



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

“Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir
el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo 2022”

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Intervención Psicológica**

AUTOR:

Cabrera Sandoval, Carlos Felix (orcid.org/0000-0003-0972-2598)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

Agradezco a Dios por la vida y salud que me permite seguir adelante para alcanzar mis metas planteadas.

A mi familia por el apoyo incondicional, de guiarnos y orientarnos a lograr forjar mis sueños y concretizar mis metas a través de mis cualidades ante la problemática que se presenta.

A mi Universidad César Vallejo por inculcar valores y ética que es importante para la formación profesional y personal.

Para finalizar, mi trabajo va dedicado a las mujeres y hombres que se encuentran en esa mejora personal y un cambio para sus vidas y sus familias dejando a un costado los estereotipos y prejuicios que el sistema de la sociedad ha establecido.

Carlos Felix Cabrera Sandoval

Agradecimiento

La realización de mi investigación, va dirigido como agradecimiento a las personas que estuvieron presentes en todo momento.

A nuestro querido asesor Dr. Juan Luis Rodriguez Vega, por los conocimientos y el soporte emocional que brindaron durante la elaboración de la tesis.

A mi familia por el apoyo emocional, incondicional y consejos que me brindaron para lograr culminar con la tesis y obtener el grado de Maestro.

Yo Carlos Felix Cabrera Sandoval, agradezco a mi novia Cinthya Hidalgo Ciña, por la paciencia, apoyo y el amor que me brindó para seguir adelante en mi meta personal.

Carlos Felix Cabrera Sandoval

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación.	15
3.2. Variables y operacionalización de las variables.	16
3.3. Población, muestra y muestreo.....	17
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos.	17
3.5. Procedimientos.	18
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN.....	23
VI. CONCLUSIONES.....	30
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS:	38

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Nivel descriptivo de la variable sexismo</i>	20
Tabla 2 <i>Nivel descriptivo de la dimensión sexismo hostial</i>	21
Tabla 3 <i>Nivel descriptivo de la dimensión sexismo benevolente</i>	22

Índice de gráficos

Gráfico 1 <i>Nivel de sexismo</i>	20
Gráfico 2 <i>Nivel de sexismo hostil</i>	21
Gráfico 3 <i>Nivel de sexismo benevolente</i>	22

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue proponer un programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo. El diseño empelado para cumplir con el objetivo fue descriptivo, propositivo. Asimismo, la muestra empleada para el estudio fue de 150 participantes. Para la medición de la variable, se empleó la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes. Respecto a los principales resultados, se observó que el 21,3% de participantes presentó nivel bajo de sexismo, el 52,7% nivel medio y el 26,0% nivel alto. Para contrarrestar la presencia del sexismo, se propone un programa de 12 sesiones basado en la terapia cognitivo conductual, las cuales se orientan al trabajo de las actitudes sexistas en los adolescentes. Se empleará un pre test para la medición inicial, seguido de la aplicación técnica de los procedimientos y se finalizará con la aplicación del pos test. El modelo cognitivo conductual trabaja sobre la disminución del comportamiento disfuncional, mediante la modificación de esquemas cognitivos y creencias distorsionadas. Se concluye mencionando que se debe implementar el programa propuesto y aplicarlo de forma dinámica, para valorar los efectos que puede tener sobre la variable de estudio.

Palabras clave: programa cognitivo conductual, sexismo, propositivo, adolescentes.

Abstract

The objective of this research was to propose a cognitive behavioral program to reduce sexism in adolescents in the city of Trujillo. The design used to meet the objective was descriptive, purposeful. Likewise, the one used for the study was 150 participants. For the measurement of the variable, the Scale for the Detection of Sexism in Adolescents was used. Regarding the main results, it was shown that 21.3% of participants presented a low level of sexism, 52.7% a medium level and 26.0% a high level. To counteract the presence of sexism, a 12-session program based on cognitive behavioral therapy is proposed, which is aimed at working on sexist attitudes in adolescents. A pre-test will be used for the initial measurement, followed by the technical application of the procedures and will end with the application of the post-test. The behavioral cognitive model works on the reduction of dysfunctional behavior, through the modification of cognitive schemes and distorted beliefs. It concludes by mentioning that the proposed program must be implemented and applied dynamically, to assess the effects it may have on the study variable.

Keywords: cognitive behavioral program, sexism, purposeful, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

En el transcurso de la historia, la población se desarrolló en un sistema dicotómico distribuyendo los roles de acuerdo al género, otorgando al sexo masculino lo que es trabajo de productividad y al sexo femenino lo que son labores de reproductividad, en resumen, el hombre se encuentra en un plano visible y la mujer en un contexto doméstico ante la sociedad (Otero y Mancinas, 2016). Con el pasar de los años, la demanda de la mano de obra empezó a tener mayor exigencia ingresando a la revolución industrial y posterior a ello en la etapa de la segunda guerra mundial, se empezó a requerir un gran número de hombres para las acciones agresivas, dando pase a la mujer a ocupar el espacio público de manera paulatina siendo impulsado por el movimiento femenino manifestando su protesta (Brioso et al., 2012).

Rodríguez et al. (2009), refiere que esta situación anómala, permitió entender a través de un estudio a profundidad respecto a las condiciones que vive la mujer siendo una víctima y la mala experiencia de su vida que ha sido afectada. Sin embargo, el hombre también experimentó la agresión verbal y física como un problema dentro de la sociedad que es el sexismo, lo cual, se considera que el género masculino debe estar situado como un ser supremo o superior influyendo en la mentalidad de la mujer de aceptar y eludir las atribuciones inadecuadas como actitud contrapuesta generando la insensibilidad emocional (El hombre no debe llorar, solo lo hace la mujer), la violencia (El hombre decide en el hogar, la mujer debe seguir y obedecer a su pareja).

La desigualdad que es el sexismo, expresa de forma prejuicioso y discriminatorio en dirección a un determinado género (Moya, 1993). Esta causa solo genera que en el transcurso del tiempo se presente diversos problemas respecto a lo psicológico y físico, que son secuelas dentro de la salud mental como postraumático, depresión, trastorno de ansiedad, baja autoestima y estrés, que conlleva a un desajuste psicológico (Patró et al., 2007).

Instituto Nacional de Estadística e informática ([INEI], 2015) sus resultados obtenidos, manifiesta que la violencia contra el género femenino, niños y adolescentes, respecto a la encuesta nacional que se realizó sobre las relaciones sociales, se ha identificado creencias, actitudes y lo imaginario que son el

responsable para ser parte de dichas conductas agresivas y violentas. Iniciando por la creencia que la pareja o el esposo tiene que ser el jefe y el representante del hogar (56,3%), en el caso de la mujer tiene el rol de cumplir como madre, esposa, ama de casa y al dejando como última prioridad su meta personal (54,7%), en el hogar el hombre debe ejecutar orden, disciplina y reglas para mantener el equilibrio (46,2%).

En cambio, en las actitudes donde también participa la violencia se halla; si la mujer no realiza los deberes de la casa, no atiende a su esposo o pareja, entonces se debe llamarle la atención o regañarla (45,5%), y para evitar discusiones, la mujer tiene que acatar y acceder manteniendo en silencio ante dicha situación (43,9%), para que la mujer pueda tomar decisiones debe pedir autorización por su esposo o pareja (34,9%). Respecto a lo imaginario que se considera como violencia hacia el género femenino, se entiende que el amor y la perseverancia de la mujer logrará que la pareja o su esposo minimice o deje de ser violento generando el cambio positivo (55,7%), la mujer que no está cuidando o pendiente en los niños debe recibir algún tipo de castigo por parte del esposo para mantener el orden y desprotección en los hijos (44,3%), si la mujer hace uso de la vestimenta de manera inapropiada o inadecuada provocando a los hombres, entonces está buscando el acoso sexual (43,8%) (INEI, 2015)

El INEI (2017), refiere que, en el hogar, la violencia se encuentra presente siendo una de las causas como mayor lesión y daño hacia el género femenino, presentando casos de feminicidio por motivos de discriminación o poder sobre la mujer adoptando este fenómeno como un problema social, registrando un total de 556 mujeres asesinadas en el periodo del año 2011 a 2015 y en el año 2016 entre enero y setiembre hubo 55 víctimas de feminicidio.

El Comercio (2018), ha realizado una encuesta cuyo resultado obtenido es de una cifra, lanza una cifra de 55% en nuestro país interpretando al machismo como una causa que se manifiesta en nuestro día a día. La violencia a tomado mucho poder en nuestro país donde el sexismo siendo un pensamiento erróneo, ha conllevado a tomar acciones que perjudica a la mujer, empezando por este caso de Eyvi Ágreda, una joven de 22 años que fue quemada en el transporte

público por un sujeto, y el caso de Santusa Chumbes que fue ahorcada por su pareja conmoviendo a todo el distrito de San Juan de Lurigancho.

El Diario correo (2018), refiere que en Perú no solo las mujeres pasan por violencia física, psicológica e inclusión sexual, también existe un gran número de hombres que pasan por el mismo problema, tomando en cuenta que los datos según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) en el año 2018 hubo 6149 casos que fueron atendidos en el Centro de Emergencia de la Mujer (CEM) a nivel nacional, indicando el 15% de violencia familia.

De acuerdo a los porcentajes de violencia que se está presentando en nuestro país y a nivel mundial, el sexismo sigue siendo un tema que se debe trabajar debido que es la causa para el aumento de violencia sea física, verbal o psicológica hacia el sexo opuesto.

De tal manera, la investigación plantea como formulación ¿Cómo sería la propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo?

Su desarrollo se justifica, acorde a cuatro ejes, a nivel práctico, el estudio contribuye con una propuesta viable de ejecución ante la problemática del sexismo, lo cual resulta relevante para una praxis profesional efectiva, orientada a un abordaje psicológico, nivel social, a largo plazo, la realización de la propuesta beneficia a la salud psicológica de los adolescentes de la ciudad de Trujillo, al facilitar el abordaje del sexismo, como problemática identificada, por otro lado, nivel teórico, aporta con la revisión de conceptos y modelos teóricos de los últimos años, de contribución al campo académico-formativo, nivel metodológico, resulta de importancia al convertirse en un antecedente referencial para el sucesivo estudio de las variables.

Por lo expuesto, el objetivo general del estudio es Proponer un programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo. Asimismo, los objetivos específicos establecen, Identificar el nivel de sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo, Elaborar las sesiones del programa cognitivo-conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la

ciudad de Trujillo y Fundamentar el programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo 2022.

II. MARCO TEÓRICO

En función a los antecedentes, a nivel internacional, Carrascosa et al. (2019) realizó un estudio titulado reducción de actitudes sexistas, mitos románticos y conductas agresivas en adolescentes: eficacia del programa DARSE. Presentó la finalidad de determinar la eficacia del programa, para tal fin, la muestra estuvo conformada por 191 adolescentes de 12 a 17 años y el diseño empleado fue cuasiexperimental. El programa tuvo una duración 5 meses. Los resultados principales mostraron disminución significativa del sexismo hostil, sexismo benévolo en comparación del pre test. De igual modo, se modificó la percepción sobre los mitos del amor romántico, disminuyó la agresión directa y la agresión relacional. Por tanto, se observó efectividad del programa elaborado.

Asimismo, se tiene el estudio de Navarro et al. (2018) titulado eficacia de una app psicoeducativa para reducir el sexismo en adolescentes. El objetivo planteado fue evaluar la eficacia del uso de una aplicación móvil dirigida a reducir el comportamiento sexista. Para tal fin, del diseño de estudio empleado fue cuasiexperimental y la muestra estuvo conformada por 369 adolescentes. Los principales resultados mostraron, después de la medición final, reducción estadísticamente significativa de los comportamientos sexistas. Asimismo, se observó un cambio del 12% en las puntuaciones del postest, lo que implica una disminución del sexismo en los adolescentes. Se concluye afirmando la eficacia de la utilidad de la app para reducir el sexismo.

De igual modo, el estudio de Galanes y Tabernerero (2015), se denominó el impacto del entrenamiento cognitivo conductual, un estudio exploratorio en agresores de género. El objetivo del estudio fue evaluar el impacto de un programa cognitivo conductual en el tratamiento de agresores de género. La muestra estuvo conformada por 10 participantes y el diseño de estudio fue cuasi experimental. el programa estuvo constituido por 25 sesiones de 1 hora de duración cada una, en formato grupal. Los resultados mostraron evolución de acuerdo a los estadios de cambio, es decir, pasaron de la etapa de contemplación a la etapa de actuación, en donde se mostró cambios en el comportamiento agresivo y una adaptación saludable a la sociedad. Por tanto, el programa desarrollado fue efectivo en el tratamiento de los agresores.

A nivel nacional, se detalla el estudio de Abanto (2019) titulado programa igualdad de género sobre el sexismo en estudiantes de una institución educativa pública de Nuevo Chimbote. El estudio planteó la finalidad de determinar el efecto del programa de igualdad de género en el sexismo. El método empleado fue pre experimental y la muestra estuvo conformada por 21 estudiantes. El programa estuvo constituido por 8 sesiones grupales de 90 minutos cada una. Como resultados se observó que, después de la aplicación del programa, el 100% de participantes se situaron en el nivel bajo respecto al sexismo, en comparación del pre test, que solamente el 28,6% se situaron en ese nivel. De acuerdo a las dimensiones, se observó un cambio del 100% después de la aplicación del programa en los participantes. Por tanto, se concluye mencionando que el programa fue efectivo para los fines propuestos.

En el contexto local, Obeso (2019) planteó el estudio titulado efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de Trujillo. La finalidad del estudio fue conocer los efectos del programa para disminuir las actitudes sexistas. El diseño empleado fue cuasi experimental y la muestra estuvo conformada por 36 estudiantes. El programa estuvo conformado por 10 sesiones, de una hora de duración cada una. Los resultados principales mostraron diferencias estadísticamente significativas entre el pre y pos test ($<,05$). Por tanto, la aplicación del programa cognitivo conductual disminuyó significativamente el sexismo hostil y benevolente en los adolescentes. Se concluye mencionando que el programa fue efectivo para los fines propuestos.

Por último, se tiene el estudio de Gastañadui (2019) titulado programa de modificación de creencias sexistas ambivalentes en adolescentes de una institución educativa de Laredo. La finalidad del estudio fue modificar las creencias sexistas en adolescentes, con una muestra conformada por 53 alumnos y el diseño empleado fue cuasi experimental. El programa estuvo constituido por 10 sesiones de 50 minutos cada una. Los resultados, en la medición inicial, mostraron que el 72,7% presentó nivel bajo de sexismo y el 27,3% nivel medio. Mientras que en el pos test, se apreció que el 100% de participantes se ubicó en el nivel bajo, lo que implica la reducción significativa

del sexismo. Se concluye detallando que el programa propuesto fue efectivo para la reducción del sexismo.

En función de las teorías que fundamental las variables de estudio. El enfoque terapéutico cognitivo conductual (TCC), se define como el conjunto de técnicas terapéuticas que están orientadas a disminuir el comportamiento disfuncional mediante el cambio de los esquemas cognitivos, creencias distorsionadas y el cambio en las respuestas emocionales frente a determinados eventos que generan malestar significativo (Caballo, 2007). Por tanto, el modelo mencionado, surgió a partir de la combinación de dos enfoques importantes en el tratamiento de los problemas psicológicos: la terapia cognitiva y la terapia conductual (Scarpa et al., 2013; Westbrook, et al., 2011), siendo un enfoque totalmente efectivo a diferencia de los dinámicos que acompañaron la época en la que surgió, los cuales no obedecían a procedimientos que estén respaldado científicamente (Scarpa et al., 2013; Westbrook, et al., 2011).

De acuerdo a la perspectiva cognitiva, fue desarrollada por su máximo exponente llamado Aaron Beck, quien explicó que los problemas psicológicos y conductuales están fundamentados por la formación de esquemas cognitivos o pensamientos distorsionados, los cuales, en efecto, generan autoevaluaciones negativas y disfuncionales del propio comportamiento (Beck, 1995). En la época del 70, Beck y sus colaboradores, lograron ofrecer evidencia que respaldó su intervención, siendo un modelo terapéutico influyente en el contexto de la psicoterapia mundial por su efectividad (Beck, 1995).

Por otro lado, desde el punto de vista conductual, centró su atención en la relación formada entre las respuestas individuales con los estímulos que provenían del entorno, cerrando toda posibilidad a la existencia de procesos no observables, sino solamente a aquellos que podían estar dentro de la medición cuantitativa (Dobson y Dozois, 2010). El éxito de este modelo de intervención fue importante para ser considerados como uno de los más efectivos y respaldados científicamente, no obstante, dado que no reconocieron los procesos internos, fue fuertemente criticado. No obstante, dichos procesos internos fueron recogidos posteriormente por el modelo cognitivo para abarcar la mayor parte de

la experiencia humana dentro del espacio de la psicoterapia y la comprensión del comportamiento humano (Scarpa et al., 2013).

Por tanto, ambos modelos lograron combinar sus procedimientos para dar origen a un enfoque influyente dentro de la psicoterapia en las últimas décadas, a partir de los que se gestaron nuevos modelos y prácticas terapéuticas que pretendieron ser efectivos para el tratamiento psicológico (Cox y O'Doyle, 2011; Butler et al., 2006; Hoffmann et al., 2012). En efecto, el modelo TCC está dirigido a la modificación de la sintomatología presente, mediante un trabajo estructurado, el planteamiento de objetivos claros para la modificación de los aspectos tanto cognitivos como conductuales que subyacen a los problemas psicológico (Hoffmann et al., 2012). Las modalidades de intervención fueron efectivas en diferentes contextos de intervención, tanto en espacios de psicoterapia individual, familiar, de pareja, en distintas edades, grado de instrucción, poblaciones y problemas de salud mental (Cox y O'Doyle, 2011; Butler et al., 2006).

Por otro lado, se detallan los principios que rigen el modelo terapéutico cognitivo conductual y los cuales fundamentan el grado de relación y causalidad entre el comportamiento, la respuesta afectiva y cognitiva en la experiencia humana (Scarpa et al., 2013; Westbrook et al., 2011). El primero hace referencia a la probabilidad de mediación, es decir, los pensamientos, interpretación y percepción de las personas sobre los eventos que viven, son una causa importante para la gestación de conductas y emociones (Dobson y Dobson, 2009).

Mientras que el segundo principio se denomina acceso al pensamiento, es decir, el modelo ofrece la posibilidad de monitorear, identificar, evaluar el pensamiento con un entrenamiento oportuno que permita, a la vez, apoyar el cambio de los esquemas cognitivos (Dobson y Dozois, 2010; Dobson y Dobson, 2009). Y el tercero, está definido por la habilidad que tienen las personas para el cambio, la modificación emocional, conductual y cognitiva. Por tanto, es importante el entendimiento de los principios puesto que las técnicas de intervención que ofrece el enfoque están sustentadas por los mismos y son básicos para el cambio

de las experiencias personales y el logro de la recuperación integral (Kumar et al., 2012).

Por otra parte, es importante explicar que los problemas emocionales y psicológicos están basados sobre la interpretación que presentan las personas frente a los eventos o estímulos que reciben del medio los cuales, en muchas ocasiones, son disfuncionales (Beck y Haight, 2014; Beck, 2011), denominándose distorsiones cognitivas, los cuales son errores en el procesamiento de la información sobre sí mismos, el futuro y el mundo que rodea (Wright et al., 2006). En este sentido, las estrategias, en cierta medida, están enfocadas en la modificación de dichas distorsiones cognitivas, la identificación y evaluación con la finalidad de formar una nueva percepción adaptativa, saludable, que promuevan la salud integral y la satisfacción personal (Beck y Haigh, 2014).

Asimismo, estas distorsiones cognitivas son una representación de las experiencias humanas iniciales las que, al ser disfuncionales, van forjando la percepción desadaptativa de los estímulos del exterior (Beck y Haigh, 2014). En este contexto, las experiencias tempranas, se explican por la interacción en etapas infantiles con el medio exterior, el cual refuerza constantemente ideas y esquemas mentales negativos que fundamentan los problemas posteriores (Beck y Haigh, 2014). A través de esta interacción, se estructura la interpretación del mundo exterior, caracterizándose por esquemas globales, rígidos, los cuales son interpretados como verdades absolutas, en dirección positiva o negativa (Beck y Haigh, 2014); de esta manera, tienen la función de filtro de la información recibida por el exterior, es decir, todo estímulo proveniente del mundo son interpretados por los esquemas formados con anterioridad, sin posibilidad alguna de interpretar en base a concepciones alternativas más saludables y adaptativas (Beck y Haigh, 2014).

De igual modo, otra apreciación sobre los problemas psicológicos está basados sobre las creencias intermedias, las cuales son ideas y actitudes preconcebidas que tiene un efecto importante frente a las respuestas ante eventos cotidianos (Curwen et al., 2000). Al igual que las distorsiones cognitivas, surgen por el reforzamiento en edades iniciales del ciclo evolutivo, lo cual también influye en la comprensión del mundo y la adaptación el medio (Beck, 1995). En suma,

entender el surgimiento de las distorsiones cognitivas es importante para conceptualizar los problemas de salud mental (Felgoise et al., 2006; Curwen et al., 2000) y, sobre todo, para proponer un programa estructurado orientado a la modificación de dichos problemas para disminuir el malestar y aumentar la funcionalidad personal (Freitas et al., 2012).

De acuerdo a las estrategias de intervención propias del modelo, presentan respaldo de estudios experimentales, los cuales han probado su efectividad para la mejoría conductual (Beck, 1995). En este sentido, la etapa inicial de proceso terapéutico está orientada a la formulación de objetivos, los cuales son los indicadores que se perseguirán en cada sesión. De igual manera, es fundamental el establecimiento de una alianza terapéutica que apoye el clima de cada sesión y, además, resulta importante que toda estrategia que emplee el modelo esté adaptada a las necesidades y características de cada consultante (Beck, 1995).

Por tanto, se presenta la estrategia denominada cuestionamiento socrático, la cual está caracterizada por una secuencia de preguntas y cuestionamientos que orientan la capacidad evaluativa del consultante para el descubrimiento e identificación de distorsiones cognitivas y para probar su veracidad, desafiarlos y, en consecuencia, reemplazarlos por interpretaciones adaptativas (Verduyn et al., 2009). Asimismo, se tiene la técnica denominada imaginación, mediante la cual se crea realidades alternativas que responden a pensamientos significativos importantes y simbólicos para la adaptación ante un problema específico (Beck, 1995). Esta estrategia es de naturaleza cognitiva, puesto que emplea el ejercicio del pensamiento, la representación visual, verbal y el uso de experiencias humanas mediante imágenes para provocar sensaciones agradables (Holmes et al., 2007).

Por otro lado, se presenta la técnica juego de roles, la cual se emplea para la actuación y práctica de las realidades alternativas, la evaluación y para la modificación de los pensamientos distorsionados, así como también para asumirlos como un nuevo estilo de vida y patrón de conducta (Beck, 1995). Asimismo, se tiene la estrategia de registro de pensamientos, mediante la cual el consultante tiene la facultad de identificar sus pensamientos cotidianos y

plasmarlos, de tal manera que se genere un monitorio que oriente la modificación de las cogniciones que son respuesta de los diferentes problemas que provocan el malestar (Oliveira, 2012).

De igual modo, se plantea la estrategia denominada actuar como sí, es decir, se le ofrece la probabilidad al consultante de actuar de forma alternativa al patrón habitual que mantiene del problema, lo cual presenta un efecto importante en la medida que genera nuevas sensaciones que apoyan el cambio emocional. Por tanto, la actuación de los pensamientos más adaptativos, generan nueva actitud frente al afrontamiento de los problemas, disminuyendo el malestar propio de la afectación emocional (Oliveira, 2012; Beck, 1995). Finalmente, el modelo hace uso de tareas conductuales, las cuales facilitan el cambio fuera de sesión terapéutica y la consecución de objetivos, dado que es en la vida cotidiana donde se consolidan los aprendizajes obtenidos en cada sesión (Kazantzis y Daniel, 2008).

Respecto al sexismo, se define como un conjunto de conductas y actitudes que tienen la finalidad de restar importancia al rol de la mujer, denigrar su integridad, desvalorarlas y discriminarlas, de tal manera que se perciban como inferiores a los varones y, sobre todo, con el fin de ejercer el dominio del sexo masculino sobre el femenino (Glick y Fiske, 1996). De igual modo, Lameiras (2004), refiere que, desde el punto de vista cultural, el sexismo está fundamentado por las conductas y actitudes de superioridad del varón sobre la mujer, valiéndose del aspecto biológico y el rol de género que caracteriza la diferenciación de los sexos. De igual modo, se fundamenta por los estereotipos que son construidos culturalmente, y representan la forma de comportamiento de cada sexo, creando brechas de equidad y posicionando al varón por encima de la sensibilidad femenina (Lameiras, 2004).

Por tanto, la finalidad de la conducta sexista es ejercer un control de género, defendiendo el sistema patriarcal que rige en mayor medida las sociedades y el contexto de desarrollo personal (Glick y Fiske, 1996). Ante lo expuesto, se ha formado una estructura culturalmente aceptable en las sociedades, de tal forma que el pensamiento sexista predomina sobre el comportamiento, la naturalidad

de los sexos y las diferencias establecidas en los diferentes contextos de desarrollo personal (Martínez y Bonilla, 2000).

Asimismo, el sexismo basa su actuar sobre los conceptos del juicio, el prejuicio sobre la pseudo idea de debilidad de la mujer, asumiendo que es su propiedad y, además, basado sobre tres aspectos que articulan la conducta: el primero hace referencia el término *domínate*, es decir, el sexismo pretende dominar la vida individual de la mujer, involucrándose en su desarrollo integral. El segundo factor es la idea de competencia, en donde el varón, por su constitución biológica, presenta mayor capacidad que la mujer, quien no puede desarrollar habilidad que se requieren para ejercer su funcionalidad en determinados contextos y, por último, la percepción de la heterosexualidad hostil en la medida de que, la finalidad de los vínculos afectivos, es someter a la mujer para los fines domésticos (Glick y Fiske, 1997).

Por otro lado, el sexismo es una forma de violencia a nivel mundial, el que representa las brechas, desigualdad y falta de equidad en lo que respecta al género y el que también se manifiesta mediante la violencia verbal y física (García et al., 2009). Se cree que el sexismo es atractivo en las etapas iniciales de la vida, en donde se forman los principales esquemas que dan como resultado la percepción negativa de superioridad del varón y de debilidad por parte de la mujer. En este sentido, se forma en base a la interacción entre los progenitores y los hijos, así como también mediante las conductas paternalistas, la expresión de afecto, percepción de autoridad y roles familiares distribuidos (Glick y Fiske, 1996).

Desde el punto de vista cultural, se ha gestado un sistema patriarcal, basado en la superioridad masculina y el poder sexual, dejando de lado las capacidades femeninas para sumir poder y libertad en su vida personal (Alberdi y Rojas, 2005). Mientras que, desde la competencia, se concibe al varón con mayor capacidad que apoya la competitividad en contextos académicos, laborales, entre otros, dejando la posibilidad de que la mujer también tiene la capacidad para desarrollarse en dichos aspectos (Glick y Fiske, 1996).

De acuerdo a la concepción de la heterosexualidad, presenta un estándar relacionado a la idea de que la expresión afectiva describe mayormente a la

mujer, mientras que el varón es el proveedor y dador de bienes materiales. De igual modo, el encuentro sexual íntimo solo alimenta la idea de que, para la mujer, su sexualidad tiene el único fin de la procreación, limitando todo deseo y derecho de sentir placer sexual.

Por otro lado, Glick y Fiske (1996), proponen un modelo teórico, desde el cual explican el sexismo en función de dos aspectos importantes: el sexismo benevolente y el sexismo hostil. El sexismo benevolente, se presenta de forma afectiva, positiva, no objetiva, es decir, las conductas empleadas son socialmente aceptadas y positivas (Cruz et al., 2005). Desde este punto de vista, no se aprecia la naturaleza del sexismo, pero se manifiesta mediante el rol de género, las diferencias sexuales y el empleo del lenguaje para denotar la superioridad del varón sobre la mujer. Esta forma de sexismo es propia de los aspectos culturales, biológicos y sociales, por tanto, son normas instauradas en el comportamiento social, no obstante, generan malestar significativo para quienes buscan la igualdad (Expósito, Moya, Glick, 1998).

Como se mencionó anteriormente, el sexismo benevolente aparenta ser positivo, sin embargo, solo sigue la tradición de poder del varón sobre la mujer, manifestado no mediante acciones agresivas, sino por el contrario, mediante el lenguaje inofensivo y las pautas sociales que justifican la conducta del varón (Glick y Fiske, 1996). Otra forma de manifestación del sexismo benevolente es mediante la ideología y las creencias, puesto que están enraizadas sobre las costumbres tradicionales y occidentales, donde muestran al género femenino como dependiente del varón, sumiso y sometido quienes, por su debilidad, deben acudir a la proyección del varón (Glick et al., 2002).

Por el contrario, el sexismo hostil está basado sobre los comportamientos explícitos del varón orientado a someter y castigar a la mujer para cumplir y satisfacer sus necesidades personales. Desde esta perspectiva, surge la violencia física, sexual y psicológica como un medio para la consecución de objetivos personales del varón (Lameiras, Rodríguez y Sotelo, 2001). Por último, Vaamonde (2013), explica que esta forma de sexismo genera desigualdad de género, la cual se viene manifestado hace décadas pese a la pelea constante

por construir una sociedad equitativa y en donde se respete los derechos humanos.

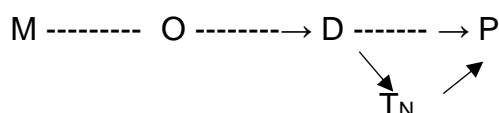
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación.

El tipo de investigación se denomina aplicado. Este enfoque tiene como objetivo identificar problemas específicos dentro de un determinado contexto de estudio, haciendo uso de instrumentos para recolección de datos, los cuales serán de utilidad para el reporte de resultados, el análisis de información y para dar posibles respuestas ante las interrogantes de estudio (Hernández et al., 2016). Asimismo, es cuantitativo dado que se recogen datos haciendo uso de instrumentos estandarizados, los cuales miden el atributo de estudio y sus respectivos indicadores (Hernández et al., 2016).

En función al diseño de estudio, se denomina descriptivo-propositivo, transversal. Descriptivo propositivo dado que, con la medida inicial, pretende establecer un diagnóstico de la problemática presente en el contexto de estudio para luego ofrecer un medio orientado a la solución o disminución del impacto propio del problema (Hernández et al., 2016). Asimismo, transversal dado que los datos que se recogieron de la muestra serán en un solo contacto y aplicación de instrumento.

El esquema de este diseño es:



En el cual:

M: Muestra

O: Información de interés

D: Evaluación y diagnóstico

T_N: Análisis de teorías

P: Propuesta

3.2. Variables y operacionalización de las variables.

Variable dependiente: sexismo.

Definición conceptual: se define como un conjunto de conductas y actitudes que tienen la finalidad de restar importancia al rol de la mujer, denigrar su integridad, desvalorarlas y discriminarlas, de tal manera que se perciban como inferiores a los varones y, sobre todo, con el fin de ejercer el dominio del sexo masculino sobre el femenino (Glick y Fiske, 1996).

Definición operacional: se asumen las puntuaciones obtenidas por la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes. El instrumento está conformado por 26 ítems, los cuales miden dos dimensiones: sexismo benévolo y hostil. La aplicación puede realizarse de manera individual como colectiva, con una duración aproximada de 15 minutos. Presenta 6 opciones de respuesta.

Indicadores: sexismo hostil (Ítems: 2, 4, 5, 7, 9, 10,12, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 25 y 26) y sexismo benevolente (Ítems: 1, 3, 6, 8, 11, 13,15, 17, 21 y 24).

Escala de medición: intervalo.

Variable independiente: programa cognitivo-conductual.

Definición conceptual: El enfoque terapéutico cognitivo conductual (TCC), se define como el conjunto de técnicas terapéuticas que están orientadas a disminuir el comportamiento disfuncional mediante el cambio de los esquemas cognitivos, creencias distorsionadas y el cambio en las respuestas emocionales frente a determinados eventos que generan malestar significativo (Caballo, 2007).

Definición operacional: se empleó un conjunto de estrategias terapéuticas, gracias a las que se elaborará un programa terapéutico, delimitado y adaptado a la situación problemática identificada, el cual no solo será de utilidad para muestra de estudio, sino en la aplicación en diferentes contextos.

Dimensiones: se emplearon técnicas tanto conductuales como cognitivas. El programa estará constituido por 12 sesiones elaboradas sobre la problemática identificada gracias a la medición inicial.

Escala de medición: nominal.

3.3. Población, muestra y muestreo.

La población está compuesta por 300 estudiantes de ambos sexos de 3ro a 5to grado de Nivel Secundaria de la Institución Educativa Colegio República de Panamá N° 81001 de la ciudad de Trujillo, considerando a los que mantienen una relación dentro de los últimos 12 meses, cuyas edades oscilan entre los 14 a 17 años de edad

Por tanto, de acuerdo a los datos poblacionales, la muestra quedó conformada por 150 adolescentes. El muestreo empleado fue no probabilístico por conveniencia, mediante el cual los casos son seleccionados porque presentan las características que se requieren para el estudio, y en base a los criterios de proximidad y cercanía con el investigador (Otzen y Menterola, 2017). La unidad de análisis es un adolescente perteneciente a la Institución Educativa Colegio República de Panamá N° 81001.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos.

La técnica que se empleó para el recojo de los datos fue la encuesta, la cual se apoya de instrumentos estandarizados para recoger información relevante sobre indicadores objetivos que, posteriormente, será analizada y contrastada para dar respuesta a los objetivos planteados (Hernández et al., 2016).

Para la medir la variable se hizo uso de la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes. El instrumento está conformado por 26 ítems, los cuales miden dos dimensiones: sexismo benévolo y hostil. La aplicación puede realizarse de manera individual como colectiva, con una duración aproximada de 15 minutos. Presenta 6 opciones de respuesta.

Respecto a la validez y confiabilidad, se toma en cuenta la revisión de las propiedades psicométricas realizada por Cueva (2017). Reportó la evidencia de validez basada en la estructura interna mediante el análisis factorial confirmatorio, mostrando índices de ajuste absoluto de $GFI=,92$, $AGFI=,90$, así como también índices de ajuste comparativo de $NFI=,93$ y $CFI=,04$. Respecto a la confiabilidad por consistencia interna, reportó un valor de 87 , para el sexismo benevolente, de $,80$ para sexismo hostil y de $,90$ para la escala general.

3.5. Procedimientos.

La presente investigación sigue el procedimiento que se detalla a continuación:

En primero lugar, se elaboró el proyecto de investigación, el cual estuvo basado sobre los lineamientos y exigencia que propone la universidad. Asimismo, fue sustentado y aprobado como corresponde.

En segundo lugar, después de ser aprobado el proyecto de investigación, se procedió a tener el primer contacto con los directivos de la institución educativa Institución Educativa Colegio República de Panamá, con quienes se gestionó el permiso correspondiente para acceder a los adolescentes y recoger los datos necesarios. El instrumento fue elaborado mediante la extensión de Google forms, en el cual se redactó las preguntas del mismo, generando un link que fue enviado por redes sociales (WhatsApp) a los adolescentes.

En tercer lugar, después de tener el permiso correspondiente, se tuvo el contacto con la muestra adolescente, a quienes se les envió, por redes sociales (WhatsApp), el link para su llenado correspondiente.

Finalmente, los datos que se recogieron fueron procesados estadísticamente para reportar los resultados con su respectiva interpretación.

3.6. Método de análisis de datos.

Para el análisis estadístico de los datos, se empleó dos programas: el Ms Excel y el SPSS IBM v.25. En el Excel se elaboró la base de datos de acuerdo a la naturaleza del instrumento aplicado, asimismo, se realizó un filtro de los datos para evitar datos sesgados, que no describan los indicadores que se están midiendo.

Posteriormente, la base de datos fue exportada al IBM SPSS, en el cual se realizó la estadística descriptiva, específicamente, la creación de los cuartiles para codificar las categorías que corresponden a cada puntuación. Seguidamente, se codificaron las variables para categorizarlas según los niveles descriptivos, tanto la variable general como sus dimensiones. De acuerdo a ello, se elaboró las frecuencias porcentuales y absolutas de cada nivel descriptivo.

Por último, los datos se organizarán en tablas con formato APA y su interpretación correspondiente.

3.7. Aspectos éticos.

El desarrollo de la investigación es posible gracias a la participación de personas y a la generosidad que tienen por brindar sus datos. Por ello, es importante cuidar los datos y evitar que la información recolectada pueda afectar su integridad. Por tanto, se consideró cuatro aspectos éticos que rigen la investigación:

El primero hace referencia al consentimiento informado, el cual tiene la finalidad de detallar y explicar el objetivo del estudio, para que el participante emita su respuesta de conformidad antes de llenar los instrumentos correspondientes. El segundo aspecto se denomina la anonimidad, dado que toda la información que ofrezcan no implicará el uso de algún dato personal. El tercer aspecto es la confidencialidad, mediante la cual se explica que la información extraída de la muestra será exclusivamente para fines de la investigación y, el cuarto aspecto, se denomina el respeto por la libre participación, apelando a la capacidad de elección del participante (Wood, 2008).

De acuerdo al Código de Ética del Psicólogo Peruano (2017), se respeta el artículo 81, que plantea que el investigador debe informar de la finalidad del estudio para que los participantes acepten o no ser parte del mismo. De acuerdo al artículo 83, se sugiere que el investigador debe respetar la libertad de las personas para participar de la investigación, por ello, en el artículo 84, se plantea que la investigación debe pactar un acuerdo ético entre el participante y el investigador. Por último, en el artículo 87, se plantea que la confidencialidad de primar en el desarrollo de la investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel descriptivo de la variable sexismo.

Sexismo	f	h%
Bajo	32	21,3%
Medio	79	52,7%
Alto	39	26,0%
Total	150	100%

Respecto a la tabla número 1, se evidencia las categorías descriptivas de la variable sexismo, según tres niveles: alto, medio y bajo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 21,3% de participantes presentó nivel bajo de sexismo, el 52,7% nivel medio y el 26,0% nivel alto.

Gráfico 1

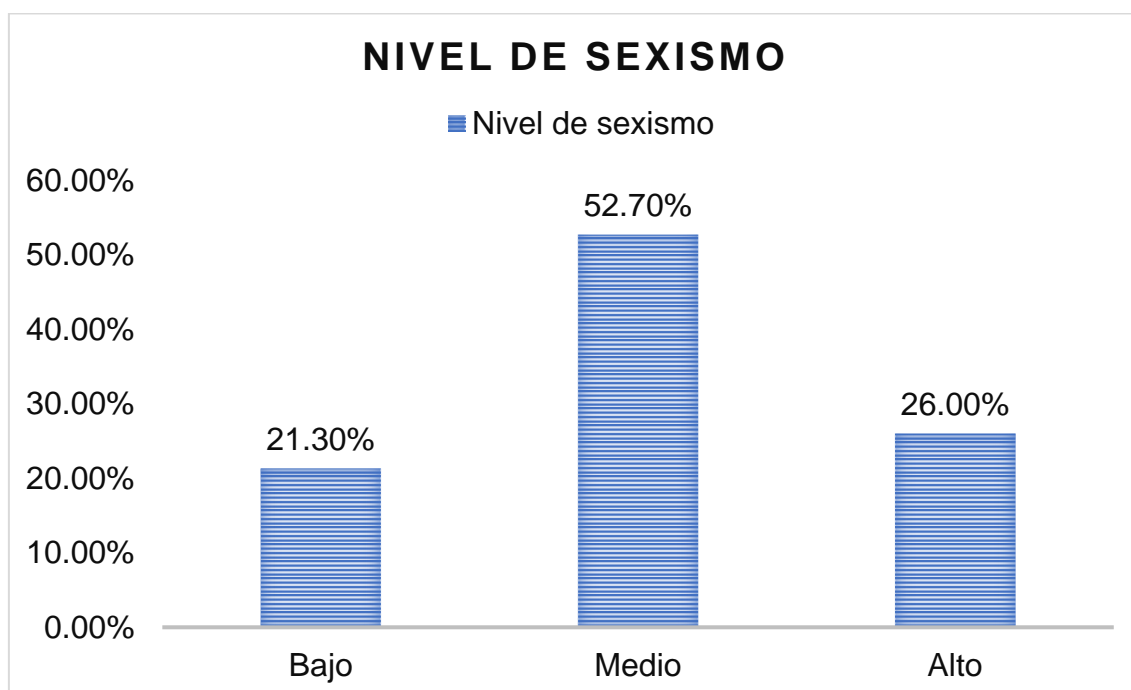


Tabla 2

Nivel descriptivo de la dimensión sexismo hostil.

Sexismo hostil	f	h%
Bajo	32	21,3%
Medio	89	59,3%
Alto	29	19,4%
Total	150	100%

Respecto a la tabla número 2, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión sexismo hostil, según tres niveles: alto, medio y bajo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 21,3% de participantes presentó nivel bajo de sexismo hostil, el 59,3% nivel medio y el 19,4% nivel alto.

Gráfico 2

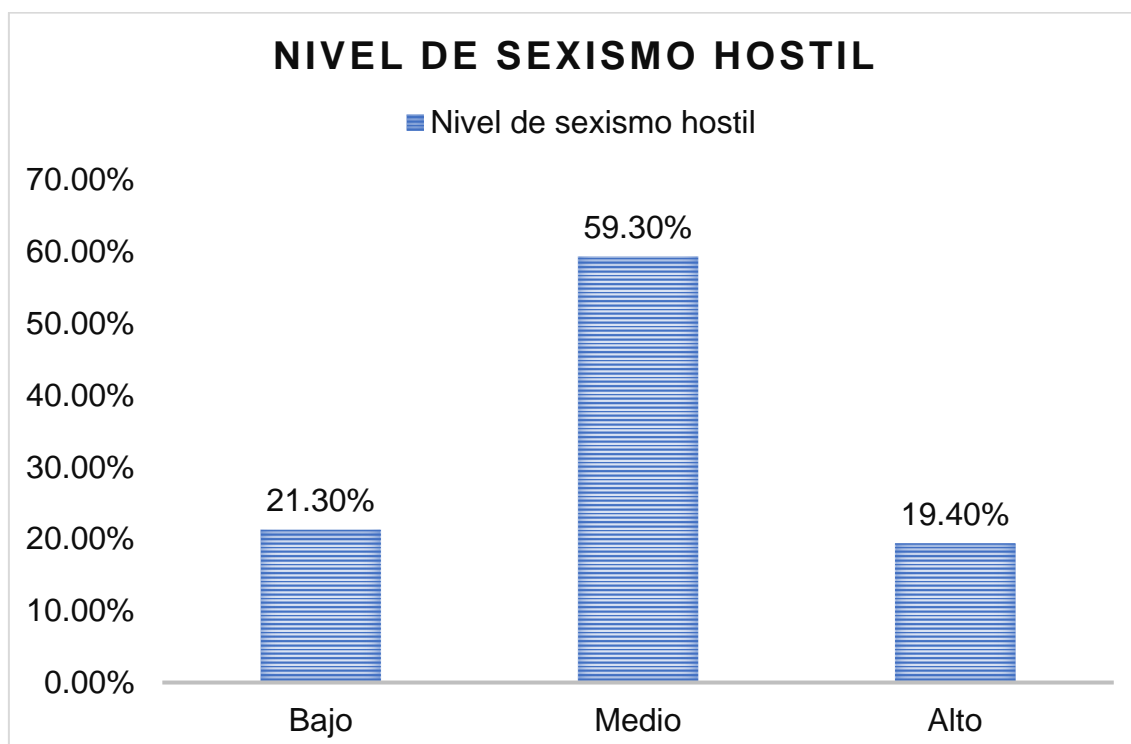


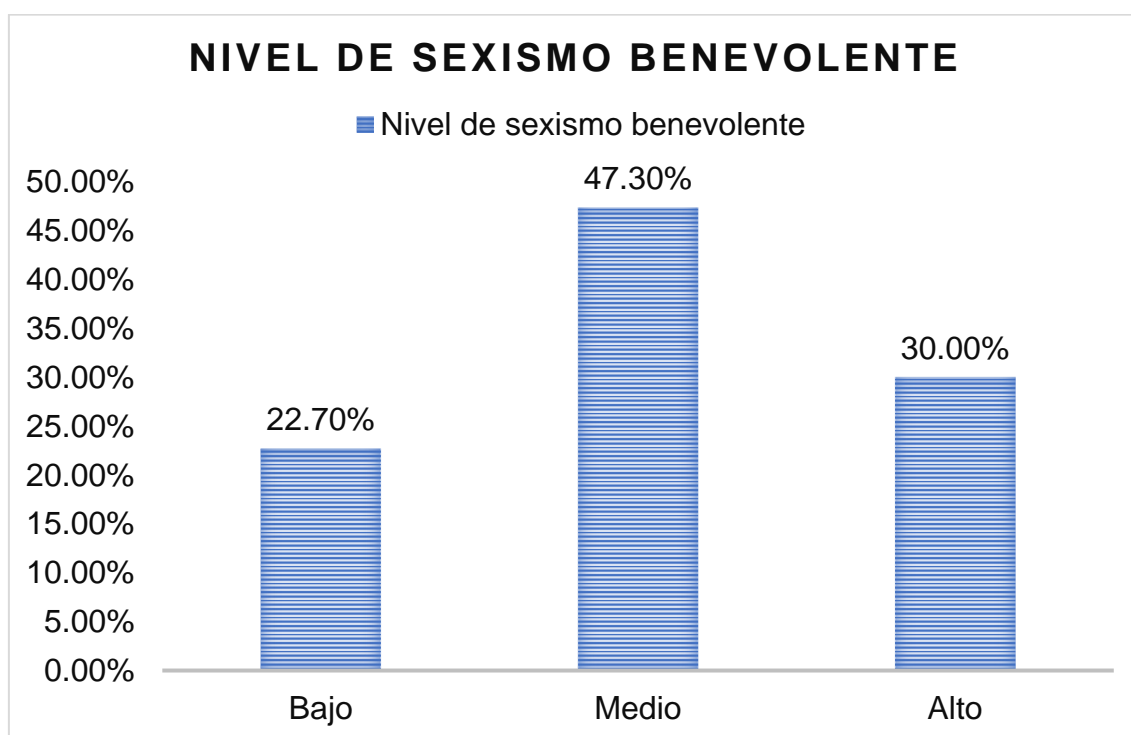
Tabla 3

Nivel descriptivo de la dimensión sexismo benevolente.

Sexismo benevolente.	f	h%
Bajo	34	22,7%
Medio	71	47,3%
Alto	45	30,0%
Total	150	100%

Respecto a la tabla número 3, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión sexismo benevolente, según tres niveles: alto, medio y bajo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 22,7% de participantes presentó nivel bajo de sexismo benevolente, el 47,3% nivel medio y el 30,0% nivel alto.

Gráfico 3



V. DISCUSIÓN

La presente investigación estuvo orientada a proponer un programa de intervención basado en el modelo terapéutico cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo. La metodología empleada fue no experimental, de corte transversal y de alcance descriptivo-propositivo. El estudio parte de la necesidad observada respecto a la variable en estudio para, en función de ello, proponer un medio que pueda lograr intervenir sobre la problemática. Para el estudio, la muestra estuvo constituida por 150 participantes.

En función a la variable y modelo de intervención, el sexismo se define como un conjunto de conductas y actitudes que tienen la finalidad de restar importancia al rol de la mujer, denigrar su integridad, desvalorarlas y discriminarlas, de tal manera que se perciban como inferiores a los varones y, sobre todo, con el fin de ejercer el dominio del sexo masculino sobre el femenino (Glick y Fiske, 1996). Mientras que la terapia cognitivo conductual TCC se define como el conjunto de técnicas terapéuticas que están orientadas a disminuir el comportamiento disfuncional mediante el cambio de los esquemas cognitivos, creencias distorsionadas y el cambio en las respuestas emocionales frente a determinados eventos que generan malestar significativo (Caballo, 2007).

En función al primer objetivo específico planteó proponer un programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo. Por tanto, en la tabla 1, se evidencia las categorías descriptivas de la variable sexismo, según tres niveles: alto, medio y bajo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 21,3% de participantes presentó nivel bajo de sexismo, el 52,7% nivel medio y el 26,0% nivel alto. En efecto, se aprecian en mayor medida participantes que presentan nivel medio y alto de sexismo, quienes tienden a presentar actitudes y comportamientos orientados a restar importancia al rol de la mujer, denigrar su integridad, desvalorarlas y discriminarlas, de tal manera que se perciban como inferiores a los varones y, sobre todo, con el fin de ejercer el dominio del sexo masculino sobre el femenino (Glick y Fiske, 1996). De igual modo, es probable que se presente en ellos la voluntad de ejercer control de género, bajo la perspectiva patriarcal que rigen las sociedades. El sexismo se basa sobre los

juicios de superioridad del varón y debilidad de la mujer (Martínez y Bonilla, 2000).

Los resultados reportados son similares a los de Navarro et al. (2018) quienes en su medición inicial observaron alta incidencia de las conductas sexistas. De igual modo, son similares a los de Abanto (2019), quien observó un alto porcentaje de presencia del sexismo, lo cual disminuyó considerablemente después de la aplicación del programa que propusieron. Asimismo, Gastañadui (2019), mostró en su medición inicial que solo el 27,3% presentó nivel bajo de sexismo.

Por otro lado, en la tabla 2, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión sexismo hostil, según tres niveles: alto, medio y bajo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 21,3% de participantes presentó nivel bajo de sexismo hostil, el 59,3% nivel medio y el 19,4% nivel alto. De acuerdo a los resultados, aquellos participantes ubicados en el nivel medio y alto, tienden a presentar comportamientos explícitos orientados a someter y castigar a la mujer para cumplir y satisfacer sus necesidades personales. Desde esta perspectiva, surge la violencia física, sexual y psicológica como un medio para la consecución de objetivos personales del varón (Lameiras, Rodríguez y Sotelo, 2001). De igual modo, a partir de estos comportamientos se genera la desigualdad (Vaamonde, 2013). Mientras que aquellos participantes ubicados en el nivel bajo, presentan menor probabilidad de desarrollar comportamientos antes mencionados.

En la tabla 3, se evidencia las categorías descriptivas de la dimensión sexismo benevolente, según tres niveles: alto, medio y bajo; describiendo las frecuencias de agrupamiento en sus diferentes categorías. Por tanto, se observó que el 22,7% de participantes presentó nivel bajo de sexismo benevolente, el 47,3% nivel medio y el 30,0% nivel alto. Por tanto, desde el punto de vista teórico, se explica que aquellos participantes ubicados en el nivel medio y alto presentan manifestaciones del sexismo de forma sutil, siguiendo la tradición de poder del varón sobre la mujer, no mediante acciones agresivas, sino por el contrario, mediante el lenguaje inofensivo y las pautas sociales que justifican la conducta del varón (Glick y Fiske, 1996). Asimismo, es probable que su actitud esté

basada sobre ideologías y creencias que asumen la dependencia de la mujer sobre el varón, quien es sumisa, débil y quienes acuden al varón en la búsqueda de protección (Glick et al., 2002). Mientras que aquellos participantes situados en el nivel bajo, tienen menos probabilidad de mostrar algún comportamiento sexista basado en conductas sutiles que implique las ideas irracionales de superioridad del varón sobre la mujer.

Por otro lado, el segundo objetivo específico planteó elaborar las sesiones del programa cognitivo-conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo. El programa parte de la necesidad evidenciada por la medición del sexismo en los adolescentes, en este sentido, se denominó 'Programa Cognitivo Conductual para Disminuir las Conductas Sexistas'. Los objetivos que plantea son los siguientes:

- Conocer el nivel de sexismo de los adolescentes de la ciudad de Trujillo.
- Disminuir la percepción sexista de los adolescentes.
- Disminuir las respuestas conductuales sexistas de los adolescentes.
- Promover estrategias de solución de conflictos prácticas.

El programa propuesto está constituido por dos apartados que están orientados al trabajo del sexismo y sus dos dimensiones. De igual modo está constituido por 12 sesiones. En la primera sesión se pretende establecer la línea base, mediante la aplicación del pre test, así como también realizar la presentación del programa, la explicación de la misma, tener el primero contacto con los participantes y generar un buen ambiente de trabajo. A partir de la sesión 2, se pretende empezar por la reflexión y reconocimiento de los comportamientos sexistas, mediante el uso la técnica SPAC y hojas de auto registro, como primer aspecto a partir del cual se genera el cambio.

La sesión 3, pretende reconocer la relación entre los estímulos provenientes del entorno y las respuestas sexistas, para que en la sesión 4, se empiece a modificar las creencias, estereotipos e ideas irracionales sexistas, mediante el uso del cuestionamiento de las creencias. De igual modo, en la sesión 5, se pretende continuar con la modificación de la percepción sexista, mediante el uso de las verbalizaciones, entrenamiento en asertividad y realizando un trabajo colaborativo entre todos los participantes. Para terminar el primer apartado, en

la sesión 6, se pretende contrarrestar la percepción negativa que se tiene frente a la información que se recibe del medio, con a ayuda de la discusión y debate de creencias.

En el segundo apartado, se pretende se pretende orientar el cambio conductual. En la sesión 7, se establece la búsqueda de soluciones alternativas frente a los comportamientos sexistas, mediante la exposición gradual y técnica de la triple columna. Asimismo, en la sesión 8, se realiza un entrenamiento asertivo, mediante el role playing grupal. Como parte del cambio del lenguaje sexista, en la sesión 9, se sigue con el entramiento asertivo y role playing, orientado a la actuación de situaciones cotidianas que generan manifestaciones verbales de naturaleza sexista. En las sesiones 10 y 11, se trabaja con la búsqueda de soluciones para prevenir nuevamente la aparición de conductas sexistas, mediante el entrenamiento asertivo, la identificación de pensamientos y debate de creencias. Finalmente, en la sesión 12, se realiza el cierre del programa y la aplicación del pos test, para obtener la medición final y valorar las diferencias obtenidas respecto al pre test.

Finalmente, se tiene el objetivo fundamentar el programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo 2022. El sexismo se define como un conjunto de conductas y actitudes que tienen la finalidad de restar importancia al rol de la mujer, denigrar su integridad, desvalorarlas y discriminarlas, de tal manera que se perciban como inferiores a los varones y, sobre todo, con el fin de ejercer el dominio del sexo masculino sobre el femenino (Glick y Fiske, 1996). De igual modo, Lameiras (2004), refiere que, desde el punto de vista cultural, el sexismo está fundamentado por las conductas y actitudes de superioridad del varón sobre la mujer, valiéndose del aspecto biológico y el rol de género que caracteriza la diferenciación de los sexos. De igual modo, se fundamenta por los estereotipos que son construidos culturalmente, y representan la forma de comportamiento de cada sexo, creando brechas de equidad y posicionando al varón por encima de la sensibilidad femenina (Lameiras, 2004).

Por tanto, la finalidad de la conducta sexista es ejercer un control de género, defendiendo el sistema patriarcal que rige en mayor medida las sociedades y el

contexto de desarrollo personal (Glick y Fiske, 1996). Ante lo expuesto, se ha formado una estructura culturalmente aceptable en las sociedades, de tal forma que el pensamiento sexista predomina sobre el comportamiento, la naturalidad de los sexos y las diferencias establecidas en los diferentes contextos de desarrollo personal (Martínez y Bonilla, 2000).

Para disminuir el comportamiento sexista, se propone la aplicación de los procedimientos terapéuticos propios del enfoque cognitivo conductual. El enfoque terapéutico cognitivo conductual (TCC), se define como el conjunto de técnicas terapéuticas que están orientadas a disminuir el comportamiento disfuncional mediante el cambio de los esquemas cognitivos, creencias distorsionadas y el cambio en las respuestas emocionales frente a determinados eventos que generan malestar significativo (Caballo, 2007).

En efecto, el modelo TCC está dirigido a la modificación de la sintomatología presente, mediante un trabajo estructurado, el planteamiento de objetivos claros para la modificación de los aspectos tanto cognitivos como conductuales que subyacen a los problemas psicológico (Hoffmann et al., 2012). Las modalidades de intervención fueron efectivas en diferentes contextos de intervención, tanto en espacios de psicoterapia individual, familiar, de pareja, en distintas edades, grado de instrucción, poblaciones y problemas de salud mental (Cox y O'Doyle, 2011; Butler et al., 2006).

De acuerdo a las estrategias de intervención propias del modelo, presentan respaldo de estudios experimentales, los cuales han probado su efectividad para la mejoría conductual (Beck, 1995). En este sentido, la etapa inicial de proceso terapéutico está orientada a la formulación de objetivos, los cuales son los indicadores que se perseguirán en cada sesión. De igual manera, es fundamental el establecimiento de una alianza terapéutica que apoye el clima de cada sesión y, además, resulta importante que toda estrategia que emplee el modelo esté adaptada a las necesidades y características de cada consultante (Beck, 1995).

Por tanto, se presenta la estrategia denominada cuestionamiento socrático, la cual está caracterizada por una secuencia de preguntas y cuestionamientos que orientan la capacidad evaluativa del consultante para el descubrimiento e

identificación de distorsiones cognitivas y para probar su veracidad, desafiarlos y, en consecuencia, reemplazarlos por interpretaciones adaptativas (Verduyn et al., 2009). Asimismo, se tiene la técnica denominada imaginiería, mediante la cual se crea realidades alternativas que responden a pensamientos significativos importantes y simbólicos para la adaptación ante un problema específico (Beck, 1995). Esta estrategia es de naturaleza cognitiva, puesto que emplea el ejercicio del pensamiento, la representación visual, verbal y el uso de experiencias humanas mediante imágenes para provocar sensaciones agradables (Holmes et al., 2007).

Por otro lado, se presenta la técnica juego de roles, la cual se emplea para la actuación y práctica de las realidades alternativas, la evaluación y para la modificación de los pensamientos distorsionados, así como también para asumirlos como un nuevo estilo de vida y patrón de conducta (Beck, 1995). Asimismo, se tiene la estrategia de registro de pensamientos, mediante la cual el consultante tiene la facultad de identificar sus pensamientos cotidianos y plasmarlos, de tal manera que se genere un monitorio que oriente la modificación de las cogniciones que son respuesta de los diferentes problemas que provocan el malestar (Oliveira, 2012). El modelo planteado, si bien es cierto se aplica en contextos clínicos, presenta bases importantes que se pueden adaptar a programas de educación, disminución de comportamientos disfuncionales u otros atributos problemáticos propios de los adolescentes. En este sentido, se adaptó al trabajo de la problemática del sexismo.

En contraste con los trabajos previos, Carrascosa et al. (2019) elaboró su programa para el trabajo de actitudes sexistas basándose en los principios del modelo cognitivo conductual, en donde la aplicación de dicho programa resultó en efectos significativos para el cambio de la percepción sexista. Asimismo, Navarro et al. (2018), mostró un programa de una app psicoeducativa, basada en planteamientos conductuales, mediante la que se mostró reducción estadísticamente significativa de los comportamientos sexistas. De igual modo, Galanes y Taberneró (2015), desarrolló un entrenamiento cognitivo conductual para el trabajo con agresores de género, encontrando evolución de acuerdo a los estadios de cambio, es decir, pasaron de la etapa de contemplación a la etapa de actuación, en donde se mostró cambios en el comportamiento agresivo

y una adaptación saludable a la sociedad. Además, Obeso (2019) planteó un programa cognitivo conductual para el trabajo de las conductas sexistas, El programa estuvo conformado por 10 sesiones, de una hora de duración cada una. Los resultados principales mostraron diferencias estadísticamente significativas entre el pre y pos test ($<,05$). Por tanto, la aplicación del programa cognitivo conductual disminuyó significativamente el sexismo hostil y benevolente en los adolescentes.

En suma, se cumplió con los objetivos de la presente investigación, en donde se brindó la propuesta de un programa cognitivo conductual para el trabajo de las conductas sexistas, esperando que, en futuras investigaciones, se logre desarrollar para valorar los cambios sobre la variable de estudio.

VI. CONCLUSIONES

1. Se observó que el 21,3% de participantes presentó nivel bajo de sexismo, el 52,7% nivel medio y el 26,0% nivel alto.
2. El programa propuesto está constituido por 12 sesiones, las cuales están orientadas al trabajo de las actitudes sexistas en población adolescente. Presenta dos apartados para el trabajo de las dimensiones del sexismo. Empieza por la aplicación de un pre test, seguido del desarrollo de las técnicas cognitivo conductual para el trabajo principal y, por último, se aprecia la medición final mediante el pos test.
3. El sexismo se orienta a ejercer acciones y actitudes con la finalidad de restar importancia al rol de la mujer, denigrar su integridad, discriminar, de tal manera que se perciban como inferiores a los varones y, sobre todo, con el fin de ejercer el dominio del sexo masculino sobre el femenino. En este sentido, presenta la naturaleza de partir de la percepción (pensamientos negativos irracionales), y manifestarse mediante el comportamiento (acciones sexistas). Por tanto, el programa cognitivo conductual trabaja sobre la disminución del comportamiento disfuncional, mediante la modificación de esquemas cognitivos, creencias distorsionadas y el cambio en las respuestas emocionales frente a determinados eventos que generan malestar significativo. Por tanto, resulta ser una herramienta eficaz sobre la intervención para disminuir los comportamientos sexistas.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda la implementación del programa de acuerdo a las características de las poblaciones. Se debe adaptar para el trabajo tanto en adolescentes y adultos, para lograr un efecto esperado.
- Se recomienda que, a partir de la propuesta del programa, se genere un estudio experimental, en donde se cuente con un grupo experimental y control para valorar las diferencias entre un pre y pos test en ambos grupos.
- Se recomienda que el programa esté dirigido a una cantidad no mayor de 30 participantes.
- Se recomienda establecer la aplicación del programa sobre la base de diseños cuasi experimentales u otros que permitan obtener mediciones estadísticas para la comprensión del efecto del programa en la disminución del sexismo.
- La aplicación del programa debe ser dinámica, de tal manera que se logre captar la atención de los adolescentes, motivándolos para un trabajo participativo y colaborativo.

REFERENCIAS

- Abanto, Y. (2019). *Programa igualdad de género sobre el sexismo en estudiantes de una institución educativa pública de Nuevo Chimbote*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35868/Abanto_MYM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alberdi, I. y Rojas, F. (2005) *Programa de prevención de la obra social*.
https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/215682/Taller+0+Programa+Intervencio_n+Psicosocial+para+mujeres.pdf/5e05dd7c-eb11-4680-bb4f-a563b5ff1b4d
- Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press.
- Beck, J. (2011). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press.
- Beck, A. y Haigh, E. (2014). Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model. *Annual review of clinical psychology*, 10(1), 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Brioso, A., Barrera, E. y Malagón, J. (2012). *Perspectivas de género como pieza fundamental en Trabajo Social*.
https://factra.ujaen.es/sites/centro_factra/files/uploads/Congreso/18.pdf
- Butler, A., Chapman, J., Forman, E. y Beck, A. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clinical psychology review*, 26(1), 17-31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Caballo, (2007). *Manual para el Tratamiento Cognitivo-Conductual de los Trastornos Psicológicos*. Siglo Veintiuno.
- Carrascosa, L., Cava, M., Buelga, S. y Neves, S. (2019). Reduction of sexist attitudes, romantic myths, and aggressive behaviors in adolescents: Efficacy of the DARSI program. *Psicothema*, 31(2), 121-127.
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/184908/121-127.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Colegio de psicólogos del Perú (2017). *Código de ética profesional del psicólogo peruano*. Recuperado de: http://www.cpsp.pe/aadmin/contenidos/marcolegal/codigo_de_etica_del_cpsp.pdf
- Cox, D. y D'Oyley, H. (2011). Cognitive-behavioral therapy with older adults. *British Columbia Medical Journal*, 53(7), 348-352. https://bcmj.org/sites/default/files/BCMJ_53_Vol7_cog_therapy.pdf
- Cruz, C., Zempoaltecatl, V. y Correa, F. (2005). Perfiles de sexismo en la ciudad de México: Validación del cuestionario de medición del sexismo ambivalente. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 381-395. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29210212.pdf>
- Curwen, B., Palmer, S. y Ruddell, P. (2000). *Brief Cognitive Behaviour Therapy*. London: Sage Publications.
- Cueva, D. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala de detección de sexismo en adolescentes de secundaria del distrito de Florencia de Mora*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/662/cueva_md.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dobson, G. y Dobson, K. (2009). *Evidence-based practice of cognitivebehavioral therapy*. Guilford Press.
- Dobson, K. y Dozois, D. (2010). *Historical and philosophical bases of the cognitivebehavioral therapies*. Guilford Press.
- El Comercio, (2018). *Perú: Violencia contra la mujer*. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:x4fsgXyS55sJ:https://elcomercio.pe/peru/violencia-mujer-53-peruanos-pide-penas-duras-noticia-519776+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
- El Diario Correo (2018). *Perú: Varones son víctimas de violencia familiar*. <https://diariocorreo.pe/peru/6149-varones-son-victimas-de-violencia-familiar-825110/>

- Expósito, F., Moya, M. y Glick P. (1998). Sexismo ambivalente: Medición y correlatos. *Revista de Psicología Social*, 13, 159-169. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=111864>
- Felgoise, S., Nezu, A., Nezu, C. y Reinecke, M. (2006). *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. Springer Science & Business Media.
- Freitas Pereira, A., Barros, L. y Mendonça, D. (2012). Cognitive errors and anxiety in school aged children. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(4), 817-823. <https://www.redalyc.org/pdf/188/18825219022.pdf>
- Galanes, J. y Tabernerero, C. (2015). Impacto del entrenamiento cognitivo conductual, un estudio exploratorio en agresores de género. *Anuario de Psicología Jurídica*, 23(1), 11-19. <http://dx.doi.org/10.5093/aj2013a3>
- García, P., Palacios, M., Torrico, E. y Navarro, Y. (2009). *El sexismo ambivalente: ¿un predictor de maltrato?* https://www.uma.es/departamento-de-psicologia-social-trabajo-social-antropologia-social-y-estudios-de-asia-oriental/navegador_de_ficheros/psicologia-social/descargar/psicologia-social/docs/patricia_garcia_leiva/El_sexismo_ambivalente.pdf
- Gastañadui, A. (2019). *Programa de modificación de creencias sexistas ambivalentes en adolescentes de una institución educativa de Laredo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37738/gasta%c3%b1adui_ba.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Glick, P. y Fiske, S. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating Hostile and Benevolent Sexism. *Revista iberoamericana de psicología*, 70(3), 491-512. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.70.3.4916>
- Glick, P. y Fiske, S. (1997). Measuring Ambivalent sexist attitudes toward women. *Psychology of Women Quarterly* 21,119-120. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1471-6402.1997.tb00104.x>

- Glick, P., Lameiras, M. y Rodríguez, Y. (2002): Education and religiosity as predictors of ambivalently sexist attitudes. *Sex Roles*, 47, 433-441. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1021696209949>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2016). *Metodología de la Investigación* (6ª Ed.). McGraw Hill Educación. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hofmann, S., Asnaani, A., Vonk, I., Sawyer, A. y Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427-440. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10608-012-9476-1>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2015). *Medición de la violencia contra las mujeres, niñas, niños y adolescentes*. Perú. Recuperado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/.../Presentacion_Anibal_Sa_nchez.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). PERÚ: *Perú: Estadísticas de Femicidio y Registros Administrativos*. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_femicidio.pdf
- Kazantzis, N. y Daniel, J. (2008). Homework assignments in cognitive behavior therapy. *Cognitive Behaviour Therapy: A Guide for the Practising Clinician*, 2(1), 165. <https://psycnet.apa.org/record/2008-17692-011>
- Kumar, A., Sharma, M., Kandavel, T. y Reddy, Y. (2012). Cognitive appraisals and quality of life in patients with obsessive compulsive disorder. *Journal of ObsessiveCompulsive and Related Disorders*, 1(4), 301-305. <https://dx.doi.org/10.31887%2FDCNS.2014.16.2%2Fmsubramaniam>
- Lameiras, M. (2004). El Sexismo y sus dos Caras, de la hostilidad a la ambivalencia. *Anuario de sexología AEPS*, 1(8), 92-98. <https://sexologiaenredessociales.files.wordpress.com/2013/08/a8-4-lameiras.pdf>

- Lameiras F, Rodríguez, C. y Sotelo, T (2001). Evolution of hostile sexism and benevolent sexism in a spanish sample. *Social Indicators Research*, 66(3), 197-211. <https://www.jstor.org/stable/27522069>
- Martínez B. y Bonilla, A. (2000). *Sistema sexo género, identidades y construcción de la subjetividad*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=220078>
- Moya, M. (1993). Categorías de género. Consecuencias cognitivas sobre la identidad. *Revista de Psicología Social*, 8(2), 171-187. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/111786.pdf>
- Navarro, J., Carbonell, A. y Oliver, A. (2018). La Eficacia de una App Psicoeducativa para Reducir las Actitudes Sexistas en Adolescentes Eficacia de una app psicoeducativa para reducir el sexismo en adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 24(1), 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2018.07.002>
- Obeso, I. (2019). *Efectos de un programa cognitivo conductual en las actitudes sexistas de estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de Trujillo*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38271/obeso_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Oliveira, I. (2012). *Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy*. InTech.
- Otero, M. y Mancias, E. (2016). Nivel de sexismo y estereotipos de género en estudiantes de Trabajo Social Regiomontanas. *Revista Internacional de Trabajo Social y Bienestar*, 5,17-30. <https://revistas.um.es/azarbe/article/view/243291/198251>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Patró, R., Corbalán, F. y Liminaña, R. (2007). Depresión en mujeres maltratadas: relaciones con estilos de personalidad, variables contextuales y de la

situación de violencia. *Anales de Psicología*, 23

<https://revistas.um.es/analesps/article/view/23121/22401>

Rodríguez, Y., Lameiras, M., Carrera, M. y Faílde (2009). Aproximación conceptual al sexismo ambivalente: Estado de la cuestión. *SUMMA Psicológica UST*, 6(2), 131-142.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3113480>

Rudman, L. y Glick, P. (2001). Prescriptive gender stereotypes and backlash toward agentic women. *Journal of Social Issues*, 57(4), 743–762.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/0022-4537.00239>

Scarpa, A., White, S. y Attwood, T. (2013). *CBT for children and adolescents with high-functioning autism spectrum disorders*. New York: Guilford Press.

Vaamonde, J. (2013) *El sexismo en el lugar de trabajo a la luz de los valores personales y de las percepciones de justicia organizacional*.

http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/32464/Documento_completo_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Verduyn, C., Rogers, J. y Wood, A. (2009). *Depression: Cognitive behaviour therapy with children and young people*. Routledge.

Watt, N., Wetherby, A., Barber, A. y Morgan, L. (2008). Repetitive and stereotyped behaviors in children with autism spectrum disorders in the second year of life. *Journal of autism and developmental disorders*, 38(8), 1518-1533. <https://doi.org/10.1007/s10803-007-0532-8>

Westbrook, D., Kennerley, H. y Kirk, J. (2011). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*. Sage Publications.

Wood, G. (2008) *Fundamentos de la Investigación Psicológica*. Editorial Trillas.

https://www.academia.edu/27010586/LIBRO_PSICOLOGIA_FUNDAMENTOS_INVESTIGACION

Wright, J., Basco, M. y Thase, M. (2006). *Learning cognitive-behavior therapy: An illustrated guide*. American Psychiatric Pub.

ANEXOS:
ESCALA DE DETECCIÓN DE SEXISMO EN ADOLESCENTES (DSA)

Cueva Mas, Diego Eduardo. (2017)

Rodea con un círculo la alternativa que mejor se ajuste a tu grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes frases.

Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

ÍTEMS:

1	Las mujeres son, por naturaleza, más pacientes y tolerantes que los hombres	1	2	3	4	5	6
2	El lugar más adecuado para la mujer es su casa con su familia	1	2	3	4	5	6
3	El afecto y el cariño son más importantes para las mujeres que para los hombres	1	2	3	4	5	6
4	Las mujeres son más débiles que los hombres en todos los aspectos	1	2	3	4	5	6
5	Una medida positiva para acabar con el desempleo sería que las mujeres se quedarán en casa	1	2	3	4	5	6
6	Las mujeres están mejor dotadas que los hombres para complacer a los demás (estar atentas a lo que quieren y necesitan)	1	2	3	4	5	6
7	Es más natural que sean las hijas y no los hijos las que se hagan cargo de los padres ancianos	1	2	3	4	5	6
8	Por su mayor sensibilidad, las mujeres son más compasivas que los hombres hacia su pareja	1	2	3	4	5	6
9	Atender bien la casa es obligación de la mujer	1	2	3	4	5	6

10	Hay que poner a las mujeres en su lugar para que no dominen al hombre	1	2	3	4	5	6
11	Nadie como las mujeres sabe cuidar a sus hijos	1	2	3	4	5	6
12	Las mujeres son manipuladoras por naturaleza	1	2	3	4	5	6
13	Las mujeres tienen mayor capacidad para perdonar los defectos de su pareja que los hombres	1	2	3	4	5	6
14	El hombre debe ser la principal fuente de ingresos de su familia	1	2	3	4	5	6
15	Para un hombre una mujer frágil tiene un encanto especial	1	2	3	4	5	6
16	El marido es el cabeza de familia y la mujer debe respetar su autoridad	1	2	3	4	5	6
17	Las mujeres poseen por naturaleza una sensibilidad superior a la de los hombres	1	2	3	4	5	6
18	No es propio de hombres encargarse de las tareas del hogar	1	2	3	4	5	6
19	Las mujeres razonan peor que los hombres	1	2	3	4	5	6
20	Los hombres están más capacitados que las mujeres para lo público (por ej: la política, los negocios, etc.)	1	2	3	4	5	6
21	Las mujeres son insustituibles en el hogar	1	2	3	4	5	6
22	La mujer que trabaja fuera de casa tiene desatendida a su familia	1	2	3	4	5	6
23	Los hombres deben tomar las decisiones más importantes en la vida de la pareja	1	2	3	4	5	6
24	Por naturaleza, las mujeres están mejor dotadas que los hombres para soportar el sufrimiento	1	2	3	4	5	6
25	Una mujer debe estar dispuesta a sacrificarse por el éxito profesional de su marido	1	2	3	4	5	6
26	Un hombre debe dirigir con cariño, pero con firmeza a su mujer	1	2	3	4	5	6

MODELO DE MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO DEL TRABAJO: Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo, 2022.

PROGRAMA DE MAESTRIA: Maestría en Intervención Psicológica.

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	TIPO DE INVESTIGACION
¿Cómo sería la propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo?	Objetivo general	VARIABLE INDEPENDIENTE Programa cognitivo conductual	Cognitivo	Discusión y debate de creencias	Se asumen las puntuaciones obtenidas por la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes. El instrumento está conformado por 26 ítems, los cuales miden dos dimensiones: sexismo benévolo y	Aplicada
	Proponer un programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo.			Verbalizaciones internas negativas		
				Análisis de responsabilidad		
			Conductual	Role playing		DISEÑO DE INVESTIGACION
	Entrenamiento asertivo					
	Búsqueda de soluciones			Propositivo		
Objetivos específicos						

<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo. - Elaborar las sesiones del programa cognitivo-conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo. - Fundamentar el programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo 2022. 	<p style="text-align: center;">VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p style="text-align: center;">Sexismo</p>	<p style="text-align: center;">Sexismo benévolo</p>	Exposición gradual	<p>hostil. La aplicación puede realizarse de manera individual como colectiva, con una duración aproximada de 15 minutos. Presenta 6 opciones de respuesta.</p>	POBLACION Y MUESTRA	
			Presencia de sexismo benévolo.			
			Ausencia de sexismo benévolo			
			Sexismo hostil			Presencia sexismo hostil
			Ausencia de sexismo hostil.			
			ANALISIS ESTADISTICO			
Análisis de niveles descriptivos mediante las frecuencias absolutas y porcentuales.						

PROPUESTA DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL

1. Denominación: “Programa cognitivo conductual para disminuir las conductas sexistas”

2. Fundamentación:

El sexismo se define como un conjunto de conductas y actitudes que tienen la finalidad de restar importancia al rol de la mujer, denigrar su integridad, desvalorarlas y discriminarlas, de tal manera que se perciban como inferiores a los varones y, sobre todo, con el fin de ejercer el dominio del sexo masculino sobre el femenino (Glick y Fiske, 1996). De igual modo, Lameiras (2004), refiere que, desde el punto de vista cultural, el sexismo está fundamentado por las conductas y actitudes de superioridad del varón sobre la mujer, valiéndose del aspecto biológico y el rol de género que caracteriza la diferenciación de los sexos. De igual modo, se fundamenta por los estereotipos que son construidos culturalmente, y representan la forma de comportamiento de cada sexo, creando brechas de equidad y posicionando al varón por encima de la sensibilidad femenina (Lameiras, 2004).

Por tanto, la finalidad de la conducta sexista es ejercer un control de género, defendiendo el sistema patriarcal que rige en mayor medida las sociedades y el contexto de desarrollo personal (Glick y Fiske, 1996). Ante lo expuesto, se ha formado una estructura culturalmente aceptable en las sociedades, de tal forma que el pensamiento sexista predomina sobre el comportamiento, la naturalidad de los sexos y las diferencias establecidas en los diferentes contextos de desarrollo personal (Martínez y Bonilla, 2000).

Para disminuir el comportamiento sexista, se propone la aplicación de los procedimientos terapéuticos propios del enfoque cognitivo conductual. El enfoque terapéutico cognitivo conductual (TCC), se define como el conjunto de técnicas terapéuticas que están orientadas a disminuir el comportamiento disfuncional mediante el cambio de los esquemas cognitivos, creencias distorsionadas y el cambio en las respuestas emocionales frente a determinados eventos que generan malestar significativo (Caballo, 2007).

En efecto, el modelo TCC está dirigido a la modificación de la sintomatología presente, mediante un trabajo estructurado, el planteamiento de objetivos claros para la modificación de los aspectos tanto cognitivos como conductuales que subyacen a los problemas psicológico (Hoffmann et al., 2012). Las modalidades de intervención fueron efectivas en diferentes contextos de intervención, tanto en espacios de psicoterapia individual, familiar, de pareja, en distintas edades, grado de instrucción, poblaciones y problemas de salud mental (Cox y O'Doyle, 2011; Butler et al., 2006).

De acuerdo a las estrategias de intervención propias del modelo, presentan respaldo de estudios experimentales, los cuales han probado su efectividad para la mejoría conductual (Beck, 1995). En este sentido, la etapa inicial de proceso terapéutico está orientada a la formulación de objetivos, los cuales son los indicadores que se perseguirán en cada sesión. De igual manera, es fundamental el establecimiento de una alianza terapéutica que apoye el clima de cada sesión y, además, resulta importante que toda estrategia que emplee el modelo esté adaptada a las necesidades y características de cada consultante (Beck, 1995).

Por tanto, se presenta la estrategia denominada cuestionamiento socrático, la cual está caracterizada por una secuencia de preguntas y cuestionamientos que orientan la capacidad evaluativa del consultante para el descubrimiento e identificación de distorsiones cognitivas y para probar su veracidad, desafiarlos y, en consecuencia, reemplazarlos por interpretaciones adaptativas (Verduyn et al., 2009). Asimismo, se tiene la técnica denominada imaginería, mediante la cual se crea realidades alternativas que responden a pensamientos significativos importantes y simbólicos para la adaptación ante un problema específico (Beck, 1995). Esta estrategia es de naturaleza cognitiva, puesto que emplea el ejercicio del pensamiento, la representación visual, verbal y el uso de experiencias humanas mediante imágenes para provocar sensaciones agradables (Holmes et al., 2007).

Por otro lado, se presenta la técnica juego de roles, la cual se emplea para la actuación y práctica de las realidades alternativas, la evaluación y para la modificación de los pensamientos distorsionados, así como también para

asumirlos como un nuevo estilo de vida y patrón de conducta (Beck, 1995). Asimismo, se tiene la estrategia de registro de pensamientos, mediante la cual el consultante tiene la facultad de identificar sus pensamientos cotidianos y plasmarlos, de tal manera que se genere un monitorio que oriente la modificación de las cogniciones que son respuesta de los diferentes problemas que provocan el malestar (Oliveira, 2012).

3. Objetivos del programa.

3.1. Objetivo general.

Proponer un programa orientado a la disminución de los comportamientos sexistas en adolescentes de Trujillo.

3.2. Objetivos específicos.

- Conocer el nivel de sexismo de los adolescentes de la ciudad de Trujillo.
- Disminuir la percepción sexista de los adolescentes.
- Disminuir las respuestas conductuales sexistas de los adolescentes.
- Promover estrategias de solución de conflictos prácticas.

4. Beneficiarios del programa: adolescentes de la ciudad de Trujillo.

5. Duración de cada sesión: 60 minutos.

6. Enfoque teórico del programa: El enfoque terapéutico cognitivo conductual (TCC), se define como el conjunto de técnicas terapéuticas que están orientadas a disminuir el comportamiento disfuncional mediante el cambio de los esquemas cognitivos, creencias distorsionadas y el cambio en las respuestas emocionales frente a determinados eventos que generan malestar significativo (Caballo, 2007).

Número de sesión	Indicadores de trabajo	SESIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA	TÉCNICAS	RECURSOS O MATERIALES
01		Sesión 01 Bienvenida	Establecer la bienvenida, conocer a los participantes y aplicación del pre test para establecer la línea base.	Dinámica de presentación Aplicación del pre test “Psicoeducación”	Dinámica Grupal Exposición de la finalidad del programa, la metodología y conocimiento del modelo cognitivo conductual.	Protocolos de la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes. Proyector multimedia Laptop
02	Percepción sexista	Sesión 02 Reflexión sobre el comportamiento sexista	Brindar estrategias para reconocer los el surgimiento del comportamiento sexista.	Dinámica de inicio mediante la respiración guiada. Explicación del SPAC como un método para la identificación de las situaciones que generan percepción sexista y la respuesta conductual de naturaleza sexista.	Respiración guiada SPAC Hoja de registro diario.	Alfombras Lápiz o lapicero Reproductor de sonido

				Importancia del registro de pensamientos y situaciones.		Música de relajación
03		<p>Sesión 03</p> <p>Relación entre los estímulos del entorno y la respuesta sexista</p>	Brindar un medio de conocimiento para el establecimiento de la relación entre los estímulos del entorno que genera las respuestas sexistas.	<p>Revisión inicial de la hoja de auto registro.</p> <p>Explicar la relación entre estímulo y respuesta.</p>	<p>Hoja personal de auto registro.</p> <p>Identificación conductual.</p>	<p>Alfombras</p> <p>Hojas bond</p> <p>Registro ABC</p> <p>Lápiz, lapicero.</p>
04		<p>Sesión 04</p> <p>Reflexión sobre desigualdades de género</p>	Lograr identificar los motivos y causas del comportamiento sexista para la modificación de la percepción.	<p>Discusión y debate de creencias para el trabajo con los estereotipos.</p> <p>Exposición gradual y afrontamiento frente a situaciones cotidianas con contenido sexista.</p>	<p>Cuestionamiento de creencias.</p> <p>Exposición gradual.</p>	<p>Colchoneta</p> <p>Lápiz o lapicero</p>

05		<p align="center">Sesión 05</p> <p>Modificación de la percepción sexista</p>	<p>Modificar los pensamientos sexistas de los adolescentes mediante el trabajo grupal y colaborativo.</p>	<p>Aplicación de la reflexión empática sobre el contenido sexista visualizado en diversos medios.</p> <p>Trabajo grupal para seleccionar imágenes sexistas y ofrecer un medio alternativo de solución.</p>	<p>Evitación de verbalizaciones internas negativas</p> <p>Entrenamiento en asertividad</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Material audiovisual</p> <p>Imágenes recopiladas de contenido físico (revistas, periódicos, etc.) que muestren contenido sexista.</p>
06		<p align="center">Sesión 06</p> <p>Identificando creencias sexistas</p>	<p>Identificar las creencias sexistas de los adolescentes.</p>	<p>Identificación de la información que generan creencias sexistas (por medio de canciones, carteles, afiches, etc.)</p> <p>Trabajo sobre ¿por qué se aceptan las creencias sexistas?</p>	<p>Discusión y debate de creencias.</p> <p>Afrontamiento</p> <p>Análisis de responsabilidad</p>	<p>Medios audiovisuales</p> <p>Hojas bond</p>

				Trabajo reflexivo de grupo para identificar y proponer cambios de creencias sexistas.		Plumones, carteles, revistas.
07	Respuesta conductual sexista.	<p>Sesión 07</p> <p>Buscando conductas alternativas</p>	Proponer comportamientos alternativos a la respuesta conductual sexista	<p>Identificar el comportamiento sexista en diversas situaciones</p> <p>Analizar los motivos y causas de las respuestas conductuales sexistas</p> <p>Proponer, de forma grupal, comportamientos alternativos frente a situaciones que generan sexismo</p>	<p>Exposición gradual</p> <p>Técnica de la triple columna</p> <p>Búsqueda de soluciones</p>	<p>Imágenes y vídeos de contenido social, donde se aprecien respuestas sexistas</p> <p>Hojas bond</p> <p>Plumones, papelotes</p>
08		<p>Sesión 08</p> <p>Practicando y socializando</p>	Proponer la actuación y reflexión de los comportamientos alternativos basados	Trabajo inicial de planificación y organización.	<p>Entrenamiento asertivo</p> <p>Role playing</p>	Hojas bond

		comportamientos asertivos	en la asertividad y afrontamiento saludable.	Actuación de comportamientos asertivos frente a situaciones sexistas. Aplicación de habilidades de afrontamiento para contrarrestar el sexismo	Afrontamiento gradual	Papelotes y plumones
09		Sesión 09 Modificando el lenguaje sexista	Incentivar y estimular lenguaje no sexista, mediante la comunicación asertiva	Trabajo con el método SPAC Actuación y escenificación de situaciones de la vida cotidiana de naturaleza sexista Reflexión empática ya asertiva sobre el contenido de las escenas realizadas. Elaboración de lluvia de ideas y selección de una lista que contenga soluciones frente a las situaciones presentadas.	SPAC Role playing Entrenamiento asertivo Evitación del uso del lenguaje negativo Autoinstrucciones	Hojas bond Papelotes Medios audiovisuales

10		<p>Sesión 10</p> <p>Reflexión y aplicación de comportamientos equitativos</p>	<p>Lograr adquirir comportamientos alternativos basados en la equidad de género</p>	<p>Examinar los estereotipos sexistas y costumbres sociales sexistas</p> <p>Desarrollar tolerancia frente a las diferencias en las relaciones de género.</p> <p>Reflexión personal y grupal sobre los estereotipos.</p> <p>Planteamiento de comportamientos alternativos frente a los estereotipos.</p>	<p>Auto instrucciones</p> <p>Entrenamiento asertivo</p> <p>Identificación de pensamiento</p> <p>Debate de creencias</p> <p>Técnica de la triple columna</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Papelotes</p> <p>Medios audiovisuales</p>
11		<p>Sesión 11</p> <p>Estrategias de resolución de conflictos</p>	<p>Promover estrategias saludables de solución de conflictos frente a situaciones sexistas.</p>	<p>Reflexión sobre la negociación para el logro de acuerdos.</p> <p>Escenificación de situaciones en las que se aprecia estrategias de solución de conflictos.</p>	<p>Role playing</p> <p>Entrenamiento asertivo</p> <p>Exposición gradual</p> <p>Debate de creencias</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Papelotes</p> <p>Medios audiovisuales</p>

				<p>Retroalimentar aquellos comportamientos no sexistas.</p> <p>Construcción de redes de apoyo para contrarrestar el sexismo.</p>		
12		<p>Sesión 12</p> <p>Reflexión final y medición final</p>	<p>Realizar una reflexión final sobre el logro del programa y aplicar el pos test.</p>	<p>Debate sobre lo aprendido en el desarrollo del programa.</p> <p>Trabajo personal sobre el triángulo cognitivo conductual frente al sexismo.</p> <p>Desarrollo del pos test</p>	<p>Debate de creencias.</p> <p>Análisis de responsabilidad.</p> <p>Pos test.</p>	<p>Protocolos de la Escala de Detección de Sexismo en Adolescentes.</p> <p>Proyector multimedia Laptop</p>



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Propuesta de programa cognitivo conductual para disminuir el sexismo en adolescentes de la ciudad de Trujillo 2022", cuyo autor es CABRERA SANDOVAL CARLOS FELIX, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 20 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 31-07-2022 08:56:17

Código documento Trilce: TRI - 0356618