluaron las evidencias de validez del instrumento en el año 2007, donde aplicaron un análisis factorial confirmatorio, y se reporta los índices de ajuste global: GFI= .92, AGFI= .91, NFI= .90, NNFI= .93 y CFI= .94, y los pesos factoriales estandarizados supera el .20. Asimismo, se reportó la confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de .92 para la escala total, para sexismo hostil de .93 y para sexismo benevolente de .70.

Chavarri (2017) analizó las propiedades psicométricas del instrumento en una muestra de adolescentes Trujillanos, donde reporta la validez por medio de la correlación ítem-factor donde se aprecia que los valores son superiores a .30 con un nivel de discriminación de bueno a muy bueno. En el análisis factorial se observa que los índices de ajuste global son aceptables y los pesos factoriales son superiores a .30 (aceptables), y la consistencia interna fue calculada por el coeficiente alfa ordinal con valores de .93 para la escala total, de .90 para sexismo hostil y de .74 para sexismo benévolo.

2.5 Métodos de análisis de datos

Los datos recolectados por medio de la evaluación pre y post experimental se tabuló en una base de datos del programa Excel 2016, luego se exportó al

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 24, donde se analizó la información.

Para el análisis descriptivo se hizo uso de las medidas de tendencia central (media), de dispersión (desviación estándar, mínimo y máximo) y de forma (asimetría), con el propósito de conocer el nivel predominante de la variable en los grupos de estudio en los dos momentos de evaluación, asimismo, se estableció los puntos de corte, a través de los valores mínimo y máximo en función a la estructura del instrumento (cantidad de reactivos y tipo de respuesta).

El análisis de comparación en primer lugar se efectuó por medio un estadístico de comparación de muestras relacionadas para comparar el pre y post test en los dos grupos (control y experimental), luego se aplicó un estadístico de comparación según muestras independientes para comparar los grupos en los dos momentos (pre y post test), con el propósito de conocer si existen diferencias significativas en el contraste de las puntuaciones, y de ese modo poder inferir si existe efecto del programa sobre la variable dependiente. Los resultados presentados se realizaron siguiendo los lineamientos expuestos por las normativas APA.

2.6 Aspectos éticos

En lo que respecta a lineamientos éticos para el desarrollo de la investigación, se tuvo en consideración la normativa señalada por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017), respecto al artículo 1, se indica que la praxis debe ser basada en torno a la formación académica-profesional que beneficia para mostrar un desempeño pertinente en el trabajo a realizar; el artículo 24 indica acerca de la presentación de un documento denominado consentimiento informado cada uno de los participantes, en el mismo se plasma que aprueban el uso de los datos recolectados en el estudio desarrollado, en el mismo documento se plasma sobre el propósito de la investigación, la confidencialidad y el beneficio a largo plazo; el artículo 35, menciona que es fundamental no falsear la información que se recoge, y los resultados encontrados, exponiendo lo hallado de manera

transparente; finalmente, los artículos 57, 58 y 59, señalan que la utilización de los datos se debe hacer bajo la consigna denominada secreto profesional, dicho de otro modo, hacer valer la confidencialidad de los datos recogidos, y no divulgar la identidad de las estudiantes, de tal manera que la participante no se vea perjudicada en absoluto.

III. RESULTADOS

3.1. Análisis sobre la distribución de los niveles de la variable sexismo en una muestra de estudiantes de nivel secundario

En la tabla 1, se presenta el análisis descriptivo de la variable sexismo, de tal manera que en el grupo control la frecuencia de los porcentajes se ubican en los niveles promedio alto y promedio bajo, en tanto, en el grupo experimental se aprecia que la frecuencia de los porcentajes en el pre test se ubica en los niveles promedio alto y promedio bajo, no obstante, en el post test se aprecia que los niveles que prevalecen son promedio bajo y bajo.

Tabla 1

Distribución según niveles de la variable sexismo antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo (36)

Variable	Nivel	Control (n=19)				Experimental (n=17)			
		Pre test		Post test		Pre test		Post test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Sexismo	Alto	-	-	-	-	-	-	-	-
	Promedio alto	14	73.7	17	89.5	10	58.8	-	-
	Promedio bajo	5	26.3	6	31.6	7	41.2	14	82.4
	Bajo	-	-	-	-	-	-	3	17.6
Total		19	100.0	17	100.0	17	100.0	17	100.0

En la tabla 2, se analiza las puntuaciones de las dimensiones del sexismo, de tal modo que en el grupo control, en sexismo hostil se observa que tanto en el pre test como en el post test prevalece los niveles promedio bajo y promedio alto, en sexismo benevolente se aprecia que los niveles se ubican en los niveles alto, promedio alto y promedio bajo tanto en el pre test como en el post test; en tanto en el grupo experimental en la evaluación previa al tratamiento se aprecia que la distribución de las puntuaciones se ubica similar al grupo control, y en la evaluación posterior al tratamiento prevalece solo los niveles promedio bajo y bajo.

Tabla 2

Distribución según niveles de las dimensiones de sexismo antes y después de la aplicación del programa cognitivo conductual en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo (36)

Variable	Nivel	Control (n=19)				Experimental (n=17)			
		Pre test		Post test		Pre test		Post test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Sexismo hostil	Alto	-	-	-	-	-	-	-	-
	Promedio alto	11	57.9	13	68.4	8	47.1	-	-
	Promedio bajo	8	42.1	6	31.6	9	52.9	13	76.5
	Bajo	-	-	-	-	-	-	4	23.5
Sexismo benevolente	Alto	1	5.3	1	5.3	1	5.9	-	-
	Promedio alto	10	52.6	12	63.2	9	52.9	-	-
	Promedio bajo	8	42.1	6	31.6	7	41.2	9	52.9
	Bajo	-	-	-	-	-	-	8	47.1
Total		19	100.0	17	100.0	17	100.0	17	100.0

3.2. Resultados sobre el contraste de las puntuaciones de la evaluación pre y post experimental en la muestra de estudio

En la tabla 3, se muestra la distribución de las puntuaciones obtenidas producto de la recolección de datos por medio del instrumento de sexismo, es así que, tanto en la evaluación pre experimental y post experimental se aprecia que la distribución es simétrica.

Tabla 3

Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la aplicación del instrumento de sexismo en las dos fases de evaluación en la muestra de estudio (n=36)

Grupo	Variable	Pre test			Post test		
		Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Control (n=19)	Sexismo	.952	19	.427	.969	19	.763
Experimental (n=17)	Sexismo	.964	17	.708	.935	17	.263

Nota: gl=grados libertad; Sig.=valor de significancia estadística

En la tabla 4, se presenta el análisis de la variable sexismo a través del contraste de medias según muestras relacionadas e independientes, es así que al comparar los promedios del pre y post test se aprecia diferencias estadísticamente significativas para los participantes del grupo experimental, lo cual se respalda con lo analizado en la comparación de medias por grupos, donde se aprecia diferencias significativas solo en el post test.

Tabla 4

Comparación de las puntuaciones a través de pruebas paramétricas de la variable sexismo antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=36)

Sexismo	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=19)	Experimental (n=17)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	93.89	93.71	$t_{(36)}=.074$
Desviación estándar	8.550	6.517	$p=.942$
Después de la aplicación del programa			
Media	93.95	63.65	$t_{(36)}=12.684$
Desviación estándar	8.343	5.522	$p=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(19)}=-.102$ $p=.920$	$t_{(17)}=24.396$ $p=.000^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 5, se analiza el contraste de las puntuaciones de la dimensión sexismo hostil, en el análisis según muestras relacionadas se aprecia que hay diferencias significativas solo para los integrantes del grupo experimental, lo cual se corrobora con lo encontrado en el contraste según muestras independientes donde se aprecia diferencias estadísticamente significativas solo en la evaluación post experimental.

Tabla 5

Comparación de las puntuaciones a través de pruebas paramétricas de la dimensión sexismo hostil antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=36)

Sexismo hostil	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=19)	Experimental (n=17)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	57.37	56.35	$t_{(36)}=.463$
Desviación estándar	7.327	5.590	$p=.646$
Después de la aplicación del programa			
Media	57.21	39.35	$t_{(36)}=10.222$
Desviación estándar	6.545	3.161	$p=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(19)}=.358$ $p=.725$	$t_{(17)}=13.276$ $p=.000^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 6, se analiza el contraste de las puntuaciones de la dimensión sexismo benevolente, de tal manera que en la comparación de medias según fases de evaluación hay presencia de diferencias estadísticamente significativas para los participantes del grupo experimental, lo cual se corrobora con lo analizado según el contraste de muestras independientes, donde se halla diferencias estadísticamente significativas solo en la fase posterior al tratamiento.

Tabla 6

Comparación de las puntuaciones a través de pruebas paramétricas de la dimensión sexismo benevolente antes y después de la aplicación de un programa cognitivo conductual en estudiantes de una institución educativa de Trujillo (n=36)

Sexismo benevolente	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=19)	Experimental (n=17)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	36.53	37.35	$t_{(36)}=-.451$ $p=.655$
Desviación estándar	5.815	5.111	
Después de la aplicación del programa			
Media	36.74	24.29	$t_{(36)}=8.413$ $p=.000^{**}$
Desviación estándar	4.965	3.738	
Prueba t	$t_{(19)}=-.593$ $p=.561$	$t_{(17)}=14.360$ $p=.000^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se logró determinar la influencia del programa Cognitivo Conductual en las Actitudes Sexistas en 36 alumnas de cuarto grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Trujillo, para lograr abordar la problemática observada en la población de interés, donde es creciente las actitudes de discriminación hacia los roles de cada sexo, que se mantiene con frecuencia, debido al sistema de creencias e idiosincrasia propia educación de las participantes, que conlleva a la necesidad de ejecutar el estudio donde se haga un tratamiento basado en un modelo terapéutico y se mida los efectos en el comportamiento sexista.

Respecto a las evidencias del objetivo general, se halló que hay presencia de diferencias estadísticamente significativas de progreso ($p < .05$) en el contraste del pre test y post test en las participantes del grupo experimental, asimismo, hay presencia de diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en el contraste de grupos en el post test, tales hallazgos que logran pautar la influencia positiva del programa basado en la terapia cognitivo-conductual, que a lo largo del desarrollo de 10 sesiones, que comprendieron una reestructuración cognitiva sobre las participantes, logró la expresión emocional funcional, que se distingue en las manifestaciones socio-comportamentales, valoradas en la disminución significativa del sexismo, como el patrón que manifiesta la desvalorización de la figura femenina, de tal manera que se estableció patrones funcionales de valía y reconocimiento sobre el yo.

Lo hallado se asemeja a las evidencias presentadas por Pérez, et al. (2017), al documentar que en el contraste de las puntuaciones del post test por medio muestras independientes en los grupos de estudio, se aprecia diferencias significativas en las variables sexismo benevolente, sexismo hostil, ello implica que el programa desarrollado en la muestra de estudio generó efectos significativos, asimismo Matud, et al. (2016) producto del desarrollo de un estudio sobre la eficacia de un programa de tratamiento psicológico en un grupo de mujeres maltratadas por su pareja, concluyen que los efectos se vieron reflejados en un seguimiento

posterior, donde los participantes presentan mejores recursos como mayor autoestima y activación.

Lo sopesado se sustenta en lo supuesto por Castro, et al. (2010), quienes aseveran que distintos estudios apuestan por la instrucción educativa, por medio de contenidos que se asocian con la igualdad, los cuales señalan que tienden aminorar los niveles de sexismo; en esa misma línea, Calvo, et al. (2001) afirman que el proceso de intervención cognitiva permite el cambio de parámetros idiosincráticos que genera principalmente problemas interaccionales y de adaptación al medio social, es por ello que la terapia cognitivo conductual tiene implicaciones en el proceso de re-ajuste de los procesos cognitivos, que propicia la funcionalidad del sujeto sobre su medio.

En ese mismo sentido, Ovejero (2007) menciona que los estereotipos sexistas adquiridos producto de un sistema familiar y social, en primer lugar, se deber abordar partiendo por el sistema de creencias, lo cual se convierte en parte del ser humano, para acompañarlo en todo el trance de su existencia, por tanto, el haber trabajado sobre la base de un programa basado en la teoría de Payarola (2006), quien sugiere abordar el problema a través de intervenciones cognitivas, conductuales, emocionales y el desarrollo de habilidades sociales, consiguió reducir el comportamiento sexista de las participantes del estudio.

A continuación, se pretendió conocer cómo influye el programa cognitivo conductual en la dimensión sexismo hostil de la muestra de estudio, donde se halló diferencias estadísticamente significativas de mejora ($p < .05$) en el contraste del pre test y post test del grupo experimental, evidencias similares se hallan en el contraste por grupos en la fase post experimental, de esta manera la pauta de la terapia cognitivo-conductual basada en el abordaje de los pensamientos irracionales instaurados por vivencias previas tiene una influencia favorable en la disminución de las acciones de intolerancia hacia la figura femenina, por caracterizarla inferior sobre la masculina, que dispone acciones de desprecio y sumisión.

Lo encontrado se asemeja a lo encontrado por Rodríguez y Treviño (2016), al reportar que el sexismo hostil se relaciona directamente de efecto grande con diferenciación de género e intimidación heterosexual, asimismo Vargas, et al. (2014) reportó que un trabajo terapéutico basado en la evidencia tiene efectos positivos sobre las variables: gravedad de la violencia contra la pareja, culpabilidad de la víctima, sexismo hostil y benevolente, atribución de responsabilidad y riesgo de reincidencia; de modo similar Alarcón (2016) reportó que las creencias sexistas propician las desigualdades que repercuten directa o indirectamente en el comportamiento violento, el análisis afirma que el modelo compuesto por sexismo benevolente y sexismo hostil explican la violencia con correlaciones significativas.

En ese mismo sentido, Rojas (2014) pone de manifiesto que el establecimiento de ideas de hostilidad sobre algún atributo de otra persona o característica externa, es plenamente atribuida al significado que se otorga a esta cualidad, por lo cual el abordaje cognitivo constituye una práctica altamente efectiva, debido que interviene sobre los pensamientos disfuncionales, las creencias atípicas y las ideaciones indeliberadas, que conllevan en la totalidad de los casos a la alteración del bienestar psicoemocional del sujeto, a partir de este sustento, es que se logra justificar y realizar los hallazgos satisfactorios reportados en el programa (Oblitas, 2012).

En un último apartado se pretendió conocer cómo influye el programa cognitivo conductual en la dimensión sexismo benevolente de la población estudiada, de lo cual se halló diferencias estadísticamente significativas de mejora ($p < .05$) en el contraste de las dos fases de evaluación, con un valor en la media que reduce el sexismo hostil después de la ejecución del programa en las participantes del grupo experimental, esta evidencia destaca que el programa basado en la terapia cognitivo-conductual genera una reestructuración cognitiva sobre las participantes, influye en la disminución del nivel de sumisión de la mujer, debido al estereotipo de capacidades limitadas, orientadas solo a la casa, a la limpieza, al cuidado de la familia y a la satisfacción sexual, que restrigie el desarrollo de las competencias naturales para el desenvolvimiento tan igual como el hombre.

Las evidencias reportadas, guardan relación con lo medido por Ortiz-Tallo (2014), al demostrar que el abordaje del sexismo puede ser a partir de la instauración cognitiva de la apreciación, la justicia, el perdón, además la gratitud, la integridad, la perseverancia, junto a la autorregulación, asimismo la inteligencia social y perspectiva, por su parte en la adolescencia Malonda (2014) refiere que existen también connotaciones a nivel escolar, donde el sexismo afecta al rendimiento académico, a la motivación académica, y al ritmo adecuado de desenvolvimiento.

En esa misma línea, Soriano-Díaz (2011) manifiestan que el sexismo benevolente encubre una discriminación hacia la mujer, donde aparentemente se está generando un sistema de protección y cuidado, cuando en realidad se está limitando de forma lesiva al desarrollo funcional de la mujer, es por ello que Cano, et al. (2011) distingue que ante esta contextualización la terapia cognitivo-conductual tiene altos efectos sobre el cambio de creencias que restringen el desarrollo normativo del sujeto y sobre su entorno, esta postura explica la obtención de resultados favorables.

Las evidencias reportadas en lo concerniente al análisis de manera general y específica permiten aceptar la hipótesis de investigación, puesto que hay evidencia de diferencias significativas de progreso a nivel estadístico, lo cual se ve corroborado con el análisis descriptivo, donde las participantes del grupo control en las dos fases de evaluación la tendencia de las puntuaciones se mantiene y en las participantes donde se les aplicó el programa hay una reducción en el post test, ello se sustenta en el planteamiento de autores como Roets, et al. (2012) quienes señalan la importancia de evaluar e intervenir sobre la variable sexismo, de tal manera que al reducir la conducta sexista se evita problemas más graves como la violencia de género. De su lado, Díaz y Parejo (2013) hacen mención que las desigualdades hacia uno de los dos sexos deben y pueden ser abordados en contextos estudiantiles, tomando como modelo el trabajo en grupo para el cambio del comportamiento sexista.

Este conjunto de hallazgos, permiten pautar al programa como un procedimiento comprobado para la disminución del sexismo, así como sus acápites, tanto hostil

como el benevolente, constituyendo un referente al campo de la práctica en psicología, asimismo en lo social, benefició a la población de interés, en tanto sus atribuciones como antecedente, aportan a nivel metodológico, y por último en lo teórico permite reafirmar el sustento de la terapia cognitivo conductual así como la revisión de sus fundamentos.

V. CONCLUSIONES

Se determinó la influencia del Programa Cognitivo Conductual en las Actitudes Sexistas en 36 estudiantes de cuarto grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Trujillo, indicando en el pre y post test del grupo experimental la presencia de diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$), con un valor en la media que se reduce luego de haber ejecutado el programa.

Se identificó diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en las puntuaciones del pre y post test del grupo experimental para el sexismo hostil, con una notable disminución en la media, evidenciada posterior a la ejecución del abordaje.

Se identificó diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en las puntuaciones comparadas del pre y post test del grupo experimental para la dimensión sexismo benevolente, con un valor en la media que reduce después de la ejecución del programa.

VI. RECOMENDACIONES

Dar a conocer a la institución educativa las evidencias reportadas, con la finalidad que se aborde la reducción del comportamiento sexista a través del trabajo con el grupo primario de apoyo por medio de escuelas de padres en la población de estudio.

Ejecutar las sesiones del programa en los participantes del grupo control, puesto que se tiene evidencia que la prevalencia del comportamiento sexista se mantiene en un nivel promedio alto tanto en el pre test como en el post test en dicho grupo.

Conllevar las sesiones del programa sobre otras poblaciones donde exista evidencia de patrones relacionados al sexismo, de tal manera que se verifique la confiabilidad del programa en otros contextos similares.

Pautar actividad de abordaje psicoterapéutico sobre la población, para evaluar y mantener de forma periódica los cambios satisfactorios obtenidos a partir de la realización del programa.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, C. (2016). *Actitudes y creencias sexistas que influyen en la violencia*. (Trabajo final de criminología). Universitat Jaume, España.
- Allport, G. (1962). *La naturaleza del prejuicio*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Alonso, J. (2012). *Psicología* (2da ed.). México D.F.: Mc Graw Hill.
- Ballesteros, F. (2013). *Evaluación Psicológica*. (2da. Ed.). Madrid: Pirámide.
- Baron, R. & Byrne, D. (2005) *Psicología social*. 10ma edición. Madrid: Pearson Educación.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclee de Brouwer; 2010.
- Beck, A. & Clark, D. (2012). *Terapia Cognitiva para trastornos de Ansiedad*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Brioso, A., Barrera, E., & Malagón, J. L. (2012). *Perspectivas de género como pieza fundamental en Trabajo Social*. Recuperado de www.10ujaen.es/node/18306/download/18.pdf
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (7ma ed.). España: Siglo XXI.
- Calvo, J., Bermejo, A., & Ramírez, M. (2001). Aplicación de la terapia de conducta coadyuvada de sugestión en hipnosis en un caso de trastorno obsesivo compulsivo. *Psiquiatría*, 5(2), 1- 14.
- Cano, A., Dongil, E., Salguero, J., & Wood, C. (2011). Intervención cognitivo conductual en los trastornos de ansiedad: una actualización. *Información Psicológica*, 1(102), 4-27.
- Cárdenas, M., Lay, S. L., González, C., Calderón, C., & Alegría, I. (2010). Inventario de sexismo ambivalente: Adaptación, validación y relación con variables psicosociales. *Salud & Sociedad*, 1(2), 125-135.

- Castro, Y.; Fernández, M.; Fernández, M. V. & Garrido, J. M. (2010). Evaluación de las necesidades sexistas en estudiantes españoles/as de Educación Secundaria Obligatoria. *Psychología: Avances de la disciplina*, 4(1), 11-24.
- Chavarri, A. (2017). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes (DSA), del distrito de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano*. Recuperado de: https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Cuadrado, I., Recio, P., & Ramos, E. (2005). El sexismo en adolescentes: depuración de una escala. Ponencia presentada en el Simposium «Métodos y técnicas de investigación en Psicología Social», IX Congreso de Metodología de las Ciencias Sociales y de la Salud. Granada, 14-16 de septiembre del 2005.
- Díaz, S. & Parejo, J. (2013). La promoción de la igualdad y el respeto de la diversidad afecto-sexual: base de un programa de orientación y tutoría para educación secundaria. *REOP*. 24(3), 63-79.
- Duran, M. (1988). De puertas adentro. Madrid. Instituto de la Mujer. *Ministerio de Cultura*. Serie Estudios nº12.
- Echeburúa, E. & Corral, P. (2001). Eficacia de las terapias psicológicas: de la investigación a la práctica clínica. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1(1), 181-204.
- Expósito, F., Moya, M. C., & Click, P. (1998). Sexismo ambivalente: medición y correlatos. *Revista de Psicología Social*, 13(2), 159-169.
- Garaigordobil, M., y Aliri, J. (2011). Sexismo hostil y benevolente: relaciones con el autoconcepto, el racismo y la sensibilidad intercultural. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 331-350.

- Glick, P. & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating Hostile and Benevolent Sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 491-512.
- Glick, P., & Fiske, S. (2001). Ambivalent Sexim. *Advances in experimental social psychology*, 115-188.
- Gómez, P. & Ramírez, A. (2005). *XXI ¿Otro siglo violento?* España: Díaz e Santo.
- Gómez, A., Plans, B., Sánchez-Guerra, M. & Sánchez, D. (2003). *Cuadernos de terapia cognitivo-conductual*. Madrid: Eos
- Guzzetti, L. (2012). La perspectiva de género. Aportes para el ejercicio profesional. *Revista Debate Público. Reflexión de Trabajo Social*, 2(4), 107-113.
- Herrera, M. (2015). *Relación entre sexismo ambivalente y violencia de pareja íntima según nivel educativo*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Herrera, M. C., Expósito, F., & Moya, M. (2012). Negative reactions of men to the loss of power in gender relations: Lilith vs. Eve. *The European Journal of Psychology Applied to the Legal Context*, 4(1), 17-42.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2015). Perú: brechas de género, 2015. Lima: Biblioteca Nacional del Perú. Obtenido de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1309/Libro.pdf
- Lameiras-Fernández, M. (2004) El sexismo y sus dos caras: De la hostilidad a la ambivalencia. *Anuario de Sexología*, 1(8), 91-102.
- Lozano, L., García, E. & Lozano, I. (2011). *Cuestionario Educativo-Clínico: Ansiedad y Depresión*. Madrid: TEA Ediciones
- Maeso-Fernández, M., Salamanca-Castro, A., Sánchez-Castro, S., Gil-Pascual, J., Amezcua-Sánchez, A., & Ayuso-Medina, N. (2015). Nivel de Sexismo ambivalente en estudiantes de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria de la ciudad de Madrid. Ambivalent sexism level in Student of

- Secondary Compulsory Education in Madrid. *City Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, (2), 23-31.
- Malonda, E. (2014). *El sexismo en la adolescencia. Factores psicosociales modulares*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, España.
- Martínez-Gómez, J., Vargas-Gutiérrez, R., & Novoa-Gómez, M. (2016). Relación entre la violencia en el noviazgo y observación de modelos parentales de maltrato. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 101-112.
- Matud, P., Padilla, V., Medina, L. & Fortes, D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia Psicológica*, 34(3), 199-208.
- Moncada, J. (2014). *Análisis de estereotipos, prejuicios y actitudes sexistas en la construcción de masculinidad de estudiantes del segundo año de educación física en modalidad presencial*. (Tesis de Maestría). Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, Tegucigalpa, Honduras.
- Ñapo, H. (2012). *New Century, Old Disparities*. Recuperado de: <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/11953/724610PUB0Publ067926B09780821386866.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oblitas, L. (2012). *Psicoterapias contemporáneas*. México D.F.: CENGAGE
- Ortiz-Tallo, M. (2014). *Fortalezas psicológicas, actitudes hacia la violencia y sexismo durante la educación secundaria. Un estudio longitudinal*. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, España.
- Otero, L. M., & Mancinas, S. E. (2016). Nivel de sexismo y estereotipos de género en estudiantes de Trabajo Social Regiomontanas. Azarbe. *Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 5, 17-30.
- Ovejero, A. (2007) *Las relaciones humanas. Psicología social teórica y aplicada*. 2da edición. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Parra, J. (2009). Educación en valores y no sexista. *Instituto de la Mujer*. Recuperado de: <https://institutomujer.castillalamancha.es/sites/institutomujer.castillalamanch>

a.es/files/publicaciones/descargas/educacion_en_valores_y_no_sexista_4.doc.pdf

Pérez, M., Giménez-Salinas, A. & De Juan, M. (2017). Evaluación de la eficacia del programa de tratamiento con agresores de pareja (PRIA) en la comunidad. *Psychosocial Intervention*, 22, 105-114.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (PNUD, 2014). El futuro que queremos: derechos y empoderamiento. *PNUD*. Recuperado de: https://www.undp.org/content/dam/undp/library/gender/GenderEqualityStrategy2014-17_SP.pdf

Recio, P., Cuadrado, I. & Ramos, E. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes (DSA). *Psicothema*, 19(3), 522-528.

Rivera, M. (1990). *Textos y espacios de mujeres*. Barcelona. Icaria.

Rodríguez, L. & Treviño, L. (2016). Trabajo social y sexismo ambivalente: actitudes del alumnado de trabajo social mexicano. *Un análisis cuantitativo. Trabajo social hoy*, 80, 45-60.

Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad*. Barcelona: Editorial Planeta Libros S.A.

Roets, A., Van Hiel, A., & Dhont, K. (2012). Is sexism a gender issue? A motivated social cognition perspective on men's and women's sexist attitudes toward the own and other gender. *European Journal of Personality*, 26, 350-359.

Sánchez, H. & Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación científica*. (4a ed.). Lima: Editorial Visión Universitaria.

Soriano-Díaz, A. (2011) La violencia en las relaciones de pareja en estudiantes universitarios. Propuestas educativas. Pedagogía Social. *Revista Interuniversitaria*, 1(18), 87-97.

Vaamonde, J. (2011) Aportes de la teoría de género al análisis del sexismo ambivalente. *Acta Psiquiátrica Psicología América Latina*, 57(1), 61-69.

- Vargas, E. (2018). *Sexismo y violencia en relaciones de noviazgo en adolescentes del distrito La Esperanza*. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Vargas, V., Lila, M. & Catalá-Miñana, A. (2014). ¿Influyen las diferencias culturales en los resultados de los programas de intervención con maltratadores? Un estudio con agresores españoles y latinoamericanos. *Psychosocial Intervention*, 24, 41–47.
- Vázquez, B. (1987): Mitos, tradiciones y doctrina actual sobre la educación física de la mujer. *Ponencia Seminario mujer y deporte*. Consejo Superior de Deportes.
- Wolfe, D., Scott, K., Reitzel-Jaffe, D., Wekerle, C., Grasley, C. & Straatman, A. (2001). Development and validation of the Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory. *Journal Psychol Assess*, 13(2), 93-277.
- Zubieta, E., Beramendi, M., Sosa, F. & Torres, J. (2011) Sexismo ambivalente, estereotipos y valores en el ámbito militar. *Revista de Psicología*, 29(1), 101-130.

ANEXOS

Anexo 1. Protocolo de la Escala de Detección de Sexismo

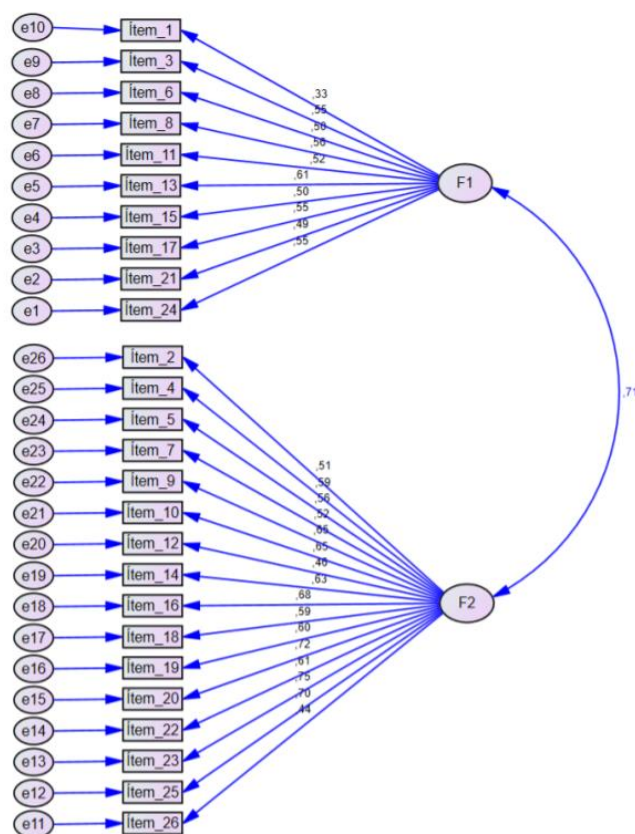
DSA -DSA – Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes (Ramos, Cuadrado y Recio, 2007), adaptado por Vitele (2014)

Marca con una aspa o cruz tu grado de Acuerdo o Desacuerdo con cada una de las siguientes frases, teniendo en cuenta la siguiente escala: 1. Totalmente en desacuerdo; 2. Bastante en desacuerdo; 3. Algo en desacuerdo; 4. Algo de Acuerdo; 5. Bastante de acuerdo; 6. Totalmente de acuerdo.						
Ítems	1	2	3	4	5	6
1. Las mujeres son, por naturaleza, más pacientes y tolerantes que los hombres.						
2. El lugar más adecuado para la mujer es su casa con su familia.						
3. El afecto y el cariño son más importantes para las mujeres que para los hombres.						
4. Las mujeres son más débiles que los hombres en todos los aspectos.						
5. Una medida positiva para acabar con el desempleo sería que las mujeres se quedaran en casa.						
6. Las mujeres están mejor dotadas que los hombres para complacer a los demás (estar atentas a lo que quieren y necesitan).						
7. Es más natural que sean las hijas y no los hijos las que se hagan cargo de los padres ancianos.						
8. Por su mayor sensibilidad, las mujeres son más compasivas que los hombres hacia su pareja.						
9. Atender bien la casa es obligación de la mujer.						
10. Hay que poner a la mujer es su lugar para que no dominen al hombre.						
11. Nadie como las mujeres sabe criar a sus hijos.						
12. Las mujeres son manipuladoras por la naturaleza						
13. Las mujeres tienen mayor capacidad para perdonar los defectos de su pareja que los hombres.						
14. El hombre debe ser la principal fuente de ingreso de su familia.						
15. Para un hombre una mujer frágil tiene un encanto especial.						
16. El marido es la cabeza de la familia y la mujer debe respetar su autoridad.						
17. Las mujeres poseen por naturaleza una sensibilidad superior a la de los hombres.						
18. No es propio de los hombres encargarse de las tareas del hogar.						
19. Las mujeres razonan peor que los hombres.						
20. Los hombres están más capacitados que las mujeres para lo público (ejem. Política, negocio, etc.)						
21. Las mujeres son insustituibles en el hogar.						
22. La mujer que trabaja fuera de casa tiene desatendida su familia.						
23. Los hombres deben tomar las decisiones más importantes en la vida de la pareja.						
24. Por naturaleza, las mujeres están mejor dotadas que los hombres para soportar el sufrimiento.						
25. Una mujer debe estar dispuesta a sacrificarse por el éxito profesional de su marido.						
26. Un hombre debe dirigir con cariño, pero con firmeza, a su mujer.						

Anexo 2. Validez de la escala de detección de sexismo

los Índices de ajuste y de evaluación del modelo teórico original de dos dimensiones del análisis factorial confirmatorio de la escala de detección de Sexismo en adolescentes del distrito de Trujillo, evidenciando que la mayoría de los índices a nivel general señalan un buen ajuste del modelo teórico; así los índices de bondad de ajuste globales como el CMIN exhibe un valor de 2,57, el RMSEA un valor de .058 y el índice de GFI un valor de .89; los índices de bondad de ajuste comparativos: IFI y CFI muestran valores de .88: mostrando un ajuste satisfactorio del modelo, igual que el índice de parsimonia PRATIO (.92); y finalmente, el índice de parsimonia ajustado el cual toma un valor de .75.

Figura 1. Diagrama Path de la estructura factorial de la Escala de Detección de Sexismo, en adolescentes del distrito de Trujillo



Fuente: extraído del estudio de Chavarri (2017) del estudio "Propiedades Psicométricas de la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes (DSA), del distrito de Trujillo

Anexo 3. Confiabilidad de la Escala de Detección de Sexismo

Variable/Dimensión	Media	DE	Nº ítems	Alfa ordinal
Escala total	75.1	21.0	26	.925
Sexismo hostil	41.2	14.7	16	.902
Sexismo Benevolente	34.0	8.6	10	.774

Fuente: extraído del estudio de Chavarri (2017) del estudio "Propiedades Psicométricas de la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes (DSA), del distrito de Trujillo

Anexo 4. Puntos de corte de la Escala de Detección de Sexismo

Nivel	Factores						Sexismo		
	Sexismo hostil			Sexismo benevolente					
Alto	77	-	96	49	-	60	125	-	156
Promedio alto	57	-	76	36	-	48	92	-	124
Promedio bajo	37	-	56	24	-	35	60	-	91
Bajo	16	-	36	10	-	23	26	-	59

Anexo 5. Autorización de desarrollo del Programa de Intervención Psicológica

"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN E IMPUNIDAD"

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS

EDILBERTO MOYAN PRIETO-

DIRECTOR DE LA I. E. "MARÍA NEGRÓN UGARTE"

Yo, **ISABEL CRISTINA OBESO MINCHOLA**, identificada con DNI N° 46072232, con código universitario 7000015426 y alumna del Programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad Privada César Vallejo, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, deseando cumplir eficientemente con los lineamientos estipulados en la malla curricular del tercer ciclo del Programa de Maestría en Intervención Psicológica, en relación al diseño y ejecución del trabajo de investigación para obtener el grado de Magister en Intervención Psicológica, hago llegar a la Oficina de Dirección de la I. E. "María Negrón Ugarte" que usted tan dignamente representa, el presente documento a fin de solicitar la autorización correspondiente en torno a la realización de un Programa de Intervención Psicológica que tiene por objetivo la detección y disminución de las Actitudes Sexistas en las alumnas del 4to grado de Educación Secundaria. El mencionado programa consiste en llevar a cabo una evaluación previa para determinar las actitudes sexistas y posteriormente realizar 10 sesiones de una hora de duración que permitan disminuir estas actitudes. Es por ello que quedo a disposición de usted para evaluar los posibles horarios y fechas de trabajo con las estudiantes.

Por lo expuesto:

Ruego a usted, tenga a bien acceder a mi solicitud, por ser de justicia.

Trujillo, 29 de Abril del 2019

Atentamente



Lic. Isabel Cristina Obeso Minchola

DNI 46072232



Anexo 6. Carta de Consentimiento Informado por la Institución

CONSENTIMIENTO INFORMADO – DIRECTOR DE INSTITUCIÓN

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la institución a mi cargo participen en la investigación denominada: **Efectos de un Programa Cognitivo Conductual en las Actitudes Sexistas de estudiantes de Nivel Secundario de una Institución Educativa de Trujillo.**

Se me ha explicado que la participación de mis alumnas consistirá en lo siguiente:


Se les plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca de nuestra institución o de diversa índole, pero todo lo que diga al investigador, será confidencial.

Durante el desarrollo del presente programa se les pedirá participar en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios para reducir las actitudes sexistas.

Entiendo que las personas a mi cargo deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

Acepto voluntariamente que mi institución participe en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto las personas a mi cargo como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que las alumnas tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.




EDILBERTO MOYÁN PRIETO
DIRECTOR DE LA I.E.

Anexo 7. Constancia de haber realizado la investigación


CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que la Psicóloga: Isabel Cristina Obeso Minchola ha realizado la investigación denominada **Efectos de un Programa Cognitivo Conductual en las Actitudes Sexistas de estudiantes de Nivel Secundario de una Institución Educativa de Trujillo** en el período comprendido entre 02-05-2019 y 04-07-2019, en la Institución Educativa María Negrón Ugarte, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo. Asimismo, ha entregado a esta dirección, una copia del informe de investigación, conteniendo los resultados, conclusiones y recomendaciones derivados de dicho estudio.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Trujillo, 11 de Julio del 2019.




EDILBERTO MOYÁN PRIETO
DIRECTOR DE LA I.E.

Anexo 8. Base de datos del pre y post test del grupo control

Sujeto	Sexo	Edad	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25	It26
1	F	15	2	2	1	4	5	2	2	4	1	2	5	2	4	1	5	3	2	1	2	4	3	4	4	1	5	4
2	F	14	5	4	4	5	5	3	2	5	1	2	6	5	1	4	6	1	2	1	5	3	6	3	3	4	2	5
3	F	15	5	3	3	3	6	6	3	3	5	5	3	2	3	3	2	5	4	5	3	5	4	3	4	2	2	3
4	F	15	3	5	3	6	3	5	3	4	6	3	6	5	4	3	5	3	6	3	3	6	3	5	4	4	3	4
5	F	16	1	5	2	3	3	4	2	4	6	4	6	4	3	3	5	6	6	6	4	5	2	3	6	2	3	1
6	F	15	4	5	3	2	1	5	3	3	5	3	2	4	1	6	2	1	1	5	4	6	2	3	4	3	6	3
7	F	14	5	1	4	2	5	2	4	1	4	1	2	1	3	5	5	1	1	1	5	3	5	6	4	4	5	1
8	F	16	4	6	5	4	3	4	2	6	4	3	5	5	6	4	4	2	6	5	3	4	6	1	3	6	1	4
9	F	15	1	2	3	5	6	4	3	2	1	6	1	3	5	3	6	6	2	5	1	5	6	4	2	4	6	6
10	F	15	3	4	5	5	2	2	5	5	3	3	1	1	3	6	2	5	6	6	1	5	4	1	6	6	5	4
11	F	14	2	5	2	6	3	6	6	4	4	5	4	2	3	6	3	2	2	6	4	6	5	1	5	5	1	4
12	F	14	4	2	6	4	3	2	3	5	2	3	5	3	5	1	4	3	3	2	1	5	2	3	2	1	3	4
13	F	15	6	3	2	4	6	1	1	3	6	3	6	2	4	3	1	4	5	3	5	3	5	4	2	4	2	4
14	F	15	2	3	4	6	5	2	5	2	3	3	1	5	6	5	3	3	4	5	5	1	4	2	3	3	2	6
15	F	15	5	5	3	4	3	4	5	1	4	5	6	3	3	4	1	3	4	3	3	4	6	2	1	5	3	6
16	F	16	4	5	1	3	4	5	4	3	6	3	2	4	2	3	6	6	3	4	5	6	4	2	3	1	4	6
17	F	15	6	2	3	4	1	3	1	4	2	3	4	6	3	2	4	3	6	1	6	2	4	1	5	4	4	3
18	F	14	2	3	1	3	2	5	6	5	3	3	3	3	5	4	2	6	6	4	6	3	5	2	5	6	1	2
19	F	14	2	4	6	3	4	5	5	1	4	3	3	2	4	2	4	5	6	5	2	4	3	6	2	4	5	3

Sujeto	Sexo	Edad	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25	It26
1	F	15	2	2	3	3	5	2	2	4	1	2	4	2	4	2	5	3	2	2	2	4	3	2	4	3	5	4
2	F	14	5	4	3	5	5	3	2	5	1	2	5	5	1	4	6	1	2	1	6	3	6	3	3	4	2	5
3	F	15	5	4	3	2	6	5	3	4	5	4	3	2	3	3	1	5	4	5	3	5	4	4	5	4	2	3
4	F	15	2	5	3	5	2	5	3	4	6	3	6	5	4	4	5	3	6	3	3	6	4	5	4	3	3	4
5	F	16	2	4	3	3	3	4	2	4	6	4	6	4	4	3	4	6	6	6	4	5	2	3	5	2	3	3
6	F	15	4	5	3	2	1	5	3	3	5	3	2	4	2	6	2	1	1	5	3	5	2	3	4	3	5	3
7	F	14	5	2	4	3	5	2	4	1	4	2	2	1	3	4	5	1	2	1	4	3	5	5	4	4	5	1
8	F	16	4	5	5	4	3	4	2	6	4	4	5	5	6	4	4	2	6	5	3	4	5	3	3	6	2	4
9	F	15	1	2	3	4	6	4	3	2	1	5	1	3	5	3	6	6	2	5	1	4	6	4	2	3	6	6
10	F	15	3	4	5	6	2	2	4	5	3	3	2	2	3	6	2	5	6	6	1	5	4	3	5	6	5	4
11	F	14	2	5	3	5	3	6	6	4	4	5	4	2	3	4	3	2	2	5	4	6	5	1	5	5	2	4
12	F	14	3	2	5	5	3	2	3	5	3	3	5	3	4	2	5	3	3	3	2	5	3	3	2	2	3	2
13	F	15	6	3	2	4	6	2	1	3	5	3	6	3	4	3	1	4	5	3	5	4	5	4	3	4	2	4
14	F	15	2	3	4	5	5	2	4	2	3	3	1	5	6	5	3	3	4	5	5	1	4	2	3	3	2	6
15	F	15	5	4	3	4	3	4	4	1	5	5	6	3	3	4	1	3	4	3	3	4	6	2	2	5	4	6
16	F	16	4	5	2	3	4	5	4	5	6	3	1	4	3	3	5	6	3	4	5	5	4	2	3	2	4	5
17	F	15	5	3	3	4	1	3	2	4	2	3	4	5	3	2	3	3	6	2	6	2	4	1	4	4	3	3
18	F	14	1	3	2	3	2	4	5	5	3	2	3	3	5	4	2	5	6	4	6	4	5	2	5	6	2	2
19	F	14	2	4	5	3	4	5	4	1	4	3	3	2	4	3	4	5	5	5	2	4	3	5	3	4	5	3

Anexo 9. Base de datos del pre y post test del grupo experimental

Sujeto	Sexo	Edad	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25	It26	
1	F	15	5	6	4	1	5	2	2	6	1	5	6	2	3	6	3	6	2	4	3	2	5	5	3	2	2	4	
2	F	15	5	5	4	5	4	3	3	5	1	2	1	5	2	4	6	2	3	3	2	3	2	3	3	4	2	5	
3	F	16	5	3	2	3	6	6	3	3	5	2	3	2	3	3	1	2	4	5	3	1	4	3	4	2	4	6	
4	F	15	3	4	3	6	3	6	3	2	6	3	5	5	4	3	5	2	6	3	4	6	2	5	4	4	1	4	
5	F	14	1	5	1	3	3	4	4	4	6	2	6	4	3	3	5	6	6	2	4	5	4	3	6	1	3	1	
6	F	16	6	5	3	2	1	5	3	4	5	3	5	4	3	6	2	3	3	2	4	6	4	3	4	3	6	3	
7	F	14	6	1	4	2	5	2	4	1	4	3	2	1	3	5	5	2	1	4	2	3	5	6	4	4	5	1	
8	F	16	6	6	5	4	3	4	2	6	4	2	5	5	6	4	4	2	6	5	3	4	6	2	3	6	2	4	
9	F	16	1	2	3	5	6	4	3	2	1	6	1	3	5	3	5	6	2	1	2	5	6	4	2	4	6	6	
10	F	15	3	4	5	5	2	2	5	5	1	2	1	1	3	6	2	6	6	2	1	5	4	1	6	6	1	4	
11	F	16	2	5	2	6	3	6	6	4	4	5	4	2	3	6	3	2	4	1	4	6	5	1	5	5	2	4	
12	F	15	4	2	5	4	3	2	3	5	2	6	5	3	5	3	4	3	3	3	2	5	1	3	3	4	2	4	
13	F	15	6	3	2	4	6	1	3	3	6	3	6	3	4	2	3	4	5	1	2	3	5	5	1	4	2	4	
14	F	14	2	3	4	6	5	2	5	2	3	4	1	5	6	5	3	3	4	5	4	5	4	2	3	3	2	6	
15	F	16	5	5	3	4	1	4	5	1	4	5	6	3	3	4	2	3	4	3	2	4	6	2	1	5	3	6	
16	F	15	4	5	1	3	4	5	4	3	5	6	2	4	4	3	6	5	3	2	3	6	4	2	3	2	1	6	
17	F	15	6	2	3	4	2	3	1	4	2	3	4	6	2	2	4	3	6	1	3	2	4	1	5	4	4	3	
Sujeto	Sexo	Edad	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25	It26	
1	F	15	2	3	2	1	2	1	2	2	1	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	4	2	3	1	2	2	
2	F	15	2	2	1	3	2	3	3	1	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	
3	F	16	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	2	
4	F	15	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1	4	1	3	
5	F	14	1	3	1	3	3	1	4	2	4	1	3	4	3	3	2	2	3	2	4	2	4	3	2	1	3	1	
6	F	16	2	3	3	2	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	
7	F	14	2	1	1	2	2	2	4	1	4	3	2	1	3	2	4	1	1	4	2	3	2	3	4	2	2	1	
8	F	16	3	2	3	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	1	3	4	3	2	3	4	2	4	
9	F	16	1	2	3	2	3	4	3	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2	1	2	5	2	4	2	2	3	4	
10	F	15	3	4	5	2	2	2	2	3	1	2	1	1	3	3	1	3	4	2	1	5	4	1	2	2	1	4	
11	F	16	2	1	2	4	3	2	2	3	4	5	4	2	3	2	3	2	4	1	1	2	2	1	4	3	2	2	
12	F	15	4	2	1	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	1	3	3	4	2	4	
13	F	15	2	1	1	2	2	1	3	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	1	2	3	2	3	1	4	2	3	
14	F	14	2	3	3	2	1	2	1	2	3	4	1	2	3	2	3	3	1	2	3	2	4	2	3	3	2	4	
15	F	16	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3	2	3	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	
16	F	15	1	3	1	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	1	2	
17	F	15	3	2	3	1	2	3	1	2	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	3	2	4	1	3	1	4	3	

Anexo 10. Evaluación por juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.*

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Psicología como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.


1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

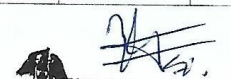
Nombre del juez:	Juan Yupanqui Pereda	
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>)	Doctor ()
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()
	Educación Secundaria (<input checked="" type="checkbox"/>)	Psicólogo (<input checked="" type="checkbox"/>)
Áreas de experiencia profesional:	Tecnología Educativa	
Institución donde labora:	Universidad Nac. de Trujillo	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	
	Egogramas: una contribución del Análisis Transaccional en la evaluac. de Competencias Académicas	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Reflexionar sobre las desigualdades de género.	4	4	4	
Sesión 2	Analizar las creencias y roles sociales que justifican el sexismo y la violencia de género.	4	4	4	
Sesión 3	Realizar autocrítica de las relaciones con el grupo de iguales y mejora de la actitud ante los estereotipos de género.	4	4	4	
Sesión 4	Incentivar el uso de un lenguaje no sexista, a partir de una comunicación asertiva y de escucha activa.	4	4	4	
Sesión 5	Orientar a las estudiantes en la elección libre de su futuro profesional sin que perpetúe la segregación ocupacional horizontal.	4	4	4	
Sesión 6	Conseguir que el alumnado tome conciencia de que todos los objetos son asexuados y que somos las personas las que les asignamos connotaciones sexistas.	4	4	4	
Sesión 7	Demostrar que el lenguaje no sexista es posible y animar a utilizar de forma consciente los términos neutros ya que su utilización no implica recargar el discurso.	4	4	4	
Sesión 8	Conseguir la importancia de corresponsabilizarse en las tareas domésticas, sin tener ideas sexistas al respecto.	4	4	4	
Sesión 9	Promover estrategias de resolución de conflictos pacíficas.	4	4	4	
Sesión 10	Reflexión final y abordaje del contenido.	4	4	4	


 Firma del evaluador
 ANI: 17909638


 Mg. Juan Yupanqui Pereda
 Prof. Esp. UNT Cod. 3394

Evaluación por juicio de expertos

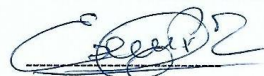
Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.*

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Psicología como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Esmeralda R. Polo Zuñiga.	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()
Área de Formación académica:	Educación Inicial () Educación Secundaria ()	Educación Primaria () Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	Docente. - Psicología en Colegios. (Clínico Educativo.)	
Institución donde labora:	UPN	
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. * Propiedades psicométricas del inventario de respuestas de afrontamiento con adultos en estudiantes	
2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:	* Comprensión lectora y estilos de aprendizaje en estudiantes de nivel secundario.	
a.	Validar el contenido del programa de intervención.	
b.	Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).	

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Reflexionar sobre las desigualdades de género.	4	4	4	
Sesión 2	Analizar las creencias y roles sociales que justifican el sexismo y la violencia de género.	4	4	4	
Sesión 3	Realizar autocrítica de las relaciones con el grupo de iguales y mejora de la actitud ante los estereotipos de género.	4	4	4	
Sesión 4	Incentivar el uso de un lenguaje no sexista, a partir de una comunicación asertiva y de escucha activa.	4	4	4	
Sesión 5	Orientar a las estudiantes en la elección libre de su futuro profesional sin que perpetúe la segregación ocupacional horizontal.	3	2	2	¿Cómo se relaciona con el programa?
Sesión 6	Conseguir que el alumnado tome conciencia de que todos los objetos son asexuados y que <u>somos</u> las personas las que <u>les</u> asignamos connotaciones sexistas.	3	3	4	Redacción de Objetivo
Sesión 7	Demostrar que el lenguaje no sexista es posible y animar a utilizar de forma consciente los términos neutros ya que su utilización no implica recargar el discurso.	4	4	4	
Sesión 8	Conseguir la importancia de corresponsabilizarse en las tareas domésticas, sin tener ideas sexistas al respecto.	4	4	4	
Sesión 9	Promover estrategias de resolución de conflictos pacíficas.	4	4	4	
Sesión 10	Reflexión final y abordaje del contenido.	4	4	4	



Firma del evaluador
DNI. 43849117

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.*

La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Psicología como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

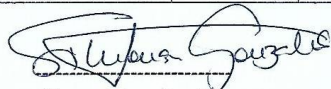
1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Silvana Gonzales Rodriguez		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (X)	
Áreas de experiencia profesional:	Gestión Talento Humano, Salud Ocupacional, Seguridad		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. Involucramiento y su influencia en el desempeño laboral Clima laboral, y motivación al trabajo.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Reflexionar sobre las desigualdades de género.	4	4	4	
Sesión 2	Analizar las creencias y roles sociales que justifican el sexismo y la violencia de género.	4	4	4	
Sesión 3	Realizar autocrítica de las relaciones con el grupo de iguales y mejora de la actitud ante los estereotipos de género.	3	4	4	
Sesión 4	Incentivar el uso de un lenguaje no sexista, a partir de una comunicación asertiva y de escucha activa.	4	4	4	
Sesión 5	Orientar a las estudiantes en la <u>elección libre de su futuro profesional</u> sin que perpetúe la segregación ocupacional horizontal.	3	3	3	Especificar frase: "elección libre"...
Sesión 6	Conseguir que el alumnado tome conciencia de que todos los objetos son asexuados y que somos las personas las que les asignamos connotaciones sexistas.	3	4	4	
Sesión 7	Demostrar que el lenguaje no sexista es posible y animar a utilizar de forma consciente los términos neutros ya que su utilización no implica recargar el discurso.	3	3	4	
Sesión 8	Conseguir la importancia de corresponsabilizarse en las tareas domésticas, sin tener ideas sexistas al respecto.	4	4	3	
Sesión 9	Promover estrategias de resolución de conflictos pacíficas.	4	4	4	
Sesión 10	Reflexión final y abordaje del contenido.	4	4	4	



Firma del evaluador

DNI: 18190497

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Trujillo.*

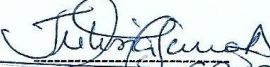
La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Psicología como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Blanca Julissa Sanovic Angulo		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (X)
	Educación Secundaria ()		
Áreas de experiencia profesional:	7 años		
Institución donde labora:	Universidad Privada del Norte		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

- Introducción laboral en una empresa con y sin Resoual
- Personalidad docente, en el ámbito académico en
- ### 2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:
- estudiantes de educación primaria.
- Agresividad Premeditada e impulsiva en estudiantes de secundaria
- Validar el contenido del programa de intervención.
 - Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión	Objetivo	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Sesión 1	Reflexionar sobre las desigualdades de género.	3	3	3	
Sesión 2	Analizar las creencias y roles sociales que justifican el sexismo y la violencia de género.	3	3	4	
Sesión 3	Realizar autocrítica de las relaciones con el grupo de iguales y mejora de la actitud ante los estereotipos de género.	3	3	4	
Sesión 4	Incentivar el uso de un lenguaje no sexista, a partir de una comunicación asertiva y de escucha activa.	4	4	4	
Sesión 5	Orientar a las estudiantes en la elección libre de su futuro profesional sin que perpetúe la segregación ocupacional horizontal.	3	2	2	
Sesión 6	Conseguir que el alumnado tome conciencia de que todos los objetos son asexuados y que somos las personas las que les asignamos connotaciones sexistas.	4	4	4	
Sesión 7	Demostrar que el lenguaje no sexista es posible y animar a utilizar de forma consciente los términos neutros ya que su utilización no implica recargar el discurso.	3	3	4	
Sesión 8	Conseguir la importancia de corresponsabilizarse en las tareas domésticas, sin tener ideas sexistas al respecto.	2	2	2	
Sesión 9	Promover estrategias de resolución de conflictos pacíficas.	3	3	3	
Sesión 10	Reflexión final y abordaje del contenido.	3	3	3	


 Firma del evaluador: 638719008
 DNI: 44088719

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA CONTRARRESTAR LAS
ACTITUDES SEXISTAS EN ADOLESCENTES**

I. DATOS GENERALES:

1.1. Autor(a): Ps. Isabel Cristina Obeso Minchola.

1.2. Participantes: Alumnas del 4to. grado de secundaria.

1.3. N° de Participantes: 17 alumnas de la sección K.

1.4. N° de sesiones: 10

1.5. Enfoque Psicológico: Cognitivo Conductual

1.6. Autor teórico: Payarola (2006).

II. FUNDAMENTACIÓN:

En este programa, se supone evaluar, examinar y mejorar la realidad, teniendo en cuenta las condiciones, situaciones y necesidades respectivas, en este caso de las adolescentes, en un momento y contexto social determinado. Este enfoque cognitivo conductual tiene como objetivo detectar aquellos aspectos que sustentan o motivan la desigualdad de género y actitudes sexistas, así como posibles discriminaciones, con la finalidad que facilita información para intervenir e impulsar los cambios necesarios para su eliminación.

Al respecto, sobre la intervención de este programa bajo el enfoque cognitivo conductual, busca la aceptación y valoración por igual en las estudiantes, de las diferencias entre mujeres y hombres, así como de los distintos papeles/ roles que juegan en la sociedad. Conlleva una visión, una representación y una participación de ambos sexos en todas las esferas de la vida.

III. SUSTENTO TEÓRICO:

El presente programa, radica su sustentación en el enfoque Cognitivo Conductual para contrarrestar las actitudes sexistas.

Al respecto, se parte de la premisa que las actitudes sexistas y la violencia de género no son una patología, pero sí es un problema que el sujeto y la sociedad desean modificar, para reducir las consecuencias negativas en la salud mental y física de la población vulnerable (Payarola, 2006).

Asimismo, las intervenciones desde la perspectiva Cognitivo - Conductual se orientan (Payarola, 2006):

a) Intervenciones cognitivas:

Puesto que se ha discutido mucho la importancia social en las actitudes sexistas y violencia de género, las intervenciones apuntan a reflexionar acerca del sistema de creencias de nuestra sociedad que sostiene la superioridad del género masculino sobre el femenino, la creencia acerca de que el hombre debe tener el control de su familia, que el hombre no debe manifestar sus emociones, etc.

Otras distorsiones cognitivas típicas son la negación y/o minimización de sus conductas violentas y sus consecuencias en la pareja en caso de los hombres, la externalización de la culpa y la no responsabilización en caso de la mujeres (por ejemplo: “es cierto que yo le pegué, pero mire el rasguño que ella me hizo”, “tenemos discusiones fuertes, pero yo no lo llamaría violencia”, “yo no le hice nada malo, ella exagera”, “bueno si le grito o le pegó fue por algo, “ella se lo busco, porque se viste así”, “ese trabajo es más adecuado para un hombre”, “a las mujeres les va mejor el trabajo de ama de casa”, etc.).

Ante lo cual, entraría en prácticas técnicas relacionadas a la discusión y debate de creencias, entrenamiento en auto instrucciones y distracción cognitiva e imaginación.

b) Intervenciones conductuales.

Enseñar la diferencia entre opinión constructiva, enojo y actitud sexista. Enseñarles técnicas de auto-observación, identificación de señales, programación de actividades, role playing, técnicas de afrontamiento (como por ejemplo la relajación, exposición graduada).

c) Intervenciones para los aspectos emocionales

Enseñarles a expresar libremente sus sentimientos en el grupo y lo inconveniente de reprimirlos, buscar la solidaridad entre sus compañeros de grupo como forma de reducir el aislamiento que generalmente tienen. Reflexionar acerca de los aspectos emocionales a partir de sus experiencias de vida, con el objeto de que puedan empatizar con los sentimientos de los demás.

d) Intervenciones que tienen por objetivo el desarrollo de habilidades

Se les enseñan nuevas maneras de resolver conflictos que no incluyan actitudes ni comportamientos sexistas ni violentos; es decir, no permitir la degradación del otro, así como también formas de comunicación que se basen en el respeto del punto de vista del otro y la negociación para llegar a acuerdos, como el entrenamiento asertivo.

IV.OBJETIVOS:

4.1. General

- Contrarrestar las actitudes sexistas mediante un programa de enfoque cognitivo conductual, destinado a adolescentes.

4.2. Específicos

- Reflexionar sobre las desigualdades de género.
- Analizar y dotar a las estudiantes, herramientas útiles antes las creencias y roles sociales que justifican el sexismo y la violencia de género.
- Realizar autocrítica de las relaciones con el grupo de iguales y mejora de la actitud ante los estereotipos de género.
- Incentivar el uso de un lenguaje no sexista, a partir de una comunicación asertiva y de escucha activa.
- Orientar a las estudiantes en la elección libre de su futuro profesional sin que perpetúe la segregación ocupacional horizontal.
- Conseguir que el alumnado tome conciencia de que todos los objetos son asexuados y que somos las personas las que les asignamos connotaciones sexistas.
- Demostrar que el lenguaje no sexista es posible y animar a utilizar de forma consciente los términos neutros ya que su utilización no implica recargar el discurso.
- Conseguir la importancia de corresponsabilizarse en las tareas domésticas, sin tener ideas sexistas al respecto.
- Promover estrategias de resolución de conflictos pacíficas.
- Reflexión final y abordaje del contenido.

V. ESTRUCTURACIÓN DEL PROGRAMA:

ENFOQUE: COGNITIVO CONDUCTUAL				
SESIÓN	OBJETIVO	INTERVENCIÓN	TÉCNICA	ACTIVIDADES
*Previamente a la ejecución del programa, se aplica el pre-test de Detección del Sexismo Adolescente (DSA)				
SESIÓN 1. Perspectiva de la igualdad de género.	Reflexionar sobre las desigualdades de género.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	– Introducción al programa. – Trabajo con cuadro estereotipos.
		Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	– Trabajo con imágenes de publicidad. – Ejemplos de la realidad.
		Intervención para los aspectos emocionales	Evitación de verbalizaciones internas negativas	– Reflexión empática del contenido de imágenes.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	– Trabajo de grupo, selección de imágenes y debate. – Aplicación de la lista de cotejo.
SESIÓN 2. Descartando creencias.	Analizar las creencias y roles sociales que justifican el sexismo y la violencia de género.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	– Trabajo de carteles de medición.
		Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada)	– Exposición a las canciones actuales.
		Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	– Trabajo de ¿por qué aceptamos ciertas creencias?
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	– Trabajo de grupo, consideración de aquellas creencias a descartar. – Aplicación de lista de cotejo

ENFOQUE: COGNITVO CONDUCTUAL				
SESIÓN	OBJETIVO	INTERVENCIÓN	TÉCNICA	ACTIVIDADES
SESIÓN 3. ¿Micro-machismos?	Realizar autocrítica de las relaciones con el grupo de iguales y mejora de la actitud ante los estereotipos de género.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	–Trabajo explicativo de micro-machismo.
		Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	–Trabajo con video, análisis y alternativas de solución.
		Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	–Aplicación del método A-B-C-D.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	–Trabajo de grupo, sobre personas de apoyo. –Aplicación de la lista de cotejo
SESIÓN 4. Lo siento, no te escuche bien.	Incentivar el uso de un lenguaje no sexista, a partir de una comunicación asertiva y de escucha activa.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	–Trabajo del método de SPAC.
		Intervención Conductual	Role Playing	–Escenificación de situaciones cotidianas de sexismo.
		Intervención para los aspectos emocionales	Evitación de verbalizaciones internas negativas	–Reflexión empática del contenido de las escenas del Roll Playing.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	–Trabajo de grupo, lista de solución antes las escenas expuestas. –Aplicación de lista de cotejo

ENFOQUE: COGNITIVO CONDUCTUAL

SESIÓN	OBJETIVO	INTERVENCIÓN	TÉCNICA	ACTIVIDADES
SESIÓN 5. Perspectiva de la igualdad de profesiones	Orientar a las estudiantes en la elección libre de su futuro profesional sin que perpetúe la segregación ocupacional horizontal.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	–Análisis del contexto ocupacional. Lluvia de ideas.
		Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	–Actividad de una ficha de lectura de una realidad específica.
		Intervención para los aspectos emocionales	Evitación de verbalizaciones internas negativas	–Análisis y comprensión adecuada de la lectura.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	–Elaboración de una ficha de anuncios. –Aplicación de lista de cotejo.
SESIÓN 6. ¿Todos los objetos son asexuados?	Conseguir que el alumnado tome conciencia de que todos los objetos son asexuados y que somos las personas las que les asignamos connotaciones sexistas.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	–Asociación de palabras.
		Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada)	–Recopilación de datos.
		Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	–Tomar conciencia de la igualdad de sexos.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	–Manejar la interpretación de gráficos sectoriales. –Aplicación de lista de cotejo.

ENFOQUE: COGNITIVO CONDUCTUAL

SESIÓN	OBJETIVO	INTERVENCIÓN	TÉCNICA	ACTIVIDADES
SESIÓN 7. Lenguaje no sexista.	Demostrar que el lenguaje no sexista es posible y animar a utilizar de forma consciente los términos neutros ya que su utilización no implica recargar el discurso.	Intervención Cognitiva	Auto instrucciones.	- Eliminación de los estereotipos sexistas.
		Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	- Desarrollo de una asamblea.
		Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	- Tolerancia ante relaciones del mismo género.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	- Utilización de lenguaje no sexista. - Aplicación de lista de cotejo.
SESIÓN 8. Uso del tiempo.	Conseguir la importancia de corresponsabilizarse en las tareas domésticas, sin tener ideas sexistas al respecto.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	- Reflexión personal introspectiva y en grupo
		Intervención Conductual	Programación de actividades.	- Reparto de responsabilidades domésticas sin prejuicio.
		Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	- Análisis de los resultados obtenidos.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	- Comprensión de la corresponsabilidad en la realización del trabajo doméstico. - Aplicación de lista de cotejo.

ENFOQUE: COGNITIVO CONDUCTUAL				
SESIÓN	OBJETIVO	INTERVENCIÓN	TÉCNICA	ACTIVIDADES
SESIÓN 9. Solucionamos nuestros problemas.	Promover estrategias de resolución de conflictos pacíficas.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	–Reflexión sobre la capacidad de llegar acuerdos.
		Intervención Conductual	Role Playing	–Escenificaciones de ciertos comportamientos de las estudiantes.
		Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de Responsabilidad	–Comprensión de los comportamientos modificados.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	–Resaltar y corregir los comportamientos en pro a la resolución de conflictos. –Aplicación de lista de cotejo.
SESIÓN 10. Todos somos iguales en derechos y oportunidades.	Reflexión final y abordaje del contenido.	Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	–Debate final.
		Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada)	–Ejemplo de la realidad, en defensa ante las actitudes sexistas.
		Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	–Trabajo individual del triángulo cognitivo – conductual frente al sexismo.
		Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	–Construcción de la Red de apoyo. –Aplicación de lista de cotejo.
*Al término del programa, se realiza la aplicación del post-test de Detección del Sexismo Adolescente (DSA).				

VI. DESARROLLO DEL PROGRAMA:

SESIÓN 1. PERSPECTIVA DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

– **Objetivo:** Reflexionar sobre las desigualdades de género.

– **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1, 2
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	3, 4
Intervención para los aspectos emocionales	Evitación de verbalizaciones internas negativas	5
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	6, 7

– **Actividades:**

1. Introducción al programa.

Se llevará a cabo, en primer lugar una presentación; luego, se realizará una lluvia de ideas guiada por la psicóloga, en la que se irán introduciendo sobre el contenido de la sesión de forma general, servirá también como evaluación cualitativa de los conocimientos de las estudiantes; asimismo, permitirá a ellas plantear cuestiones nuevas.

2. Trabajo con cuadro estereotipos.

Se forman dos grupos. Se entrega a cada grupo un listado con cualidades, atributos o tareas de los seres humanos que deberán agrupar según las consideren propias de cada género (Anexo 1).

A continuación, se hará una puesta en común de los listados elaborados por cada uno de los grupos. Una vez hecha la puesta en común, en gran grupo se comparan los resultados y se comprueba si existen diferencias entre las clasificaciones realizadas por chicos y chicas y se debate sobre las diferencias observadas. Para guiar el debate, se proponen las siguientes preguntas:

- ¿Estás de acuerdo con la clasificación que ha hecho el otro grupo? ¿Qué cambiarías? ¿Por qué?
- Se les pregunta si saben que son los estereotipos y roles de género y se les ayuda a construir una definición.
- ¿Han sentido alguna vez que se les encasillaban en algo por ser mujer?

- ¿Qué ocurre cuando una chica o chico expresa un estereotipo no asignado a su género? ¿Por qué crees que ocurre esto?
- ¿Conoces algún estereotipo utilizado para insultar a un género u otro? ¿Qué opinión te merece?

3. Trabajo con imágenes de publicidad.

Se les pondrán tres imágenes de publicidad que han sido parte de alguna campaña publicitaria (Anexo 2) y cuatro preguntas de reflexión al respecto, las cuales la líder de cada grupo dará su respuesta en resumen de la opinión de sus compañeras.

- ¿Crees que estos anuncios se podrían encontrar fácilmente en la televisión o cualquier otro medio de comunicación?
- ¿Cuál es tu opinión al respecto?
- ¿Cómo se refleja la figura de la mujer en estos anuncios? ¿Y la del hombre?
- ¿Del 1 al 10 como de sexista lo ves?

4. Ejemplos de la realidad.

Luego de la exposición de las imágenes, se llevará esta realidad al contexto de las estudiantes, es decir, se les pedirá que den ejemplos de su entorno (colegio, familia, vecinos, etc) en donde ocurre la incidencia de sexismo.

5. Reflexión empática del contenido de imágenes.

Sobre la tercera pregunta se creará una “tarea” en la que los estudiantes darán su opinión al respecto, con un máximo de 150 palabras, en donde evitarán escribir insultos.

6. Trabajo de grupo, selección de imágenes y debate.

A continuación, las estudiantes tendrán que buscar de forma grupal, unas imágenes que a su parecer sean sexistas, de grupo de imágenes mezcladas (Anexo 3). Posteriormente, podrán comentar el motivo de la selección, aportar ideas y debatir las mismas.

7. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 2. DESCARTANDO CREENCIAS

- **Objetivo:** Analizar y dotar a las estudiantes, herramientas útiles antes las creencias y roles sociales que justifican el sexismo y la violencia de género.

- **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	4, 5

- **Actividades:**

1. Trabajo de carteles de medición.

En el aula donde se lleve a cabo la actividad, a cada lado de ella se podrá leer dos carteles: el primero, con la palabra “de acuerdo” y el segundo, con “desacuerdo”. Posteriormente, se pedirá a las estudiantes que se pongan en pie y se procederá a leer una serie de frases (Anexo 4). A cada afirmación que se lea, cada participante deberá posicionarse según estén de acuerdo o en desacuerdo con la misma, según su opinión. Asimismo, cada estudiante deberá razonar brevemente su posicionamiento.

Tras ello, se abre debate sobre estos mitos cotidianos del amor romántico. Algunas cuestiones para el debate podrían ser las siguientes:

- ¿Consideras, que chicas y chicos, tienen a veces una idea del respeto de género, que se distancia de la realidad?
- ¿Cuál es el objetivo del maltrato en cualquier modalidad? ¿Y las consecuencias?
- ¿Cómo actuarías si eres consciente que un/a amigo/a está dentro de una relación y/o amistad que no es sana?
- ¿Cómo te gustaría que actuaras tus amigos y amigas si son conscientes de que estas siendo atacada por actitudes sexistas?
- ¿Cómo pensarías que tendría que te encuentras frente alguna circunstancia sexista?

2. Exposición a las canciones actuales.

Existen canciones que reproducen el sexismo (estereotipos de género, mitos del amor romántico), canciones que maltratan y canciones que denuncian el maltrato. En este

caso, se centrará en aquellas que reproducen el sexismo y más concretamente, aquellas que transmiten los mitos y falacias sobre el amor y el trato hacia las mujeres.

Para ello, se divide al azar a las estudiantes en cuatro grupos, a los que se les entregarán unos fragmentos de canciones (Anexo 5) que reproducen mensajes sexistas y estereotipados. Previamente, se explicará información sobre la transmisión de roles, estereotipos e ideas sobre el amor romántico.

Tras ello, se anotarán en un lugar visible para todas algunas cuestiones a tener en cuenta y que servirán como análisis:

- ¿Qué mensaje transmite la canción? ¿Es positivo? ¿Estáis todos/as de acuerdo?
- ¿Por qué consideras que casi todas las canciones hablan de amor?
- ¿De qué tipo de amor y trato hacia a la mujer hablan cada una de estas canciones? ¿Serías capaz de identificar el o los mitos que reproducen?
- ¿Consideras que las personas somos algo más que el amor que sentimos hacia nuestra pareja?
- ¿Qué tipo de relación transmiten estas canciones?

Cada pequeño grupo, tendrá en cuenta las cuestiones previas con el fin de reflexionar sobre ello y posteriormente, exponer las conclusiones y análisis extraído en gran grupo. Finalmente, en gran grupo se elaborará una conclusión final.

3. Trabajo de ¿por qué aceptamos ciertas creencias?

Se visiona el video titulado “Simplemente no te quiere” (Anexo 6). Tras el visionado se reflexiona sobre el mismo y se establece un debate. Las posibles de preguntas de debate son las siguientes:

- ¿Tiene algo que ver este video con lo tratado con anterioridad?
- ¿A alguna ustedes se han encontrado en alguna situación parecida a las descritas en el video?
- ¿Qué clase de mensaje piensas que se están transmitiendo cuando se dicen este tipo de cosas?
- ¿Por qué creéis que desde la sociedad se transmiten este tipo de mensajes?

4. Trabajo de grupo, consideración de aquellas creencias a descartar.

Finalmente, las estudiantes, en grupo tendrán que elaborar una lista de creencias que se tiene sobre el trato a la mujer y sobre el rol de la mujer en el amor, a descartar.

5. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 3. ¿MICRO-MACHISMOS?

- **Objetivo:** Realizar autocrítica de las relaciones con el grupo de iguales y mejora de la actitud ante los estereotipos de género.

- **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad.	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo.	4, 5

- **Actividades:**

1. Trabajo explicativo de micro-machismo.

Al hablar de violencia de género y sexismo en las sesiones anteriores; se considera que se haya introducido aspectos de igualdad. Con todo para iniciar la presente actividad se organiza en el aula en grupos (de tal manera que se conformen diferente a las sesiones anteriores) y se entregará a cada grupo una hoja, en la que se incluirá preguntas relacionadas a la temática (Anexo 7).

- Conceptos clave: Sexo, Género, Sexismo, Igualdad.
- ¿Qué es la igualdad de género?, ¿Qué persigue?
- Sexismo y estereotipos de género. Tradición cultural.
- ¿Qué es micro-machismo? ejemplos

2. Trabajo con video, análisis y alternativas de solución.

Como parte intermedia de la sesión se visualizará un video sobre micro-machismo (anexo 8), lo cual permitirá reflexionar acerca de situaciones normalizadas por la sociedad y que en realidad no deberían estarlo.

3. Aplicación del método A-B-C-D.

Este método contribuye, a que cuando uno se siente incómoda o triste por recibir algún comentario negativo, “pregúntate a ti mismo/a lo que estás pensando”. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo. Primero, se presentará un ejemplo que es presentado en transparencia y discutido en el grupo (anexo 9). Luego se intenta generar un ejemplo grupal.

4. Trabajo de grupo, sobre personas de apoyo.

En este apartado, se considera, que si se está viviendo una relación donde se de actitudes sexistas o violencia, uno se debe de apoyar en personas de confianza, compartirlo con alguien puede ayudar a aclararnos. Para ello, se les pide a las estudiantes, qué figuras de su entorno pueden ser de confianza para contarles este problema, se anota en la mitad de la pizarra. Y en la otra mitad se anota la ayuda profesional (anexo 10).

5. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 4. LO SIENTO, NO TE ESCUCHE BIEN

- **Objetivo:** Incentivar el uso de un lenguaje no sexista, a partir de una comunicación asertiva y de escucha activa.

- **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Evitación de verbalizaciones internas negativas	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	4, 5

- **Actividades:**

1. Trabajo del método de SPAC.

Se trabajará un método SPAC como identificación de un caso en particular de sexismo que ocasione pensamientos negativos (anexo 11), con la finalidad de especificar la situación, pensamiento, actitud y conducta.

2. Escenificación de situaciones cotidianas de sexismo.

Se parte de la realización de un role playing a partir de situaciones cotidianas. De esta forma, se intentará evidenciar estereotipos presentes en las mismas, solo empleando la comunicación no verbal.

Con esta actividad se pretende trabajar a partir del lenguaje no verbal, no solo las dificultades existentes en la comunicación en diversas situaciones, sino destacar la cantidad de estereotipos que tenemos asumidos y que repetimos sin apenas percibirlos.

Para ello, se dará a las estudiantes una con lo que deben representar, mientras el resto de compañeras deben adivinar de que se trata.

Ejemplos de situaciones:

- Una chica va caminando por la calle y ve un chico que le gusta.
- Chica quiere ligar con un chico en una discoteca.
- Un grupo de chicas hablan de una persona que tienen al lado.

3. Reflexión empática del contenido de las escenas del Roll Playing.

Lo que se pretende es incidir en la importancia que tiene comunicarse y hacerlo de una manera asertiva.

4. Trabajo de grupo, lista de solución antes las escenas expuestas, ante alguna incomodidad, construyendo relaciones sanas.

Para ello, se entregará una hoja, en la que se dividirá el espacio en cuatro partes: • RESPETO • LIBERTAD • IGUALDAD • CONFIANZA (Anexo 12).

5. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 5. PERSPECTIVA DE LA IGUALDAD DE PROFESIONES

– **Objetivo:** Orientar a las estudiantes en la elección libre de su futuro profesional sin que perpetúe la segregación ocupacional horizontal.

– **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Evitación de verbalizaciones internas negativas	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	4, 5

– **Actividades:**

1. Análisis del contexto ocupacional. Lluvia de ideas.

La composición de la población activa por sexos y sectores económicos nos ofrece todavía hoy en pleno siglo XXI, un reflejo de la sociedad que nos devuelve al siglo XIX. La población femenina ocupada en sectores tan tradicionales como la educación, la salud, y los servicios personales sigue siendo patente en la actualidad.

Al respecto, se les explica a las estudiantes también, los conceptos básicos: población activa, población ocupada, sectores de actividad, etc.

Con la finalidad de:

- Sensibilización por la importancia del trabajo.
- Valoración positiva de todos los sectores productivos.
- Respeto por todas las profesiones y las personas que las realizan.

2. Actividad de una ficha de lectura de una realidad específica.

Se entrega la ficha a las estudiantes (Anexo 13). Se procede a la lectura individual, ello puede suscitar algún comentario que la psicóloga aprovechará para introducir el tema de los estereotipos profesionales.

3. Análisis y comprensión adecuada de la lectura.

Después de dar unos minutos, de análisis individual para la lectura. Se debate en clase y se puede comentar que en la actualidad aún sigue existiendo la discriminación de la mujer en algunos ámbitos del trabajo remunerado.

4. Elaboración de una ficha de anuncios.

Se les otorga a las estudiantes, algunas fichas de empleo (Anexo 14), para que puedan identificar aquellas, no se incurre una exclusión a la mujer. Con la finalidad, que se observa que se sigue perpetuando la segregación ocupacional horizontal y vertical, y ante ello, no hacer caso omiso sino enfrentar la realidad.

5. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 6. ¿TODOS LOS OBJETOS SON ASEXUADOS?

- **Objetivo:** Conseguir que el alumnado tome conciencia de que todos los objetos son asexuados y que somos las personas las que les asignamos connotaciones sexistas.

- **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	4, 5

- **Actividades:**

1. Asociación de palabras.

En la vida cotidiana, las actividades consideradas apropiadas para el hombre o la mujer acostumbran a estar divididas según pertenezcan a la esfera del trabajo doméstico para la mujer y el trabajo remunerado para el hombre. De igual forma pasa con los objetos a los que se tiende a considerar como pertenecientes a uno de los dos sexos, siguiendo estereotipos adquiridos.

Se les reparte la ficha a las estudiantes y deja un tiempo (no demasiado) para que la realicen; mientras va anotando el nombre de los objetos en la pizarra (Anexo 15).

Cuando hayan acabado, se irá nombrando cada objeto y se anotará al lado el número de respuestas que haya obtenido el apartado HOMBRE, MUJER o AMBOS.

2. Recopilación de datos.

Se irá preguntando a las estudiantes, el porqué de su asignación, en cuanto a la actividad anterior.

- a) ¿Cuántos objetos has asociado a la MUJER?
- b) ¿Y al HOMBRE?
- c) ¿Y a AMBOS?
- d) Compara tus respuestas con las del resto de la clase y defiende tu posición en los casos que no coincidas con el grupo.

3. Tomar conciencia de la igualdad de sexos.

Se intentará, finalmente, que las estudiantes se den cuenta de que todos los objetos pueden pertenecer indistintamente a ambos sexos y que somos las personas, con nuestros prejuicios, los que asignamos “sexo” a los objetos.

4. Manejar la interpretación de gráficos sectoriales.

Posibilidad de realizar gráficos sectoriales y diagramas de barras a partir de los datos obtenidos y establecer comparaciones.

5. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 7. LENGUAJE NO SEXISTA

- **Objetivo:** Demostrar que el lenguaje no sexista es posible y animar a utilizar de forma consciente los términos neutros ya que su utilización no implica recargar el discurso.

- **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Auto instrucciones.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Evitación de verbalizaciones internas negativas	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	4, 5

- **Actividades:**

1. Eliminación de los estereotipos sexistas.

Para ello, se reparte la primera hoja (Anexo 16) y se deja el tiempo suficiente a las estudiantes para la realización del ejercicio. En donde, se da la siguiente instrucción: “sustituye los puntos suspensivos por el nombre que quieras darle al personaje protagonista del relato y añade el final que tú consideres oportuno de tres o cuatro líneas”.

2. Desarrollo de una asamblea.

Se genera una asamblea liderada por la psicóloga, y co-liderada por la líder de cada grupo, las cuales son cuatro. Con la finalidad de modelar los argumentos de opinión detallados en la actividad anterior.

3. Tolerancia ante relaciones del mismo género.

Se inicia un debate que será reconducido por la psicóloga, si es preciso, para la consecución del objetivo de tener tolerancia ante relaciones del mismo género.

4. Utilización de lenguaje no sexista.

El lenguaje transmite frecuentemente estereotipos sexistas y para evitarlo contamos con diferentes recursos que permiten un uso no sexista, entre los que se encuentra el empleo de sustantivos y adjetivos neutros o genéricos.

Ante la entrega del material, las estudiantes, deben responder lo siguiente:

- ¿Te ha sorprendido? ¿Por qué?
- ¿Has coincidido al asignar nombre al personaje en el sexo?
- ¿Qué te había inducido a la asignación de sexo?
- ¿Te habías dado cuenta de la utilización consciente de lenguaje neutro?
- Comenta con tus compañeras tus respuestas y opiniones.

5. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 8. USO DEL TIEMPO

- **Objetivo:** Conseguir la importancia de corresponsabilizarse en las tareas domésticas, sin tener ideas sexistas al respecto.

- **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Evitación de verbalizaciones internas negativas	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	4, 5

- **Actividades:**

1. Reflexión personal introspectiva y en grupo

La sociedad actual aboga por un modelo de vida donde existan unas relaciones igualitarias entre hombres y mujeres. Es necesario la existencia de un equilibrio en el reparto de las responsabilidades domésticas y en la distribución del tiempo. Hay que pactar, para terminar con la relación jerárquica que existe dentro de la pareja y la familia.

2. Reparto de responsabilidades domésticas sin prejuicio.

Consistió en preguntar a cuatro compañeras de clase e indicar el número de horas que cada persona dedica al día al trabajo doméstico (Anexo 17).

3. Análisis de los resultados obtenidos.

Para ello, se les pedirá que ejecuten un gráfico con el número de horas dedicadas al trabajo doméstico, pero con respecto a los propios familiares (Anexo 18).

4. Comprensión de la corresponsabilidad en la realización del trabajo doméstico.

Se anotarán las conclusiones del grupo y presentarán los resultados (Anexo 19).

5. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 9. SOLUCIONAMOS NUESTROS PROBLEMAS

- **Objetivo:** Promover estrategias de resolución de conflictos pacíficas.

- **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de responsabilidad	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	4, 5

- **Actividades:**

1. Reflexión sobre la capacidad de llegar acuerdos.

Pero, ¿Qué sucede cuando se genera un conflicto?, ¿Llegamos a las manos? Con estas cuestiones se sigue trabajando en el área de la comunicación, pero centrándose en la resolución de conflictos de forma pacífica y en las estrategias a llevar a cabo para conseguirlo. De esta forma, ya no solo se habla del desarrollo de una comunicación asertiva, sino de la capacidad de llegar a acuerdos y soluciones de manera dialogada.

2. Escenificaciones de ciertos comportamientos de las estudiantes.

Se considera, que la ejemplificación de las situaciones es la mejor evidencia para determinar ciertos comportamientos por ello, se les leerá distintas situaciones de las estudiantes (Anexo 19).

3. Comprensión de los comportamientos modificados.

Se incidirá en la actuación que llevan a cabo las distintas personas que interaccionan y los aspectos que deben cambiar cada una de ellas para no llegar a un conflicto (Anexo 20).

4. Resaltar y corregir los comportamientos en pro a la resolución de conflictos.
(Anexo 21)

5. Aplicación de la lista de cotejo.

SESIÓN 10. TODOS SOMOS IGUALES EN DERECHOS Y OPORTUNIDADES

- **Objetivo:** Reflexión final y abordaje del contenido.

- **Programación:**

Intervención	Técnicas	Actividades
Intervención Cognitiva	Discusión y debate de creencias.	1
Intervención Conductual	Afrontamiento (exposición graduada).	2
Intervención para los aspectos emocionales	Análisis de Responsabilidad	3
Intervención sobre el desarrollo de habilidades	Entrenamiento asertivo	4, 5

- **Actividades:**

Esta sesión dará comienzo con una reflexión grupal acerca del trabajo realizado a lo largo del programa. Para comprobar esta consecución de objetivos, se aplicará un el post test.

1. Debate final.

Se basará, en resumen general en la identificación de conductas y frases cotidianas en las relaciones de pareja, amistades y personas en general del entorno, así como la identificación de los contenidos sexistas.

2. Ejemplo de la realidad, en defensa ante las actitudes sexistas.

Se les presenta un video, donde se muestra como hacer frente a las actitudes sexistas, con la finalidad de hacerles exponer de forma gradual las recomendaciones dadas en el transcurso de las sesiones (Anexo 22).

3. Trabajo individual del triángulo cognitivo – conductual frente al sexismo.

Se les pedirá que realicen de forma individual el triángulo cognitivo conductual, como herramienta usada en el tratamiento de la salud mental para identificar y cambiar pensamientos irracionales, en este caso los de tipo sexista (Anexo 23).

4. Construcción de la Red de apoyo.

Una red de apoyo es una estructura que brinda algún tipo de contención a algo o alguien. Por ello, se les recalcará a las adolescentes, quienes podrían ser de forma

general aquellas personas que suelen constituir un soporte emocional y social, como se mencionó en sesiones anteriores (Anexo 24).

A su vez, se pretende que esta sesión sea el germen de nuevas iniciativas, que planteen carencias y que se determinen puntos a actuar y mejorar de cara a próximas realizaciones del programa. De esta forma, como una de las actividades finales se llevará a cabo una reflexión sobre su entorno y su percepción sobre lo que les rodea, y lo más importante, los cambios que han experimentado, si lo han hecho a lo largo del programa.

5. Aplicación de la lista de cotejo.

ANEXOS

– **ANEXO 1.**

Situar las siguientes cualidades, atributos o tareas en cada columna, según consideren propios de hombres o mujeres.		
Ternura – valentía – agresividad – belleza – ama de casa – sensibilidad – emocional protector/a – sustento económico familiar – independiente – ordenado/a – deportista iniciativa – crianza hijos/as – responsable – iniciativa – descuidado/a – competitividad autoridad – pasividad – tenacidad – fuerza – confianza en uno/a mismo/a - comprensión		
MUJERES	AMBOS	HOMBRES

– ANEXO 2.

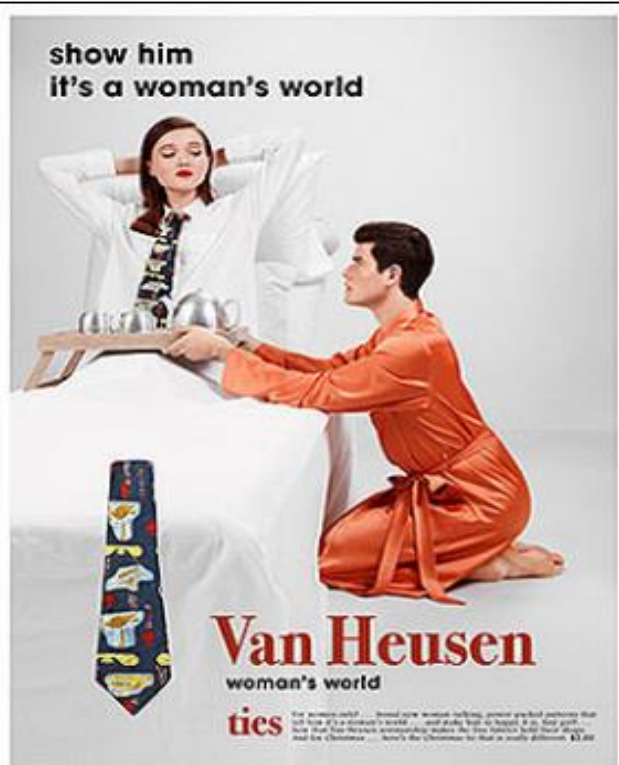
Publicidad sexista



– ANEXO 3.

IMÁGENES A SELECCIONAR POR GRUPO





– **ANEXO 4.**

Creencias y/o mitos

- “Todo el mundo tiene una media naranja ahí fuera, solo hay que encontrar”
- “Es cierto que yo le pegué, pero mire el rasguño que ella me hizo”
- “Tenemos discusiones fuertes, pero yo no lo llamaría violencia”
- “Yo no le hice nada malo, ella exagera”
- “Bueno si le grito o le pegó fue por algo”
- “Ella se lo busco, porque se viste así”
- “Ese trabajo es más adecuado para un hombre”
- “A las mujeres les va mejor el trabajo de ama de casa”
- “Quien bien te quiere te hará sufrir”
- “El amor lo puede todo”
- “El primer amor es para siempre”.
- “Si te faltó al respeto, es porque tú lo provocaste”
- “Las adolescentes mujeres tienen que llegar más temprano a casa, cuando salen a una fiesta o reunión, a diferencia de los hombres”
- “Amar significa entregarse sin esperar nada a cambio”
- “Los chicos y las chicas viven el amor de forma diferente”
- “Cuando se está enamorada o enamorado es normal vivir experiencias muy intensas de felicidad o sufrimiento”
- “Quien tiene más riesgo de sufrir un ataque sexual es la mujer”
- “Las mujeres son más sentimentales que los hombres”

– **ANEXO 5.**

Fragmentos de canciones sexistas

CANCIÓN: Princesa	INTERPRETE: Don Omar
(..) Princesa aquí está tu hombre Yo soy tu príncipe azul (...) Princesita no sé por qué estás tan solita Tú eres la mujer que este hombre necesita (...) princesita Yo soy tu chico tú mi chiquitita (...) tú y yo una pareja para siempre y mil caricias al diente mami yo voy a conquistarte pendiente que voy a buscarte	

CANCIÓN: Contra la pared	INTERPRETE: Jiggy drama
(..) No vas a escaparte, no va pa ni una parte, no vas a revelarte conmigo, o te doy tu castigo, no me hagas abusar de la ley, que comienzo contigo y te acuso de violar la ley si sigues en esa actitud voy a violarte hey, así que no te pongas alzada (..)	

CANCIÓN: Castígala	INTERPRETE: Tony Dize
(..) Castígala por detrás, pégatele al cuello y dale con ganas, castígala por detrás... oh pégatele al cuello y dale con ganas. (..)	

– **ANEXO 6.**

Video titulado "Simplemente no te quiere"
<https://www.youtube.com/watch?v=BmP5LSBsCJM>

– **ANEXO 7.**

- Conceptos clave: Sexo, Sexismo, Igualdad.
 - Sexo apunta a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres.
 - Sexismo: discriminación sexual o discriminación de género es el prejuicio o discriminación basada en el sexo o género, también se refiere a las condiciones o actitudes que promueven estereotipos de roles sociales establecidos en diferencias sexuales.
 - Igualdad: Condición o circunstancia de tener una misma naturaleza, cantidad, calidad, valor o forma, o de compartir alguna cualidad o característica.

- ¿Qué es la igualdad de género?, ¿Qué persigue?
 - La igualdad de género implica que hombres y mujeres deben recibir los mismos beneficios, las mismas sentencias y ser tratados con el mismo respeto.
 - Por tanto, el sexo con el que hayamos nacido nunca va a determinar los derechos, oportunidades y responsabilidades que podamos tener a lo largo de nuestra vida. La igualdad de género es por tanto un principio jurídico universal, mientras que la equidad de género introduce además un componente ético para asegurar una igualdad real que de alguna forma compense la desigualdad histórica que el género femenino arrastra en cuanto a representación política o mercado laboral, entre otras. La equidad debe aplicarse en el género tal como se aplica en otros ámbitos, como por ejemplo en el sistema tributario, donde cada persona paga más o menos en función de lo que tiene.

- Sexismo y estereotipos de género. Tradición cultural.

Un estereotipo es una creencia que atribuye características específicas a los miembros de un grupo, generalmente de manera arbitraria, basándose en ideas compartidas y, aunque sin ninguna base, comúnmente aceptadas. Los estereotipos de género hacen referencia a aquellas creencias arraigadas fuertemente en la sociedad acerca de cómo son, o como deben ser, las mujeres y los hombres. Son creencias que dictan los roles que los hombres y mujeres han de desempeñar en la sociedad a la que pertenecen. Un problema que puede empezar desde que nacen, incluso con el arquetípico niño de azul, niña de rosa.

- Los estereotipos tienen unas características definitorias, que nos alertan de antemano de la problemática que conllevan.
 - Son compartidos por mucha gente.
 - No son conscientes.
 - Atribuyen rasgos, actitudes, o comportamientos claramente diferentes para cada género.
- La mayoría de la gente determina de manera inconsciente el rol que deben desempeñar los hombres y las mujeres. Al ser una actitud inconsciente, difícilmente será corregida, ya que solo se puede combatir aquello de lo que se es consciente. Al ser compartidos por muchas personas, los estereotipos adquieren fuerza y credibilidad, como si de una prueba irrefutable se tratase.
- Cualquier estereotipo es, por definición, irracional y peligroso y, por lo tanto, podría tildarse de negativo. Considerando esto, podemos aun así clasificar los estereotipos como positivos, negativos, o neutros:
 - Estereotipos positivos. Serían aquellos que suponen características positivas en un género determinado, como por ejemplo: "las niñas son más buenas".
 - Estereotipos neutros. Serían aquellos que suponen características sin ningún juicio de valor, ni positivo, ni negativo; por ejemplo: "los alemanes son rubios".
 - Estereotipos negativos. Serían aquellos estereotipos que atribuyen a un género características cuyo valor es negativo. Por ejemplo: "las niñas no son buenas en los deportes".

- ¿Qué es micro-machismo? Ejemplos

- Este término designa a las sutiles e imperceptibles maniobras y estrategias de ejercicio del poder de dominio masculino en lo cotidiano, que atentan en diversos grados contra la autonomía femenina. Hábiles artes, trucos, tretas y manipulaciones con los que los varones intentan imponer a las mujeres sus propias razones, deseos e intereses en la vida cotidiana.
- Otros en cambio sí son conscientes, pero todos forman parte de las habilidades masculinas desarrolladas para ubicarse en un lugar preferencial de dominio y control que mantenga y reafirme los lugares que la cultura tradicional asigna a mujeres y varones.
- En las relaciones sociales del día a día existen numerosísimos ejemplos de micromachismos.
- Uno muy común viene representado por aquellas situaciones en las que el hombre no se implica en las tareas domésticas o familiares porque “no sabe” o porque “ella lo hace mejor”. En este caso, obligar a la mujer a hacer lo que en una relación igualitaria debería ser cosa de dos supone una maniobra de imposición de tareas que, de forma sutil, genera una importante sobrecarga en ella.
- Otro ejemplo, dentro de lo que llamo “micromachismos encubiertos”, sería el de aquellas situaciones en las que el hombre, con o sin intención, elimina los espacios de intimidad con la mujer. “No tener tiempo” para hablar, llevar una vida social excesiva o eludir temas personales o familiares de relevancia son algunas formas de intentar controlar las reglas de la relación a través de la distancia, logrando así que la mujer se acomode a sus deseos: cuándo estar disponible, cuánta tarea doméstica realizar, etc.

– **ANEXO 8.**

<p>Video Micromachismos https://www.youtube.com/watch?v=Co_z_GbjbHY</p>

– **ANEXO 9.**

Trabajando con el Método A B C D

A. Evento Activante (¿Qué sucedió?)	C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)
B. Belief (Creencia de lo que sucedió, lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción)	D. Discutir o Debatir la Creencia (Los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable)

– **ANEXO 10.**

Pedir Ayuda

PERSONAS DE CONFIANZA	PROFESIONALES.
<ul style="list-style-type: none">– Amigos, amigas.– Madre, padre, otro familiar– Profesor o profesora.– Educador o educadora.	<ul style="list-style-type: none">– Profesor o profesora.– Tutores– Psicólogos.– Auxiliares.

– **ANEXO 11.**

S	P	A	C
SITUACIÓN	PENSAMIENTO	ACTITUD	CONDUCTA

– ANEXO 12.

RELACIONES SANAS

RESPECTO	LIBERTAD	IGUALDAD	CONFIANZA
<ul style="list-style-type: none">– Escuchar atentamente a las personas cercanas.– Expresarnos sin miedo a que los demás se enfade– Tratar bien a los demás.– Expresamos nuestros sentimientos de forma respetuosa.– Aceptar gustos, actividades, amistades de los demás.– Dedicamos tiempo a nuestras amistades.– Compartir experiencias y momentos sin dejar de lado las cosas que nos gustan.– Tener diferentes puntos de vista y hablar sobre ello.– Apoyarse en planes y proyectos aunque no se coincida con los demás.– Reconocer cuándo nos hemos equivocado.– Apoyar mutuamente a los demás.– Si me encuentro en una relación, ninguno de los dos manda sobre el otro.– Las opiniones de uno son tan importantes como las del otro.– Resolver los conflictos hablando con los demás.– Hacer y decidir lo que se quiere.– Cada uno tiene su espacio y su intimidad, no se hace todo junto en caso de una relación.			

– ANEXO 13.

Cuando la pesca es una lucha por la igualdad

“En un día de celebración en una comunidad en Chimbote. Teresa Sánchez, peluquera, esteticista y madre de tres hijos, de pequeña prefería salir con su padre a pescar a cualquier juego. Ahora, Teresa es pescadora como lo fue su padre y sale a echar las redes siempre que tiene ocasión. Pero "llevar por fin a casa las botas llenas de fango" le ha costado un precio: "Ya no tengo en la cara esa alegría de vivir que tenía". Teresa Sánchez (.....) acudió a los tribunales hace dos años para reclamar su derecho a pertenecer a la Comunidad de Pescadores, una entidad integrada solo por hombres. Se enfrentaba a una tradición de muchos años. Mencionó también, que aquellos pescadores que no tenían hijos aspiraban a casar a sus hijas con otros hombres que tengan embarcación”

Susana Golf "El Magazine" noviembre 2009

"El reloj de Ferrofet está adelantado. Las jornadas laborales de esta fábrica comienzan a las 8.55, a las 12.55 y a las 16.55. Esta no es la única "rareza de esta empresa de prefabricados industriales, que aparece como ejemplo en el Libro Blanco de Buenos Usos Empresariales de la Comisión Europea. Su plantilla está formada por 220 mujeres y siete hombres. Ellas son las que utilizan las pistolas hidráulicas y los equipos de soldadura para ensamblar las piezas metálicas. Ellos se limitan a "hacerles de apoyo en las tareas que requieren un mayor esfuerzo físico", explica Jordi Pujol , director de esta fábrica de Mollerusa."

Magda Bandera. El Magazine. (Mayo 2004)

- a. Realiza la lectura de los textos y piensa qué diferencia existe entre los dos.
- b. ¿Por qué razón se negaba a las mujeres en la comunidad de pescadores el derecho a ejercer dicha profesión?
- c. ¿Conoces otras profesiones que las mujeres no pudieran o no puedan ejercer? ¿Por qué crees que ocurría u ocurre esta situación?
- d. ¿Por qué consideras qué se apreciaba más tener un hijo varón que una hija? ¿Se debía a aspectos puramente económicos?
- e. ¿Por qué la empresa Ferrofet tradicionalmente con ocupaciones "masculinas" ha optado por contratar a mujeres?
- f. Investiga sobre alguna mujer que haya destacado por realizar alguna tarea considerada tradicionalmente "masculina"? ¿Sigue siendo una mujer pionera o trabaja en un sector en el que la mujer se ha introducido, eliminando la discriminación?

– ANEXO 14.

Anuncios laborales

segundamano.es > Madrid > TRABAJO Y FORMACIÓN > trabajo > oferta > Dependienta r

Dependiente ropa

publicado: ayer

sector	Dependientes	municipio	
descripción	Buscamos dependienta de ropa juvenil y señora para que nos pueda cubrir en días que la precisemos, como puentes, festivos, algun fin de semana, incluso algun mes entero.		CP

La oferta sería de 2 meses No remunerados, de prueba, en el que tiene que asistir a nuestra tienda de L a S de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:30

Despues de los dos meses de prueba (no remunerados) si ambas partes estamos conformes y logra alcanzar el nivel de ventas esperado, se la pagaría por dia trabajado, cada vez que la llamemos para que venga a nuestra tienda.

Interesadas madar CV a:

Preferiblemente chica Española.

Gracias

OFERTA	RESPUESTA
<p>Varias ofertas:</p> <p>NOVEDAD: SE NECESITA PARA ZAFRA (OFERTA Nº 75-2016)</p> <p><u>2 CHICOS AUXILIARES PUBLICIDAD</u></p> <p>ABSTENERSE DE ENVIAR CV QUIENES NO CUMPLAN EL REQUISITO</p> <p>REQUISITO IMPRESCINDIBLE (ESPECIFICARLO CLARAMENTE EN EL CURRÍCULUM):</p> <p><u>-CONOCIMIENTOS MEDIO-ALTO DE: EXCEL, INDESIGN, COREL DRAW Y PHOTOSHOP (SE DEBE ESPECIFICAR EN EL CURRÍCULUM LOS PRGRAMAS QUE HE ESPECIFICADO Y EL NIVEL QUE SE TIENE EN EL MANEJO)</u></p> <p>SE OFRECE:</p> <ul style="list-style-type: none"> -CONTRATO DE 21H/SEMANA EN HORARIO DE MAÑANA -PERIODO DE PRUEBA CON POSIBILIDAD DE 	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #ffc000; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;">A</div> <div> <p>Agencia de Empleo Joven</p> <p>para mí</p> <p>9:41 Ver detalles</p> </div> <div style="margin-left: auto; text-align: right;"> </div> </div> <p>No puedo incluirte en la oferta ya que es IMPRESCINDIBLE: "CHICOS AUXILIARES PUBLICIDAD" (<u>LA EMPRESA A SOLICITADO PARA ESTOS DOS PUESTO CONCRETOS QUE SEAN CHICOS, SI HAY ALGUN CAMBIO EN EL PERFIL LO COMUNICARÍA POR CORREO-E</u>)</p> <p>TE RECUERDO – NORMAS DE LA A.E.J.: "Al inscribirte en la Bolsa de Trabajo de la A.E.J., siempre que cumplas los requisitos que nos solicite una empresa para una Oferta Privada determinada, podrás formar parte del proceso de</p>

Juventud Ayto de Badajoz

19 de octubre a las 10:37 ·

OFERTAS DE EMPLEO

15 AZAFATAS IMAGEN-COCTELEROS FIESTAS NOCHE BADAJOZ

Humano Plus selecciona azafatas de alta y imagen y cocteleros para trabajar en fiestas de noche con muy conocidas marcas de bebidas. Seleccionamos un equipo de chicas y chicos para incorporarse al equipo de azafatas para trabajar con importantes marcas. Buscamos chicas de alta imagen (a partir de 1.70, talla 36-38) extrovertidas, con experiencia y ganas de trabajar. Chicos cocteleros con experiencia demostrable y disponibilidad para los fines de semana. Ofrecemos volumen de trabajo en fiestas de noche divertidas y muy bien remuneradas. Interesados incibirse en la oferta con cv y fotos actualizados. Habrá formación previa próximamente.

Se valorará muy positivamente que se disponga de carné de conducir y contar con vehículo propio

<https://www.yobalia.com/.../badajoz-azafatas-imagen-coctelero...>

BADAJOZ AZAFATAS IMAGEN-COCTELEROS

EMPRESA ELECTRICA DE
POLA DE SIERO NECESITA
**OFICIALES
ELECTRICISTAS**
1.ª Y 2.ª CATEGORIA
Interesados
voltaje@voltajenorte.com
Apartado de Correos, 90

**CARPINTERIA DE
ALUMINIO**
precisa
OFICIAL CON EXPERIENCIA
985 30 06 40
670 219 910

SE NECESITA
CAMARERA
Bar de copas
PROXIMA APERTURA
Fines de semana
605 060 608

SIDRERIA NECESITA
AYUDANTE DE COCINA
ESCANCIADOR DE SIDRA CON
EXPERIENCIA
FRIEGAPLATOS
Currículums a:
C/ Velázquez, 9, Gijón
Tel.: 984 29 06 28

AUX. ADMINISTRATIVO
(Ref. A.A.)
ECONOMISTA (Ref. E.)

Se valorará:
• Experiencia
• Conocimientos de contabilidad y
laboral (nóminas) (Ref. E y A.A.)
Se ofrece:
• Incorporación inmediata, contrato,
ambiente agradable
• Condiciones económicas según valía
Interesados enviar CV indicando en el sobre
la referencia del puesto al Aptdo. de Correos
397 de Gijón o al e-mail wybord@stasa.com

**CONCESIONARIO
OFICIAL DE AUTOMOCIÓN
NECESITA
VENDEDOR
PARA AVILÉS Y GIJÓN**

**IMPRESINDIBLE
EXPERIENCIA**
Interesados
enviar curriculum
con fotografía reciente
al Apdo. nº 633
de Avilés.
Ref.: AUTOMOCIÓN

*Empresa dedicada
al sector de Joyería
precisa para Gijón*

**DEPENDIENTAS
A JORNADA COMPLETA**

- Persona joven, dinámica y creativa.
- Con experiencia en ventas.
- Conocimientos de informática.
- Buena presencia.
- Incorporación inmediata.
- Imprescindible residencia en Gijón.

Enviar curriculum con foto
al apartado 397 - GIJÓN
Ref.: joyería



GRUPO MARINA D'OR,
EMPRESA CONSTRUCTORA Y PROMOTORA
INMOBILIARIA PRECISA PARA CASTELLÓN:

ARQUITECTOS

Para los Departamentos de:
■ PROYECTOS
■ URBANISMO
■ CÁLCULO ESTRUCTURAS (dominio Cipecañ)

Se requiere:
- Licenciados en Arquitectura.
- Valorable experiencia.
- Imprescindible dominio Autocad.

Se ofrecen interesantes condiciones, posibilidades de promoción y continuidad.

Interesados: enviar CV indicando como referencia el puesto de interés: PROYECTOS, URBANISMO,
ESTRUCTURAS al: rmb@marina.es o C/ Moyana, nº 8 bajo, 12002 Castellón.

**EMPRESA LÍDER EN SU SECTOR NECESITA
EXPERTO EN COMERCIALIZACIÓN DE
PRODUCTOS FINANCIEROS Y DE SEGUROS
PARA SU CENTRO DE GIJÓN**

SE REQUIERE

- ✓ Experiencia en el sector
- ✓ Vehículo propio
- ✓ Residencia en Gijón
- ✓ Ganas de trabajar

OFRECEMOS

- ✓ Nómina e incentivos según valía del candidato
- ✓ Integración en el proyecto de una empresa sólida y con mucho futuro.
- ✓ Formación específica

**INTERESADOS ENVIAR C.V. CON FOTOGRAFÍA
RECIENTE AL APARTADO 032 DE GIJÓN**

– **ANEXO 15.**

Vamos a escribir una lista de objetos. Debes relacionar estos objetos con las palabras MUJER y HOMBRE. Marca con una cruz la casilla correspondiente. Si crees que alguno puede pertenecer a los dos, marca AMBOS.

	MUJER	HOMBRE	AMBOS
Bolso			
Lavadora			
Bolsa de deportes			
Sartén			
Coche			
Sábana			
Ordenador			
Cartera			
Aspiradora			
Tarjeta de crédito			
Calculadora			
Plancha			
Periódico			
Anillo			
Destornilladores			

– **ANEXO 16.**

Hoja 1

Lee con atención el siguiente relato “La respuesta de Susana”. Cuando acabes, sustituye los puntos suspensivos por el nombre que quieras darle al personaje protagonista del relato y añade el final que tú consideres oportuno de tres o cuatro líneas.

Hoy ... es un manojo de nervios. A las doce de la mañana ya ha terminado de limpiar el piso, ha regado las plantas, ha bajado al mercado, ha hecho la compra, ha preparado unas albóndigas y hasta ha sacado de la despensa los tallarines con los que piensa acompañarlas. Desde que está en el paro y se dedica a la casa,... es una máquina doméstica, pero nunca había hecho las cosas tan deprisa como hoy. Y lo peor es que ya no hay nada que hacer, ninguna tarea que ayude a empujar los relojes hasta las tres y media, la hora a la que Susana vuelve a casa. ... piensa que es una suerte que su novia tenga un trabajo de jornada intensiva, sobre todo ahora, en primavera, cuando el sol calienta y la brisa suave de la tarde invita al placer físico, y al sentimental, en siestas larguísimas que se prolongan hasta el anochecer. ... quiere mucho a Susana, necesita quererla, tenerla cerca, despertarse a su lado todas las mañanas. Por eso quiere casarse con ella. Cuando lo piensa, siente que sus piernas se vacían, como si fueran a quebrarse de un momento a otro, certificando el colapso de todos sus nervios. Luego intenta tranquilizarse, cierra los ojos, respira despacio. No pasa nada, se dice, va a decir que sí, y si dice que no, bueno, pues seguimos como estamos, pagando la hipoteca y eso, por lo menos mientras me dure el paro, y eso que no creo que lo cobre mucho tiempo más, porque algo me tiene que salir, lo del taller de mi hermano, por ejemplo, eso seguro que sale. ... es valiente, responsable, capaz. No se acostumbra a estar en el paro, no le ve ninguna ventaja a esta inactividad forzosa que le regala un montón de tiempo libre y le ahorra el sueldo de una asistenta. Susana opina que se equivoca, que debería relajarse, tomárselo como unas vacaciones, descansar un poco antes de volver a la carga, y ... sabe que es sincera, que no le importa hacerse cargo de un porcentaje mayor de los gastos, pero no sabe estar sin hacer nada. Es demasiado pronto para cocer los tallarines, así que se mete en el baño, se pone un chándal, unas zapatillas, y se dispone a salir a correr. Pero hace dos cosas, las mismas que ha repetido, como un gesto ritual, antes de acometer todas las tareas que han ido llenando hasta ahora los minutos de esta mañana eterna. La primera es abrir otra vez un estuche de piel roja, desgastada por el paso del

tiempo, y mirar la única propiedad valiosa y bonita que heredó de su madre, una flor de brillantes montada en oro amarillo. La segunda es leer un recorte de periódico que guarda, junto con la sortija, en el cajón de su mesilla, una noticia bastante escueta con un titular muy contundente. Después, cuando ha vuelto a leerla entera, palabra tras palabra, cierra el cajón y sale de casa. Corre por el parque durante más de una hora. Desde ese momento, todo es mucho más fácil. ... vuelve a casa, se ducha, se viste, y comprueba que ya es hora de cocer los tallarines. Entonces se acuerda de que se le han olvidado las flores. Vuelve a bajar, vuelve a correr, vuelve a subir y se encuentra con que ya no tiene tiempo para hacer las cosas tan despacio como le gustaría. Pero a las tres y media, cuando vuelve Susana, la mesa está puesta, las rosas en jarrón, la comida preparada y una sonrisa firme en sus labios. -¿Qué tal? -Bien- Susana se acerca, le da un beso, se quita la chaqueta y la tira, junto con el bolso, en un sillón- . Cansada... ¿Qué hay de comer? -Albóndigas con pasta. -¡Albóndigas, qué bien! Con el hambre que tengo... Susana se sienta en la mesa, levanta su servilleta, y ve el estuche de piel roja, suave, desgastada por el tiempo. Lo abre, lo mira, luego mira a ... y sonrío.

-Sí –dice después-. Sí, sí, sí que me caso contigo-y se levanta, y va hacia Fran, y se sienta en sus rodillas, y la besa en los labios-. ¡Francisca, ya creía que no ibas a pedírmelo nunca!

– **ANEXO 17.**

El trabajo doméstico a sondeo

En tu casa, ¿quién realiza las tareas domésticas?

- En grupo, hacer una encuesta para saber si la gente de tu edad contribuye en las tareas domésticas.
- Preguntar a cuatro compañeras de clase e indicar el nº de horas que cada persona dedica al día al trabajo doméstico.

Tarea	Tu padre	Tu madre	Otro adulto	Hermano/a	Tú
Comprar					
Cocinar					
Poner la mesa					
Quitar la mesa					
Hacer la cama					
Lavar la ropa					
Planchar					
No participa					

– **ANEXO 18.**

Hacer un gráfico con el nº de horas dedicadas a las tareas domésticas.

5 horas					
4 horas					
3 horas					
2 horas					
1 hora					
	Tu padre	Tu madre	Otro adulto	Hermano/a	Tú

El eje vertical representa las horas al día que cada persona pasa realizando el trabajo doméstico.

– **ANEXO 19.**

Anotar las conclusiones del grupo y presentar sus resultados:

- En 4 familias, es..... quien más trabaja en casa.
- En algunas familias, es.....quien limpia en casa.
- En todas las familias.....participan en el trabajo doméstico.
- En la mayoría de las familias..... se ocupa(n) poco/ bastante / mucho de las tareas domésticas.

– **ANEXO 20.**

A partir de los grupos formados se escenifiquen distintas escenas de comunicación en el aula, que les permitan observar estrategias que se emplean en la comunicación.

De esta forma se reforzará la comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía como herramientas clave en una comunicación positiva.

Algunos ejemplos que se pueden dar son:

- El profesor pone un examen sorpresa.
- Un compañero es descubierto con una "ficha" en un examen.
- Una pelea entre dos compañeras por un mal entendido por un joven.

– **ANEXO 21.**

Situaciones de conflicto

Ane y Elena, dos alumnas de secundaria, son amigas desde hace años. Hoy en el recreo Elena se dirige a Ane acusándole de ser una “rajona” y una mentirosa y de hablar mal de ella. Se empiezan a pelear pero una profesora consigue separarles justo cuando Elena estira de los pelos a Ane, le empuja y ésta cae al suelo. Les mandan donde la jefa de estudios. Nunca antes Elena o Ane se habían peleado con alguien ni agredido a ninguna compañera del colegio.

- ¿Qué criterios hemos de tener en cuenta ante esta situación?
- ¿Cuál será la decisión más acertada?
- ¿Cómo ha de aplicarse la disciplina dadas las características especiales de este conflicto?

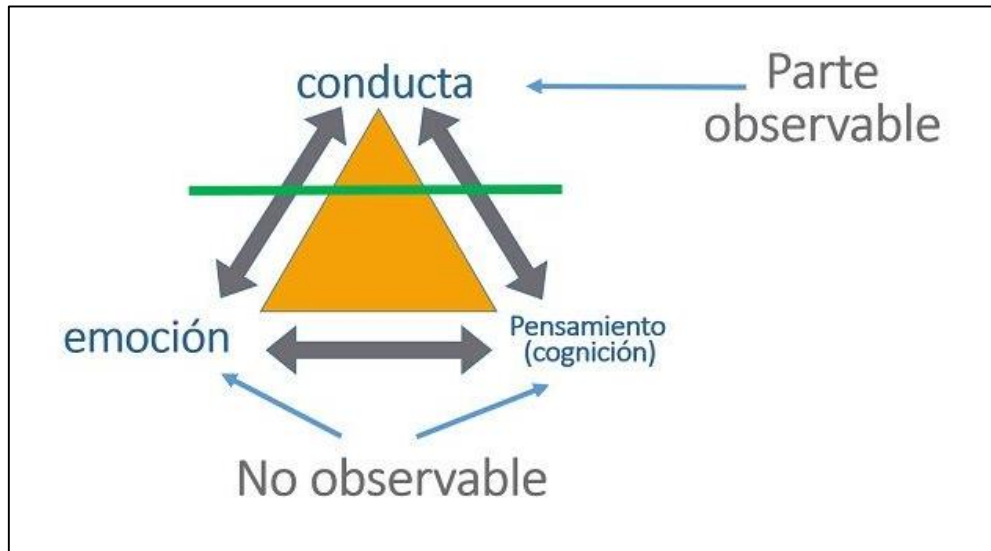
Un conflicto entre dos compañeras que discuten por el modo de seleccionar las jugadoras de los equipos de vóley. Se gritan, se enfadan y a partir de aquí no se hablan. ¿Qué hacemos?, ¿Han roto una norma? No. Solo cabe solucionar su conflicto personal, si ellas quieren, mediante la negociación o la mediación.

– **ANEXO 22.**

VIDEO: LENGUAJE SEXISTA COMO EVITARLO
<https://www.youtube.com/watch?v=Uvbd3UvwDzg>

– ANEXO 23.

Y con estos tres factores construimos **el triángulo cognitivo conductual**



En el gráfico vemos los tres factores del comportamiento. La parte que se ve, la conducta (lo que hacemos), y la parte que no se puede observar, lo que pensamos y lo que sentimos.

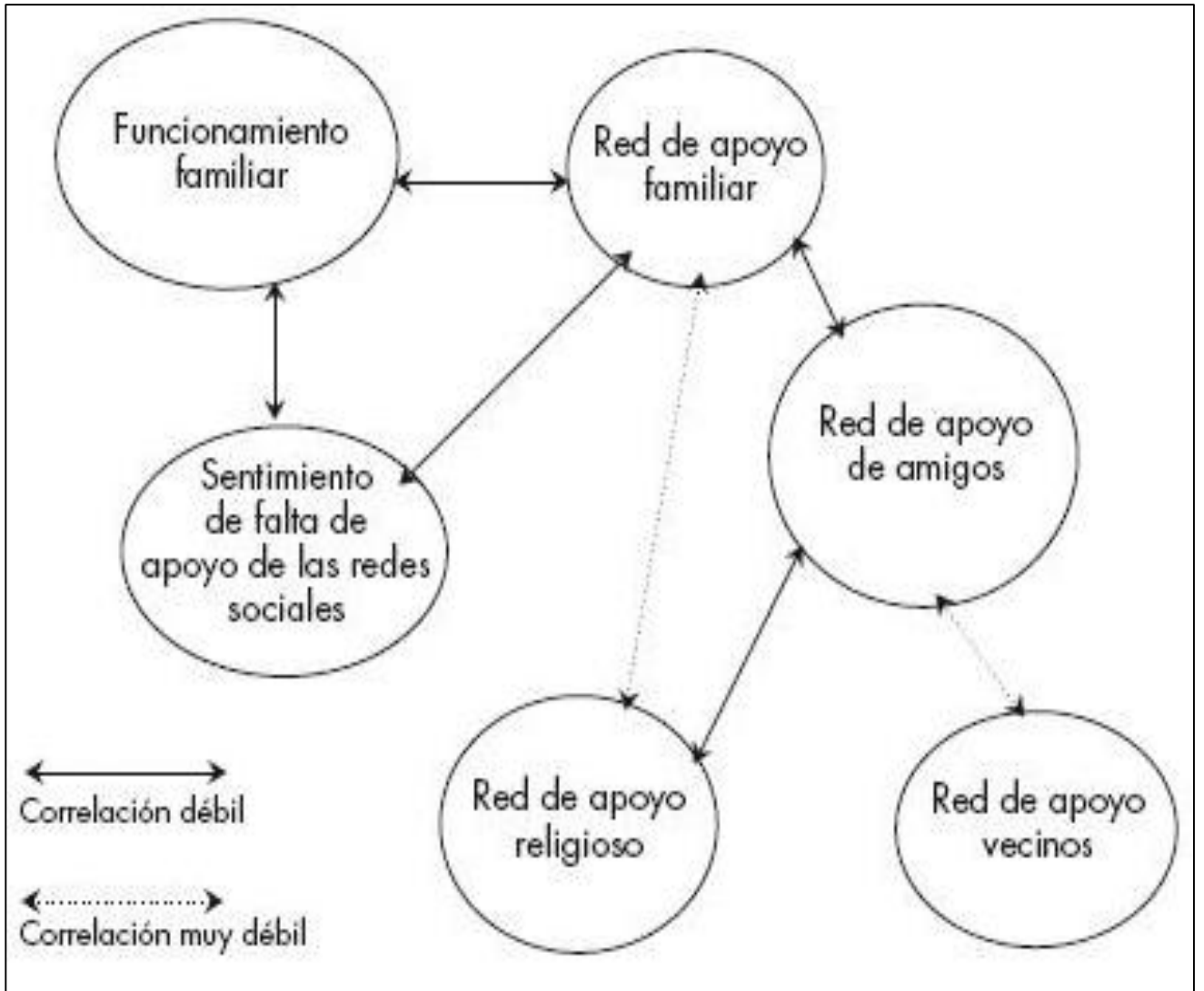
Y cada uno influye en el otro. Son **un sistema relacionado donde lo que hago, pienso y siento, influye en lo que hago, siento, y pienso.**

Y esto es, de una manera sencilla, en lo que se basa el modelo cognitivo conductual. En comprender que las personas somos seres que pensamos, actuamos y sentimos. Y que estos tres sistemas interactúan entre ellos.

Un buen ejemplo de que la única parte del comportamiento que es observable, son los memes sexistas que circulan a miles por internet, donde una imagen (la conducta) cambia totalmente de significado dependiendo del pensamiento y emoción que lo acompaña (la frase).

- ANEXO 24.

Red de Apoyo



LISTA DE COTEJO

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL																	
N° DE SESIÓN:																	
CRITERIOS	ESTUDIANTES																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
INTERVENCIÓN COGNITIVA																	
1. Expresó sus creencias, mitos y dudas sobre la temática.																	
2. Siguió las instrucciones individuales dadas.																	
3. No se dejó influenciar sus pensamientos por las de sus compañeras, al tomar una decisión.																	
INTERVENCIÓN CONDUCTUAL																	
4. Realizó las actividades en grupo, de forma eficiente.																	
5. Se involucró con las actividades que contrarrestan los estereotipos y actitudes sexistas en cada sesión.																	
6. Se mostró observadora y atenta en toda la sesión.																	
INTERVENCIÓN DE ASPECTOS EMOCIONALES																	
7. Empleó anotaciones sobre lo que sentía con respecto a una problemática en específica.																	
INTERVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES																	
8. Su participación es activa durante todo el proceso en la sesión.																	
9. Contribuye con sus compañeras, en cada actividad de la sesión.																	
10. Otorga ideas de solución ante las problemáticas dadas en la sesión.																	