



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa preventivo contra la violencia en las relaciones de noviazgo  
en estudiantes de una institución educativa de Florencia de Mora,  
Trujillo, 2020

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**AUTORA:**

Montero Daga, Flor Lina (ORCID: 0000-0003-0290-3070)

**ASESOR:**

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2221-7951)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de intervención psicológica

**TRUJILLO - PERÚ**

**2021**

## DEDICATORIA

A Dios, por estar siempre en mi vida, a quien le pido que me de sabiduría y que me guie siempre para poder dar todo lo mejor de mí.

A mis padres por su amor y apoyo incondicional.

A mi esposo, Charles Toribio, mi compañero de vida, por creer siempre en mí y por tu apoyo incondicional.

A mis hijos: Fabian y Alejandro porque son la motivación de seguir creciendo profesional y personalmente.

Flor

## **AGRADECIMIENTO**

Un agradecimiento especial a Dios, a mis padres: Flora Daga Calderón y Luis Fernando Montero Ruíz, por ser mis modelos de lucha y superación ante cualquier adversidad, además de su amor incondicional.

**LA AUTORA**

## Índice de contenidos

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	vi
Índice de figuras .....	vii
Resumen .....	viii
Abstract .....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA .....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2. Variables y operacionalización .....	12
3.3. Población, muestra y muestreo .....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	15
3.5. Procedimientos .....	16
3.6. Método de análisis de datos .....	16
3.7. Aspectos éticos .....	16
IV. RESULTADOS .....	17
V. DISCUSIÓN .....	29
VI. CONCLUSIONES .....	33
VII. RECOMENDACIONES .....	34
REFERENCIAS .....	35
ANEXOS	
Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables	
Anexo 2 Instrumento de recolección de datos	
Anexo 3. Autorización de aplicación del instrumento	
Anexo 4. Consentimiento informado	

## Anexo 5. Programa de prevención: “Vivamos con igualdad y respeto”

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Distribución y Frecuencia de la variable Violencia cometida y sufrida en la Relación de Pareja .....	17
<b>Tabla 2</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Sexual cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	19
<b>Tabla 3</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Relacional cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	21
<b>Tabla 4</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Verbal-Emocional cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	23
<b>Tabla 5</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Amenazas cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	25
<b>Tabla 6</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Física cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	27

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> Distribución y Frecuencia de la variable Violencia cometida y sufrida en la Relación de Pareja .....	18
<b>Figura 2</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Sexual cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	20
<b>Figura 3</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Relacional cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	22
<b>Figura 4</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Verbal-Emocional cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	24
<b>Figura 5</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Amenazas cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	26
<b>Figura 6</b> Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Física cometida y sufrida en la Relación de Pareja.....	28

## RESUMEN

El presente trabajo titulado Programa preventivo contra la violencia en las relaciones de noviazgo en estudiantes de una institución educativa de Florencia de Mora, Trujillo, 2020, tuvo como objetivo principal elaborar un programa preventivo contra la violencia en las relaciones de noviazgo en estudiantes de una institución educativa de nivel secundario, el presente estudio es de tipo Aplicativo de diseño Propositivo, donde se realizó una evaluación diagnóstica a 28 alumnos de 4to y 5to año de secundaria que cumplieron con los criterios de selección, empleando como instrumento el Inventario de Conflictos en las Relaciones de Noviazgo, donde se llegó a evidenciar que existe de violencia en las relaciones de pareja en los adolescentes, el 82.1% aceptó haber cometido actos violencia contra su pareja, y el 85.7% aceptó haber sido víctima de violencia en la relación de pareja, el presente programa de prevención tiene como sustento teórico los aportes de Albert Ellis y la Terapia Racional Emotiva y como disminuir los niveles de violencia de pareja en los adolescentes en las dimensiones: violencia física, verbal-emocional, amenazas, sexual y violencia relacional.

Palabras Claves: Programa, relación, pareja, violencia, prevención.



## **ABSTRACT**

The present research entitled Preventive program against violence in dating relationships in students of an educational institution in Florencia de Mora, Trujillo, 2020, had as main objective to develop a preventive program against violence in dating relationships in students of an institution education of secondary level, the present study is of the Applicative type of Purposeful design, where a diagnostic evaluation was carried out on 28 students of 4th and 5th year of secondary school who met the selection criteria, using as instrument the Inventory of Conflicts in Dating Relationships, where it was evidenced that there is violence in dating relationships in adolescents, 82.1% accepted having committed acts of violence against their partner, and 85.7% accepted having been a victim of violence in the relationship, the This prevention program has as theoretical support the contributions of Albert Ellis and Rational Emotive Therapy how to reduce the levels of partner violence in adolescents in the dimensions: physical, verbal-emotional, threats, sexual and relational violence.

Keywords: Program, relationship, couple, violence, prevention.

## I. INTRODUCCIÓN

La violencia en el noviazgo en las parejas adolescentes es definida como el control y el dominio de una de las partes hacia la otra ya sea de forma física, psicológica y sexual, desencadenando sobre la pareja un importante daño (Wekerle & Wolfe, 1999), estas conductas agresivas en la relación de pareja son una de las formas más frecuentes que se observan en nuestra sociedad actualmente (Wolfe et al, 2003), donde los actos de violencia se repiten de forma constante hasta la vida adulta en donde en la actualidad se puede encontrar que el 70% de las mujeres con edades que van desde los 15 y 49 años han sido víctimas de violencia ejercida por lo menos una vez por el esposo o compañero, según estos resultados provistos por *la encuesta demográfica y de salud familiar*, realizada en el Perú por el Instituto Nacional de Estadística e informática (2017).

Existen limitados estudios que se ocupen de la violencia de pareja en los adolescentes a pesar de que hay algunos que no conviven juntos, pero llegan a mantener relaciones íntimas como parte de su unión, según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020) señala para que exista violencia la mujer debe recibir amenazas, golpes o abuso sexual por parte de un familiar, desconocido o pareja de forma intencional las cuales pueden conllevar incluso a la muerte. A nivel internacional encontramos que la OMS (2016) reporta que 3 de cada 10 adolescentes denunciaron que sufrieron algún tipo de violencia en su relación de pareja y las demás no lo hicieron porque creen que es algo normal.

El Perú se ubicó en el quinto lugar de países de la región con 149 casos de feminicidios a comienzos del año 2019, con más de 280 feminicidios en América Latina, según los resultados brindados por el observatorio de igualdad de género de América Latina y el Caribe, organismo que pertenece a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Diario el correo, 2019).

El informe de violencia contra las mujeres jóvenes (2019) menciona que el 68% corresponde a mujeres jóvenes que pertenecen a un nivel económico pobre y un 64% corresponde a un nivel socio económico muy rico, esto pone de manifiesto que el nivel económico no genera diferencias cuando se trata de violencia. Así mismo señala que el 55% de mujeres con edades entre los 15 y 19 años no buscaron ayuda porque minimizan el maltrato que reciben y por lo menos una vez en su relación de pareja han sufrido violencia física en 21% y violencia psicológica en 55%. A pesar que en la actualidad el estado viene realizando campañas de promoción de prevención de violencia contra la mujer los cuales no han logrado disminuir los casos de violencia. Del mismo modo según el (Informe Nacional de las Juventudes, 2018) en Perú, señalan que las mujeres de 15 a 19 años han sido víctimas de violencia psicológica y verbal por el esposo o compañero con un 50%. De igual manera el Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (2020), en su informe estadístico del periodo enero – noviembre del 2020 reportó 98.164 casos atendidos en el Perú, de los cuales 13.753 fueron adolescentes entre 12 y 17 años, donde la violencia sexual fue la de mayor prevalencia, y el departamento de la Libertad se ubica como el tercero con mayor incidencia en los casos de violación sexual. Así mismo menciona que el 60% de los casos de víctimas de feminicidios y el 56% de los casos de tentativa de feminicidios tienen vínculo relacional de pareja con el presunto agresor, haciendo mención que en los meses de abril, mayo y junio muchos casos no fueron reportados debido a la pandemia por el COVID 19.

Por lo mencionado se considera relevante realizar un programa orientado a disminuir la violencia en parejas adolescentes, lo que nos lleva a plantear el siguiente problema de investigación ¿Cuál es el impacto del programa para prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo en estudiantes de una institución educativa de Florencia de Mora?

El presente estudio se justifica en lo teórico puesto que permitirá validar el enfoque de Wolfe et al (2003), referente a la violencia de pareja en adolescentes, aportando en la consolidación del modelo teórico. En lo metodológico el presente estudio brindará un programa para disminuir los niveles de violencia en la pareja en adolescentes, así mismo en lo práctico los profesionales encargados de grupos de adolescentes podrán contar con una herramienta para promover la convivencia pacífica entre hombres y mujeres en una relación de pareja. Finalmente, en lo social el presente estudio brindará un programa orientado a reducir los actos de violencia en la relación de pareja en adolescentes y que pueden ser extrapolados hasta la vida adulta en los miembros de la comunidad.

El objetivo general del presente estudio es diseñar un programa preventivo contra la violencia en las relaciones de noviazgo en tiempos de pandemia por Covid19 en estudiantes de una institución educativa de Florencia de Mora, Trujillo; 2020, teniendo como objetivos específicos, conceptualizar la violencia en las relaciones de noviazgo en tiempos de pandemia por Covid19, elaborar el programa preventivo contra la violencia en las relaciones de noviazgo en tiempos de pandemia por Covid19 para aplicarlo a estudiantes de una institución educativa de Florencia de Mora, fundamentar el programa preventivo contra la violencia en las relaciones de noviazgo en tiempos de pandemia por Covid19. La hipótesis del presente trabajo es implícita por ser la investigación de tipo descriptivo – propositiva.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel internacional encontramos a Alba-Robles et al. (2015) con su trabajo de investigación en Colombia titulado: La violencia de pareja entre adolescentes: revisión de los programas preventivos actuales u propuesta de intervención; donde el objetivo fue evidenciar cual era el estado de los programas de prevención dirigido a jóvenes y adolescentes, promoviendo actitudes positivas basadas en la igualdad y el respeto en las relaciones de pareja. Este estudio fue de tipo experimental, contando con 2796 adolescentes entre 15 y 17 años de 3º y 4º de educación secundaria, donde participaron 1991 adolescentes en el primer grupo experimental y 805 adolescentes en el segundo grupo de control. Donde se emplearon los cuestionarios de evaluación de conocimientos, cuestionario de opinión del taller: La máscara del amor y el cuestionario de violencia entre novios. Al finalizar del estudio se evidenció que los adolescentes participantes obtuvieron una percepción más adecuada referente a las relaciones de pareja.

En la misma línea de investigación tenemos a Muñoz-Rivas et al. (2019) en su estudio Prevención de la violencia en parejas jóvenes: Evaluando el programa PREVIO, en Madrid- España; el motivo de realizar el presente estudio fue de estudiar qué tan eficaz es un programa de manera diferencial si se realiza con una investigación experimental y diseño cuasi experimental, este estudio se realizó con 841 adolescentes de 14 y 17 años, de ambos sexos, aplicándose las escalas de Información demográfica y relacional y la escala de evaluación de la violencia. Se llegó a la conclusión que los adolescentes que auto informaron el haber tenido una conducta violenta en sus relaciones de noviazgo fueron los que aprovecharon este programa de prevención.

Así mismo, Alegría (2016) en su estudio denominado: Violencia en el noviazgo: prevalencia y perfil psicosocial víctima victimario en universitarios, en Veracruz-México; cuyo objetivo fue determinar con qué frecuencia existe violencia en el noviazgo en estudiantes universitarios, cual es la diferencia en función del género y cuál es el origen de la conducta violenta. Estudio de tipo mixto, el cual contó con la participación de 329 estudiantes hombres y mujeres; como instrumentos de evaluación se emplearon la escala de tácticas de conflicto y entrevistas en profundidad; llegando a las siguientes conclusiones: el cambio

sociocultural influenció en el modo de interactuar haciendo que las relaciones de pareja de los jóvenes sean más igualitarias, de igual forma se observó que la falta de autocontrol, amor y celos son tres de los motivos de la dinámica violenta.

A nivel nacional se encuentra a Meza y Huamán (2014) en su trabajo titulado Violencia en las relaciones de pareja adolescentes, casos registrados en el centro emergencia mujer, distrito de la Merced, Chanchamayo, estudio de tipo cualitativo, con una muestra conformada por 60 participantes de 14 a 17 años, empleando como instrumentos la entrevista en profundidad y análisis documental, llegaron a las conclusiones que los varones habían sido educados para someter y tomar a las mujeres en el momento que ellos desearan sin considerar si estaban dispuestas o listas para ello; de igual forma los hombres maltratadores habían sido víctimas directas o testigos de violencia de pareja entre sus padres cuando eran niños.

Gonzalez et al., (2020) en su trabajo titulado: Violencia de pareja en adolescentes estudiantes de colegios estatales de Lima norte, el cual tuvo como objetivo principal determinar el nivel de la frecuencia de la violencia en las relaciones de las parejas adolescentes que son estudiantes de instituciones educativas estatales, fue un estudio de tipo descriptivo transversal, contando con una muestra de 208 adolescentes, empleando como instrumento el cuestionario de conflictos en la pareja, llegando a la conclusión que los varones tienen mayor conductas violentas que las mujeres, resaltando mayor relevancia en las dimensiones de violencia cometida y sufrida, especialmente en el área verbal emocional y la amenaza.

A nivel local se encuentra a Vergara (2019) en su estudio denominado: Taller ámame sin lastimarme, en la violencia en relaciones de enamoramiento de adolescentes de una institución educativa de Trujillo; cuyo fin fue determinar la influencia del taller en los estudiantes adolescentes. Esta investigación fue cuasi

experimental, donde se realizó el taller con una población de 38 alumnos, la mitad para el grupo experimental y la otra para el grupo control, aplicándose el inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes como pre test y pos test. El presente estudio identificó el nivel en la variable dependiente, con la prueba de normalidad de Shapiro Wilk se realizó el análisis inferencial, se evidenció una diferencia en los puntajes obtenidos en el antes y después de la aplicación del taller en el grupo experimental y de control, así mismo se utilizó las pruebas de U de Mann Whitney para ver las diferencias en los grupos, además de la prueba de Wilcoxon para evaluar el cambio entre el antes y después. Se concluyó que el taller contribuyó a mejorar las relaciones de enamoramiento en adolescentes.

Así mismo Jara (2019) con su trabajo: Taller deshojando margaritas en la violencia de pareja en adolescentes de una institución educativa estatal del Milagro, desarrollado en la ciudad de Trujillo tuvo como finalidad en qué medida el taller disminuye el nivel de violencia en los adolescentes, investigación de diseño cuasi experimental, donde se empleó una muestra conformada por 24 adolescentes, seleccionados por la técnica de muestreo por conveniencia, donde 12 participantes conformaron el grupo experimental y 12 participantes conformaron el grupo control. Como instrumento se empleó el inventario de violencia en las relaciones de noviazgo adolescente, donde se llegó a concluir que, el programa disminuye significativamente las conductas de violencia en los adolescentes.

En cuanto a las bases teóricas la palabra violencia tiene su origen en el latín vis, que significa vigor, potencia o fuerza y la palabra latus, la cual es participio pasado del verbo ferus, que se traduce como transportar o llevar; de esta forma desde la etimológica, violencia es la acción de trasladar o aplicar la fuerza a algo o alguien. La OMS (2020) determina a la violencia como la intención de hacer daño, mediante el uso de la fuerza física ya sea contra sí mismo, hacia otro u

otros, generando consecuencias físicas, psicológicas e incluso llega hasta la muerte, repercutiendo el desarrollo del ser humano.

Analizando el fenómeno violento como tal, podríamos mencionar dos elementos importantes; uno de ellos es el de carácter relacional debido a que es donde el agresor intenta imponer una conducta haciendo uso de la fuerza para la obtención de un fin determinado y el segundo lugar es la que infringe los derechos de la persona, viciando la voluntad de la otra parte, volviéndose en una relación de desigualdad donde se ejerce el poder.

Así mismo al estudiar la violencia se debe resaltar la relación con el poder, debido a que según lo expuesto anteriormente la violencia proviene de la fuerza, haciendo uso al concepto de poder. Para que exista violencia debe ejercer el uso intencional de la fuerza para lograr un fin específico; en donde en una situación violenta una de las partes dentro de la pareja domina al otro ejerciendo una jerarquía de desigualdad dentro de la pareja. Corsi (citado en Ramírez & Núñez, 2010) menciona que la violencia está asociada a través del ejercicio del poder haciendo uso de la fuerza conjuntamente con una lucha de poder en la relación de pareja.

Se conoce una clasificación de los tipos de violencia, de acuerdo con el tipo de víctima: Violencia de género (sólo la mujer es víctima): es el acto violento dentro de una pareja donde existe dominación o acción de imponer algo de manera intencional de hombre a mujer produciendo un daño físico, sexual o psicológico, repercutiendo los diferentes ámbitos de su vida personal, familiar y social; Violencia contra niños (maltrato infantil): Es el daño físico o psicológico, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otro tipo a menores de 18 años, causando un deterioro a su salud o a su desarrollo integral poniendo en riesgo su subsistencia, donde el agresor es la persona encargada y responsable del cuidado del menor y está basada en una situación de



confianza y poder; Violencia contra el adulto mayor: Es el acto único o repetido de manera intencional que causa daño a toda persona más de los 64 años, que no cuenta con los medios necesarios para evitarlo, imposibilitando que lleve una vida digna; y la Violencia económica: Se alude cuando el agresor controla o manipula los recursos económicos de la víctima en relación a la pareja, se muestra por la carencia de autonomía que tiene la víctima y que fue impuesta por la pareja agresora.

El Enamoramiento de acuerdo con Stenberg (citado por Paz, 2009) manifiesta que es conjunto de ideas, creencias racionales e irracionales, así como emociones intensas que una persona empieza a sentir hacia otra. Pinto (2008) manifiesta que el enamoramiento ocurre cuando dos personas interactúan y se atraen, manteniendo una relación sentimental con intereses en común, donde la búsqueda de la felicidad es recíproca. Para Márquez (2012) el enamoramiento es una situación en el que dos personas experimentan una relación amorosa donde surge una búsqueda de constante contacto surgiendo cambios a nivel neurológico y físico (citado por Villena, 2016). Según Villena (2016) refiere que existe una diferencia entre el noviazgo y el enamoramiento, puesto que el noviazgo ocurre después de la etapa del enamoramiento y sólo en esta etapa de noviazgo existe el compromiso de ambas partes para mantener la relación.

La adolescencia para Hall (1975), en esta etapa surge una serie de cambios donde el adolescente experimenta sensaciones de alto y bajo nivel energético, donde realiza actividades riesgosas y con excesos o como mostrarse despreocupados e indiferentes, buscan la soledad o de pertenencia a algún grupo quienes se evidenciará una fuerte influencia sobre su persona ya sea positiva o negativa la cual delimitará su futuro. Papalia, et al., (2009) refieren que en la adolescencia se va modificando la apariencia física adoptándose a la forma adulta, presentan pensamientos neutros, problemáticos e inciertos, así mismo evidencian sentimientos cambiantes. Su principal objetivo es definir su propia

identidad personal y sexual. La adolescencia según Sánchez et al. (2011) hace referencia a que la pareja tiene que tener la capacidad de percibir los sentimientos y estar dispuesta en todo momento de la relación amorosa estableciendo un vínculo afectivo, compromiso y apoyo. Para Morales y Díaz (2013) la etapa de novios comprende que es una forma muy frecuente en los adolescentes donde en la experiencia romántica existe una interacción íntima con otra persona en conjunto con una serie de comportamientos emotivos.

El estudio de la manifestación de las conductas violentas en las parejas en la etapa de adolescencia es relevante. Por una parte, durante las primeras relaciones de pareja el adolescente va teniendo algunas ideas de cómo es una interacción amorosa, así también como qué esperar del otro y de cómo interactuar en la intimidad, repercutiendo en su vida adulta (Dion y Dion, 1993 y Furman y Flanagan, 1997). La violencia en pareja está considerada como un problema de salud mundial en las principales organizaciones mundiales generando graves consecuencias físicas y mentales en las víctimas, siendo la mujer la más afectada, en todos los niveles: físicas, legales, sociales y psicológicas ejercidas por la violencia activa (Blázquez, M., Moreno, J. M. y García-Baamonde, M. E. 2009).

Es importante notar que, la dinámica de las relaciones de noviazgo presenta una jerarquía relacional de dominio-sumisión en donde se vulnera a la víctima debido a que no es capaz de usar sus propios recursos y por ende no es capaz de distinguir el límite de una relación de pareja sana al de una dañina Ortega, et al., (2008). Wekerle y Wolfe (1999) considera que la violencia dentro del noviazgo en los adolescentes abarca conductas como la manipulación, el control de la otra persona, tanto en los aspectos físicos, psicológicos como sexuales como clara intención de causar daño a la pareja. Es decir que la manifestación de la violencia se da por medio de acciones que oprimen o dominan a un integrante de la pareja adolescente ya sea por la vía física o psicológica.

Wekerle y Wolfe (1999) plantean 5 tipos de manifestación de la violencia, donde podemos encontrar: Violencia física: definida como la acción violenta ejecutada con el fin de producir daño, teniendo un contacto directo con el cuerpo de la otra persona, haciendo uso o no de diferentes objetos. Se puede manifestar con acciones mediante conductas poco visibles (por ejemplo leves arañazos) hasta conductas de violencia significativas (por ejemplo: hematomas, cortes, etc) e incluso el homicidio; Violencia sexual: acto que vulnera la integridad sexual de la pareja ya que es realizada sin su consentimiento y con el objetivo de complacer sus caprichos o deseos; Amenazas: es la advertencia hacia la otra parte para lograr un fin determinado con la intención de lastimar a la persona haciendo uso con descalificaciones. Violencia Verbal-emocional: aquí se utiliza las descalificaciones como: insultos, humillaciones hacia la otra parte de manera intencional, dañando los sentimientos de la víctima; Violencia Relacional: acción o conductas agresivas que se dan de manera indirecta a la víctima, pretendiendo dañar, mediante falsedades o engaños sobre la persona. (Ramos, 2008). Dentro de la violencia de pareja se puede distinguir la violencia cometida, la cual es producida por el agresor, y la violencia sufrida, la cual es el acto agresivo recibido por parte de la pareja.

Walker, (1979) formula la Teoría del ciclo de la violencia en donde describe el proceso que compone el ciclo de violencia la cual se manifiesta en diferentes etapas que la pareja atraviesa durante varias veces durante la relación, este ciclo está conformado por cuatro fases claramente definidas como son:

Fase I, La calma, es cuando la relación está calmada, sin discusiones entre las partes.

Fase II, De acumulación de tensión: Surge al inicio de la relación, se va presentando con pequeñas manifestaciones violentas como: insultos, u otras

descalificaciones, generando ansiedad, miedo e inseguridad por parte de su pareja. Durante este episodio normalmente la mujer utiliza los mecanismos de defensa de la negación y la racionalización, justificando la conducta del agresor y sin ser consciente de su valor propio sin utilizar ningún recurso a su favor, con actitud pasiva ante la situación.

Fase III, De explosión, en esta etapa es donde se produce un alto grado de violencia dentro de la relación ejerciendo un descontrol destructivo hacia la pareja, sin ser consciente de las consecuencias producidas por la agresión. La víctima vive atemorizada provocando problemas emocionales, pero en esta fase la víctima es capaz de buscar ayuda, logrando tener un alejamiento del agresor, ya sea dejando el lugar tóxico o incluso en algunos casos tomar la decisión de la muerte. Aquí la víctima es capaz de percatarse del peligro que corre su propia vida o si en el caso hubiera hijos/as se preocupan por ellos, sin embargo, el agresor al percatarse del cambio retorna hacia la víctima para pedir perdón, y tratará de persuadir para mantenerla a su lado ofreciendo su ayuda para atender sus heridas y librarse de cualquier culpa.

Fase IV, también denominada: luna de miel, en esta última fase el agresor se muestra arrepentido, en esta fase hay un estado de calma en la relación, donde el agresor se muestra cariñoso, amable, siempre y cuando la víctima no le haga enojar. Aquí la víctima es capaz de poner límites a las manifestaciones de violencia expresadas por su pareja, aunque de percatarse de conductas condescendientes toma la decisión de retomar la relación y surgen sentimientos de culpabilidad, se observa un periodo donde el agresor inicia un nuevo ciclo de tensión, la cual va a desembocar en conductas violentas ante la menor falla de la pareja.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación:

La presente investigación fue del tipo Aplicada – cuantitativa en donde a partir de los nuevos conocimientos encontrados se buscó la generación de uno nuevo (Murillo, 2008), y es cuantitativa, porque se analizó los resultados gracias a la recopilación de la información numérica sobre las variables (Pita & Pértegas, 2002).

Diseño de investigación:

La investigación presentó un diseño descriptivo – propositivo porque la propuesta se realizó gracias a la aplicación de un pre test a la muestra, así mismo esta investigación es de tipo propositiva porque se basa en nuevos conocimientos de investigación para proponer nuevas alternativas de solución (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

#### 3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa de prevención: Vivamos con igualdad y respeto.

Definición Conceptual

El programa de prevención denominado: vivamos con igualdad y respeto, está basado en la teoría de Albert Ellis, de la Terapia Racional Emotiva la cual propone que a través de la intervención en los pensamientos ocultos que ocurren entre un acontecimiento y una respuesta emocional o conductual se logra la modificación de la mencionada respuesta.

### Definición Operacional

El programa de prevención está conformado por 10 sesiones donde se educará a los participantes a detectar y modificar pensamientos irracionales que promueven conductas de violencia física, sexual, verbal, amenazas y relacionales, por medio de técnicas de la teoría A-B-C de la Terapia Racional Emotiva.

### Dimensiones

1. Psi coeducación sobre el programa
2. Conociendo un nuevo mundo” “Modelo ABC considerado en la Terapia Racional Emotiva, con mención a la violencia en el noviazgo
3. Exploración de una nueva forma de pensar, detectando mis creencias Irracionales, con mención en violencia física
4. Debatiendo mis pensamientos y creencias, con mención en violencia verbal-emocional
5. Empoderando mi mente, con mención en violencia sexual
6. Amándome al 100%, con mención a las amenazas en pareja
7. Nunca más, con mención a la violencia relacional
8. Construyendo nuevos aprendizajes
9. Identificando mis redes de apoyo
10. Fortaleciendo mi autonomía

Variable dependiente: Violencia en las relaciones de noviazgo adolescentes.

### Definición Conceptual

La violencia que se produce en el vínculo de noviazgo en los adolescentes tienen como objetivo doblegar y dominar al ser humano tanto en lo psicológico físico y sexual ocasionando un daño significativo en la pareja (Wolfe & Werkele, 1999).

## Definición Operacional

Está definido por los puntajes que se obtienen al aplicar el inventario de violencia

## Dimensiones

Violencia Física

Violencia Sexual

Amenazas

Violencia Verbal-emocional

Violencia Relacional

### **3.3. Población, muestra**

#### Población:

La población estuvo constituida por 206 alumnos de nivel secundaria de una institución educativa Túpac Amaru II en el distrito de Florencia de Mora.

Dentro de los criterios de inclusión se considerarán:

- Edad entre 15 y 17 años
- Haber tenido en los últimos 12 meses una relación de pareja

Dentro de los criterios de exclusión se considerarán:

- Relaciones de pareja menores a 1 mes con el sexo opuesto
- Adolescentes que hayan dejado por lo menos un instrumento inconcluso
- Adolescentes que aún no han tenido un vínculo sentimental
- Adolescentes que no desean participar en el estudio

#### Muestra:

La muestra estuvo conformada por 28 alumnos de cuarto y quinto de secundaria que actualmente se encuentran llevando clases virtuales.

Muestreo:

El muestreo para la presente investigación fue por conveniencia o no probabilístico puesto que el grupo estuvo conformado por los alumnos del 4to y 5to año de secundaria con acceso a internet y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, los que conforman un grupo ya dado.

### **3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos**

Técnicas: La técnica de campo que se empleó en la presente investigación fue la encuesta puesto que por medio de un instrumento estandarizado se obtuvieron los datos para el análisis; y las técnicas de gabinete fueron: el fichaje y el análisis documental.

Instrumentos: El instrumento que se empleó para la medición es el CADRI: Inventario de Conflictos en las Relaciones de Noviazgo entre Adolescentes creado por Wolfe y Wekerle en 1999 y adaptado por Sarmiento en el 2014 en la ciudad de Trujillo, el cual tiene por objetivo detectar actos de violencia cometidos en la relación de pareja en adolescentes mediante las subescalas violencia sufrida y violencia cometida, cada una de estas conformada por 25 ítems que evalúan la violencia física, verbal-emocional, sexual, relacional y amenazas, como se aprecia en el anexo .

Confiabilidad: la validación del instrumento fue realizada por Sarmiento (2014) en la ciudad de Trujillo obteniendo una confiabilidad por medio del coeficiente Alpha de Cronbach de 0.85.

Validez: La validez se obtuvo por el método ítem-test mediante el estadístico de Correlación de Pearson obteniendo valores entre 0.24 y 0.67.



### **3.5. Procedimientos**

Para iniciar el trabajo de investigación primero se solicitó permiso a la directora de la Institución Educativa Túpac Amaru II del distrito de Florencia de Mora, con la autorización se procedió a coordinar con el auxiliar para realizar una primera reunión de zoom con los padres y alumnos donde se les explicó el objetivo del estudio, luego se les indicó que firmen de forma digital su consentimiento informado, donde dieron su autorización para aplicar el instrumento psicológico en los adolescentes, después se aplicó la ficha de tamizaje donde se corroboraron los criterios de inclusión y exclusión. Se pasó a realizar el formulario de Google para la recolección de datos. Se envió el link de este formulario a los correos de los estudiantes que conformaron la muestra y también por WhatsApp para el respectivo llenado.

Los datos obtenidos fueron analizados e interpretados para la elaboración del informe.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Los resultados obtenidos se han presentado por cada una de las dimensiones y la variable por medio de tablas donde se consigna la distribución y frecuencia lo que permite identificar el predominio y distribución por cada una.

### **3.7. Aspectos éticos**

Para la realización del presente estudio se consideró los siguientes aspectos éticos: la confidencialidad de los resultados, el principio de justicia con la no discriminación y la oportunidad para expresión de sus ideas y emoción, de acuerdo al colegio de psicólogos.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Presentación de los Resultados

#### 4.1.1. Distribución y Frecuencia la variable Violencia en la Relación de Pareja

Tabla 1

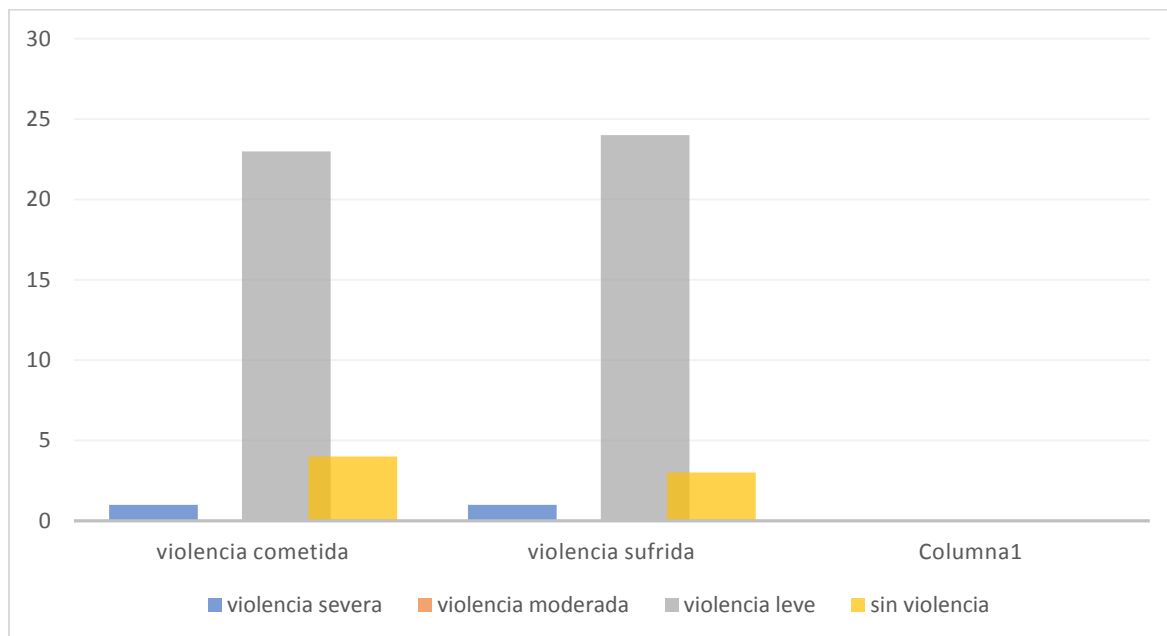
*Distribución y Frecuencia de la variable Violencia cometida y sufrida en la Relación de Pareja*

Nivel de la variable Violencia en la Relación de Pareja	Violencia Cometida		Violencia Sufrida	
	Fi	%	Fi	%
Violencia Severa	1	3,6	1	3,6
Violencia Moderada	0	0,0	0	0,0
Violencia Leve	23	82,1	24	85,7
Sin violencia	4	14,3	3	10,7
Total	28	100,0	28	100,0

*Nota:* Fi=Frecuencia absoluta. Datos obtenidos con el instrumento de investigación.

En la Tabla 1, respecto a la distribución y frecuencia de la variable Violencia en la relación de pareja, se observa que el 82,1% acepta haber cometido actos de violencia contra su pareja, de forma similar el 85,7% acepta haber sufrido violencia en la relación de pareja, es decir que aproximadamente 8 de cada 10 parejas adolescentes han cometido actos de violencia y de igual forma 8 de cada 10 parejas han sufrido violencia en la relación de pareja.

**Figura 1.** Distribución y Frecuencia de la variable Violencia cometida y sufrida en la Relación de Pareja



4.1.1. Distribución y Frecuencia las dimensiones de la variable Violencia en la Relación de Pareja

Tabla 2

*Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Sexual cometida y sufrida en la Relación de Pareja*

Nivel de la dimensión Violencia Sexual en la Relación de Pareja	Violencia Cometida		Violencia Sufrida	
	Fi	%	Fi	%
Violencia Severa	0	0,0	0	0,0
Violencia Moderada	1	3,6	3	10,7
Violencia Leve	12	42,9	12	42,9
Sin violencia	15	53,5	13	46,4
Total	28	100,0	28	100,0

*Nota:* Fi=Frecuencia absoluta. Datos obtenidos con el instrumento de investigación.

En la Tabla 2, respecto a la distribución y frecuencia de la variable Violencia Sexual en la relación de pareja, se observa que el 46,5% acepta haber cometido actos de violencia sexual contra su pareja, de forma similar el 52,6% acepta haber sufrido violencia sexual en la relación de pareja, es decir que aproximadamente 5 de cada 10 parejas adolescentes han cometido actos de violencia sexual contra su pareja y de igual forma 5 de cada 10 parejas han sufrido violencia sexual en la relación de pareja.

**Figura 2.** Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Sexual cometida y sufrida en la Relación de Pareja

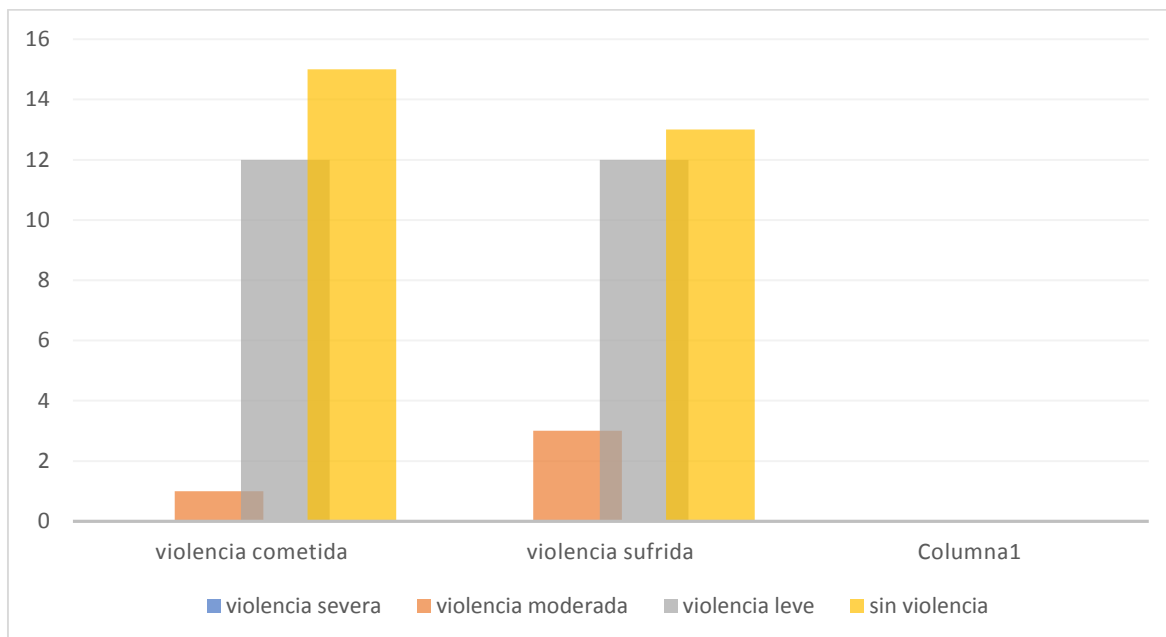


Tabla 3

*Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Relacional cometida y sufrida en la Relación de Pareja*

Nivel de la dimensión Violencia Relacional en la Relación de Pareja	Violencia Cometida		Violencia Sufrida	
	Fi	%	Fi	%
Violencia Severa	0	0,0	1	3,6
Violencia Moderada	0	0,0	0	0,0
Violencia Leve	5	17,9	4	14,3
Sin violencia	23	82,1	23	82,1
Total	28	100,0	28	100,0

*Nota:* Fi=Frecuencia absoluta. Datos obtenidos con el instrumento de investigación.

En la Tabla 3, respecto a la distribución y frecuencia de la dimensión Violencia Relacional en la relación de pareja, se observa que el 17,9% acepta haber cometido actos de violencia relacional contra su pareja, de forma similar el 14,3% acepta haber sufrido violencia relacional en la relación de pareja, es decir que aproximadamente 2 de cada 10 parejas adolescentes han cometido actos de violencia relacional y de igual forma 2 de cada 10 parejas han sufrido violencia relacional en la relación de pareja.

**Figura 3.** Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Relacional cometida y sufrida en la Relación de Pareja

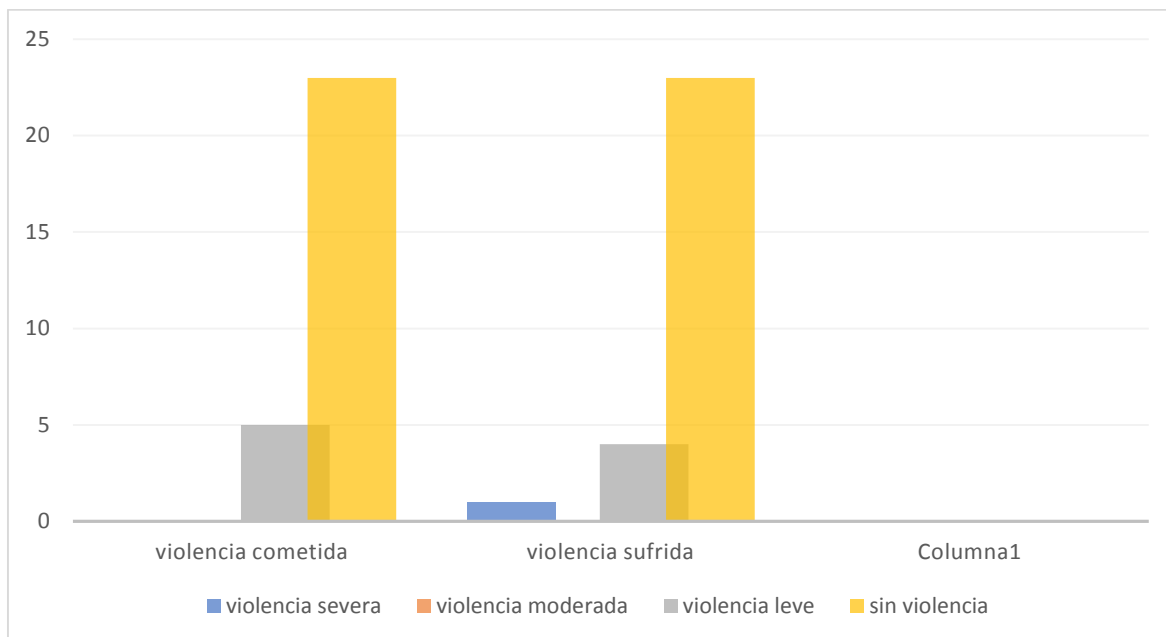


Tabla 4

*Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Verbal-Emocional cometida y sufrida en la Relación de Pareja*

Nivel de la dimensión Violencia Verbal-Emocional en la Relación de Pareja	Violencia Cometida		Violencia Sufrida	
	Fi	%	Fi	%
Violencia Severa	1	3,6	1	3,6
Violencia Moderada	2	7,1	1	3,6
Violencia Leve	21	75,0	23	82,1
Sin violencia	4	14,3	4	10,7
Total	28	100,0	28	100,0

*Nota:* Fi=Frecuencia absoluta. Datos obtenidos con el instrumento de investigación.

En la Tabla 4, respecto a la distribución y frecuencia de la dimensión Violencia Verbal-Emocional en la relación de pareja, se observa que el 85.7% acepta haber cometido actos de violencia verbal-emocional en contra su pareja, de forma similar el 89.3%% acepta haber sufrido violencia verbal-emocional en la relación de pareja, es decir que aproximadamente 9 de cada 10 parejas adolescentes han cometido actos de violencia verbal-emocional y de igual forma 9 de cada 10 parejas han sufrido violencia verbal-emocional en la relación de pareja.



**Figura 4.** Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Verbal-Emocional cometida y sufrida en la Relación de Pareja

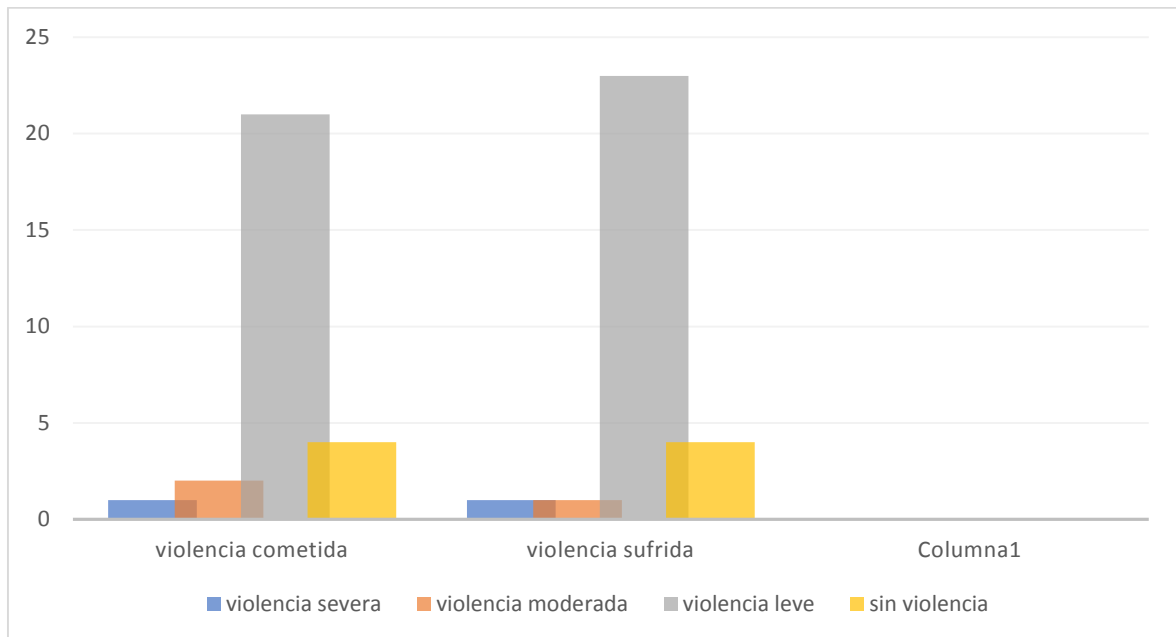


Tabla 5

*Distribución y Frecuencia de la dimensión Amenazas cometida y sufrida en la Relación de Pareja*

Nivel de la dimensión Amenazas en la Relación de Pareja	Violencia Cometida		Violencia Sufrida	
	Fi	%	Fi	%
Violencia Severa	1	3,6	0	0,0
Violencia Moderada	0	0,0	1	3,6
Violencia Leve	4	14,3	8	28,6
Sin violencia	23	82,1	19	67,9
Total	28	100,0	28	100,0

*Nota:* Fi=Frecuencia absoluta. Datos obtenidos con el instrumento de investigación.

En la Tabla 5, respecto a la distribución y frecuencia de la dimensión Amenazas en la relación de pareja, se observa que el 17,9% acepta haber cometido actos de amenazas en contra de su pareja, de forma similar el 32,2% acepta haber sufrido amenazas en la relación de pareja, es decir que aproximadamente 2 de cada 10 parejas adolescentes han cometido amenazas y de igual forma 3 de cada 10 parejas han sufrido amenazas en la relación de pareja.

**Figura 5.** Distribución y Frecuencia de la dimensión Amenazas cometida y sufrida en la Relación de Pareja

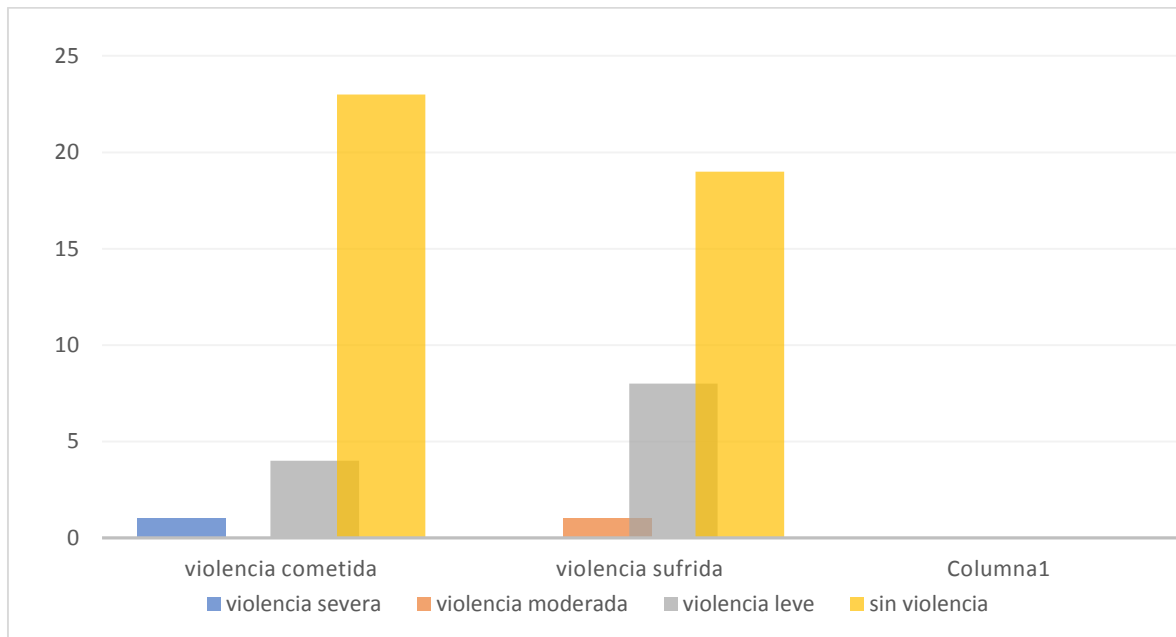


Tabla 6

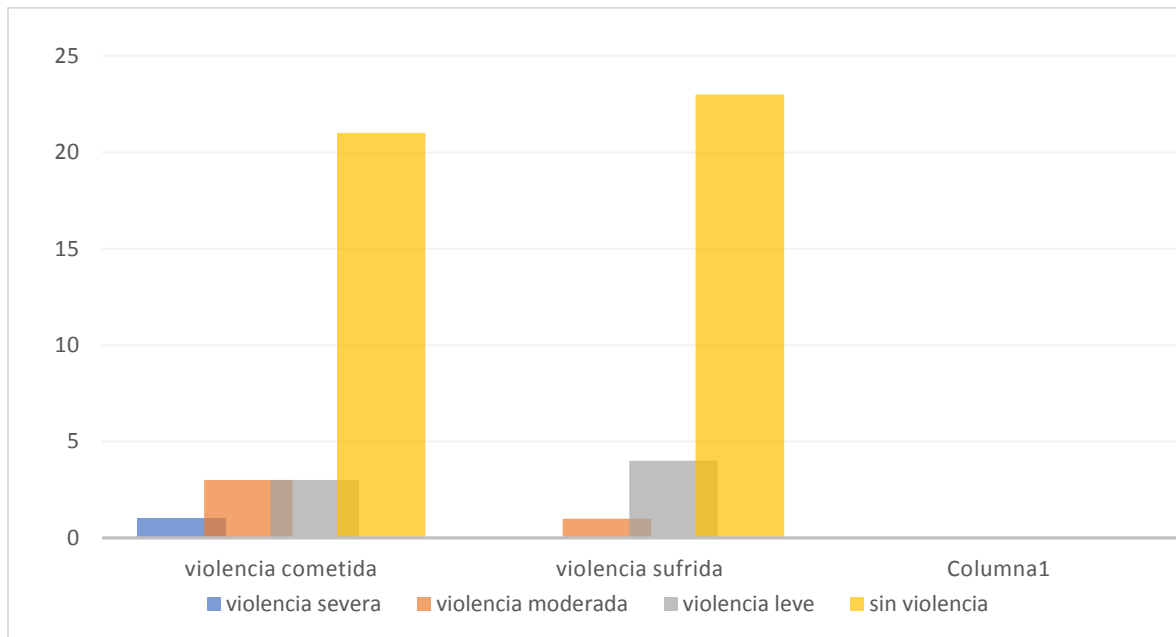
*Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Física cometida y sufrida en la Relación de Pareja*

Nivel de la dimensión Violencia Física en la Relación de Pareja	Violencia Cometida		Violencia Sufrida	
	Fi	%	Fi	%
Violencia Severa	1	3,6	0	0,0
Violencia Moderada	3	10,7	1	3,6
Violencia Leve	3	10,7	4	14,3
Sin violencia	21	75,0	23	82,1
Total	28	100,0	28	100,0

*Nota:* Fi=Frecuencia absoluta. Datos obtenidos con el instrumento de investigación.

En la Tabla 6, respecto a la distribución y frecuencia de la dimensión Violencia Física en la relación de pareja, se observa que el 25,0% acepta haber cometido actos de violencia física contra su pareja, de forma similar el 17,9% acepta haber sufrido violencia física en la relación de pareja, es decir que aproximadamente 3 de cada 10 parejas adolescentes han cometido actos de violencia física y de igual forma 2 de cada 10 parejas han sufrido violencia física en la relación de pareja.

**Figura 6.** Distribución y Frecuencia de la dimensión Violencia Física cometida y sufrida en la Relación de Pareja



## V. DISCUSIÓN

A continuación, presentamos la discusión de los resultados de la presente investigación.

En cuanto a la variable Violencia cometida y sufrida en la relación de pareja se observa que el 82,1% acepta haber cometido actos de violencia contra su pareja, mientras que el 85,7% acepta haber sufrido violencia en la relación de pareja, como se observa en la tabla 1. De acuerdo a estos resultados el Programa de prevención denominado: vivamos con igualdad y respeto, basado en la teoría de Albert Ellis, de la terapia racional emotiva propone que a través de la intervención en los pensamientos ocultos que ocurren entre un acontecimiento y una respuesta emocional o conductual se modifique la mencionada respuesta.

Jara (2019), Vergara (2019) y Alba-Robles et al. (2015) afirman que los adolescentes que participan en programas orientados a la disminución de la violencia logran modificar su percepción sobre ésta de forma favorable, así mismo a Muñoz-Rivas et al. (2019) que los participante que aceptan haber cometido actos de violencia logran mejorar su percepción sobre la violencia, el presente programa inicia con la evaluación y detección de la violencia cometida y sufrida permitiéndole al adolescente tomar conciencia de la problemática para posteriormente permitirle modificar las creencias irracionales por medio de la teoría ABC de la Terapia Racional Emotiva.

En la dimensión Violencia Sexual cometida y sufrida en la Relación de Pareja se observó que el 46,5% acepta haber cometido actos de violencia sexual contra su pareja, de forma similar el 52,6% acepta haber sufrido violencia sexual en la relación de pareja, como se observa en la tabla 2. El presente programa por medio de la sesión denominada: Empoderando a mi mente con mención en violencia sexual, el cual tiene por objetivo principal modificar los pensamientos irracionales

que originan la violencia sexual en la relación de pareja por medio de las técnicas cognitivas de definición y técnicas conductuales de tareas para la casa que permitan reforzar lo aprendido durante la sesión.

Meza y Huamán (2014) refieren que culturalmente los varones sometidos a una educación donde se busca someter y tomar a las mujeres en el momento que ellos desean sin considerar si estaban dispuestas o listas para ello presentan mayor tendencia a abusar sexualmente de sus parejas, sin embargo como se evidencio en el presente estudio la violencia sexual cometida no es exclusiva del varón puesto que también es ejercida por la mujer, en cuanto a esto el presente programa va a modificar las creencias irracionales sobre la disposición sexual de la pareja.

En cuanto a la dimensión Violencia Relacional cometida y sufrida en la Relación de Pareja se observa que el 17,9% acepta haber cometido actos de violencia relacional contra su pareja, de forma similar el 14,3% acepta haber sufrido violencia relacional, como se observa en la tabla 3. Al respecto el presente programa en la sesión denominada: Nunca más con mención a la violencia relacional, tiene como objetivo principal que los adolescentes identifiquen las creencias irracionales referidas a la violencia relacional.

Alegría (2016) menciona los cambios socioculturales recientes han afectado la dinámica de las relaciones de pareja de los jóvenes siendo ahora más simétricas y menos acordes a los roles tradicionales, donde al mismo tiempo se evidencia la falta de autocontrol, amor y celos como los tres motivos que originan la dinámica violenta. Al respecto el presente programa fortalece la relación simétrica entre la pareja, brindándoles los recursos cognitivos que les permitan identificar y modificar creencias limitantes sobre su rol y el rol de la otra persona, así como aquellos

pensamientos que originen acciones que dañen a la pareja por medio del engaño o la falsedad.

En cuanto a la dimensión Violencia Verbal-Emocional cometida y sufrida en la Relación de Pareja se obtuvo que el 85.7% acepta haber cometido actos de violencia verbal-emocional en contra su pareja, de forma similar el 89.3%% acepta haber sufrido violencia verbal-emocional como se evidencia en la tabla 4. El presente programa aborda la violencia verbal emocional por medio de la sesión denominada: Debatiendo mis pensamientos y creencias con mención en violencia verbal, en donde por medio de técnicas cognitiva de debate y la técnica conductual de tareas para casa, cuyo objetivo principal es psicoeducar en la técnica del debate para el reconocimiento de creencias irracionales que llevan a la agresión verbal y emocional.

Gonzalez et al., (2020) afirman que la violencia cometida y sufrida se da en mayor medida en los varones, donde se destaca el componente verbal emocional, sin embargo es necesario destacar que no es exclusivo de los varones puesto que actualmente debido a la simetría entre hombres y mujeres se evidencia que las mujeres también agreden verbal y emocionalmente, al respecto el presente programa busca que los participantes identifiquen y modifiquen las creencias emocionales que originan la conducta de agredir verbal y emocionalmente a la pareja.

Sobre la dimensión Amenazas cometidas y sufridas en la Relación de Pareja, se observa que el 17,9% acepta haber cometido actos de amenazas en contra de su pareja, de forma similar el 32,2% acepta haber sufrido amenazas, como se evidencia en la tabla 5. Al respecto el presente programa aborda la modificación de creencias irracionales que llevan a la pareja a manifestar la conducta de amenaza



en contra de la pareja por medio de la sesión denominada: Amándome al 100% con mención a las amenazas en pareja, empleando la técnica cognitiva de debate y la técnica conductual de distracción y de tareas para casa, cuyo objetivo principal es entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas modificando los pensamientos que originan la amenazas en las relaciones de pareja.

Gonzalez et al., (2020) afirma que en la violencia cometida y sufrida que se da en mayor medida en los varones destaca el componente de amenaza, al respecto el presente programa permite a los participantes bloquear los pensamientos irracionales que conllevan a la amenaza.

Finalmente, en la dimensión Violencia Física cometida y sufrida en la Relación de Pareja se observó que el 25,0% acepta haber cometido actos de violencia física contra su pareja, de forma similar el 17,9% acepta haber sufrido violencia física, como se muestra en la tabla 6. El presente programa por medio de la sesión: Exploración de una nueva forma de pensar detectando mis creencias irracionales con mención en violencia física, por medio de las técnica cognitiva de detección y la técnica conductual de tareas para casa se pretende ayudar a identificar las creencias irracionales y psicoeducar sobre la técnica cognitiva de la detección que le permitirá al participante varón y mujer bloquear los pensamientos irracionales que le generan la conducta de agredir físicamente a la pareja.

Se implementó sesiones de autonomía, redes de apoyo y autoestima, con el fin de reforzar los temas tratados respecto a la prevención de violencia respecto a la pareja.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. El programa: Vivamos con igualdad y respeto, está sustentado en la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis y tiene por objetivo detectar y modificar los pensamientos irracionales que originan las conductas violentas cometidas en la relación de pareja, así como la modificación de la percepción sobre la violencia sufrida.
2. El programa permite la identificación y modificación de pensamientos irracionales sobre la violencia sexual.
3. El programa permite la identificación y modificación de pensamientos irracionales sobre la violencia relacional.
4. El programa permite la identificación y modificación de pensamientos irracionales sobre la violencia verbal-emocional.
5. El programa permite la identificación y modificación de pensamientos irracionales sobre la violencia por amenazas.
6. El programa permite la identificación y modificación de pensamientos irracionales sobre la violencia física.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- A la directora sobre la aplicación el programa.
- Departamento de psicología que desarrolle el programa.
- A los padres que incentiven a sus hijos a participar.
- A los adolescentes que participen en el programa.
- A los futuros investigadores, realizar investigaciones con las variables de estudio para reforzar el conocimiento de éstas y mejorar la eficacia del programa y así poder reducir la violencia en las relaciones de noviazgo de los adolescentes.

## REFERENCIAS

1. Alba-Robles et al. (2015). La Violencia De Pareja Entre Adolescentes: Revisión De Los Programas Preventivos Actuales y Propuesta De Intervención. *Misión Jurídica*, 9, 69 – 86. <https://doi.org/10.25058/1794600X.98> 36
2. Alegría, M. (2016). *Violencia en el noviazgo: prevalencia y perfil psicosocial víctima victimario en universitarios*. [Tesis doctoral en psicología]. Universidad Veracruzana. <https://cdigital.uv.mx/handle/123456789/47020>
3. Blázquez, M., Moreno, J. M. & García-Baamonde, M. E. (2009). Estudio del maltrato psicológico, en las relaciones de pareja, en jóvenes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 7(2), 691-714. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121945005.pdf>
4. Diario el correo. (2019, 27 de enero). Más de 280 feminicidios en América Latina en lo que va del 2019. *Diario el correo*. <https://diariocorreo.pe/mundo/feminicidios-america-latina-enero-2019-867227/?ref=dcr>
5. Dion, K. K., & Dion, K. L. (1993). Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues*, 49, 53-69. <https://psycnet.apa.org/record/1994-09259-001>
6. Furman, W., & Flanagan, A. S. (1997). The influence of earlier relationships on marriage: An attachment perspective. *Clinical handbook of marriage and couples interventions*. 179-202. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08291-007>
7. Gonzalez, C., Cervera, W., Alvarado, V., Izquierdo A, Neyra, A., & Morales, J. (2020). Violencia de pareja en adolescentes estudiantes de colegios estatales de Lima Norte. *Revista Peruana de Investigaciones en Salud* 4(2), 57-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7405922>
8. Hall, Stanley (1975), *Adolescencia*. Ayer Company Publishers, 7-9. <http://elvagondelconocimiento.blogspot.com/2010/09/gstanley-hall-la-adolescencia.html>
9. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. (6ta edición). Mc Graw-Hill.

10. Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). 66 de cada 100 mujeres alguna vez unidas han sufrido alguna forma de violencia ejercida por su esposo o compañero. <https://www.inei.gov.pe/prensa/noticias/66-de-cada-100-mujeres-alguna-vez-unidas-han-sufrido-alguna-forma-de-violencia-ejercida-por-su-esposo-o-companero-10209/a>
11. Informe Nacional de las Juventudes (2018). Mujeres jóvenes que señalan haber sido víctimas de violencia familiar por el esposo o compañero, por tipo de violencia y grupos de edad, en el año 2018. [file:///C:/Users/Charles/Downloads/SUNAJU\\_Informe-Nacional-de-Juventud-2018-2019-compressed.pdf](file:///C:/Users/Charles/Downloads/SUNAJU_Informe-Nacional-de-Juventud-2018-2019-compressed.pdf)
12. Informe de violencia contra las mujeres jóvenes (2019). Violencia contra las mujeres jóvenes BAJO ENFOQUES INTERCULTURAL E INTERSECCIONAL. <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2019/12/Violencia-contra-las-mujeres-jovenes.pdf>
13. Jara, D. L. (2019). *Taller “Deshojando margaritas” en la violencia de pareja en adolescentes de una Institución Educativa estatal de El Milagro*. [Tesis maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV <https://hdl.handle.net/20.500.12692/33333>
14. Márquez, C. (2012). *Guía del taller de Prevención de la Violencia en el Noviazgo*. Estados Unidos Mexicanos. <http://www.gentediversa.org.mx/documentos/noviazgoSeguro/GuiaPrevencionViolenciaNoviazgo.pdf>
15. Meza, A. D., & Huamán, E. E. (2014). Violencia en las relaciones de pareja adolescentes, Casos registrados en el Centro Emergencia Mujer, distrito de la Merced, Chanchamayo 2011-2013. *Revista Prospectiva universitaria* (11), 134-139. <https://doi.org/10.26490/uncp.prospectivauniversitaria.2014.11.15>
16. Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (2020). *Estadísticas - Atención Integral a víctimas de Violencia Familiar y Sexual*. <https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/pncontigo-articulos.php?codigo=36>

17. Morales, M & Diaz, D. (2013). Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia. *Uaricha*, 10(22), 20-31. <http://convivejoven.semsys.itesi.edu.mx/cargas/Articulos/EVOLUCIO%CC%81N%20DEL%20SIGNIFICADO%20PSICOLO%CC%81GICO%20EN%20LA%20ADOLESCENCIA%20.pdf>
18. Muñoz-Rivas et al. (2019). Violencia en el noviazgo: prevalencia y perfil psicosocial víctima victimario en universitarios. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6, 1-6. <http://cdigital.uv.mx/handle/123456789/47020>
19. Organización Mundial de la Salud. (2016). *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
20. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Violencia contra la mujer*. [https://www.who.int/topics/gender\\_based\\_violence/es/](https://www.who.int/topics/gender_based_violence/es/)
21. Ortega, et al., (2008). Violencia sexual entre compañeros y violencia en parejas adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8 (1), 63-72. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56080106.pdf>
22. Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. (11 ed.). México: Mc Graw-Hill. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2019/04/Papalia-y-Otros-2009-psicologia-del-desarrollo.-Mac-GrawHill.-pdf.pdf>
23. Paz, A. (2009). *Las relaciones de amor a lo largo del ciclo vital: cambios generacionales* [Tesis Doctoral, Universidad de Valencia] <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10238/calatayud.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Pinto, B. (2008). Amor y personalidad en universitarios Aymaras del departamento de La Paz. [Tesis Doctoral, Universidad de Granada] [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24384/carranz\\_39.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24384/carranz_39.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
25. Pita, S., & Pértegas, S. (2002) Investigación cuantitativa y cualitativa. *Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística*, 9, 76-78. [https://www.fisterra.com/gestor/upload/guias/cuanti\\_cuali2.pdf](https://www.fisterra.com/gestor/upload/guias/cuanti_cuali2.pdf)

26. Ramírez, C. & Núñez, D. (2010). Violencia en la relación de noviazgo en jóvenes universitarios: un estudio exploratorio. *Enseñanza e Investigación en psicología*, 15 (2): 273-283. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215980003>
27. Ramos, M. (2008). Violencia y Victimización en Adolescentes Escolares, [Tesis Doctoral, Universidad Pablo de Olavide]. Repositorio UV [https://www.uv.es/lisis/manuel-ramos/tesis\\_ramos.pdf](https://www.uv.es/lisis/manuel-ramos/tesis_ramos.pdf)
28. Sánchez, L., Gutiérrez, M., Herrera, N., Ballesteros, M., Izzedin, R. y Gómez, A. (2011). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto en Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 13 (1), 79-88. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v13n1/v13n1a07.pdf>
29. Vergara (2019). *Taller “Ámame sin lastimarme” en la violencia en relaciones de enamoramiento de adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo* [Tesis maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31359/vergara\\_as.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31359/vergara_as.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Villena, E. (2016). Propiedades psicométricas del inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes estudiantes de la provincia de Pacasmayo. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio UCV. [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/245/villena\\_v\\_e.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/245/villena_v_e.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Walker, L. (1979). El Ciclo de la Violencia de Lenore Walker. *Centro de Formación Estudio Criminal*. <https://www.estudiocriminal.eu/blog/ciclo-de-la-violencia-de-lenore-walker/> 40
32. Wekerle, C. y Wolfe, D. A. (1999). Dating violence in mid-adolescence: Theory, significance, and emerging prevention initiatives. *Clinical Psychology Review*, 19, 435-456. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(98\)00091-9](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(98)00091-9)
33. Wolfe, D. A., Wekerle, C., Scott, K., Straatman, A. L., Grasley, C. y Reitzel-Jaffe, D. (2003). Dating violence prevention with at-risk youth: A controlled outcome evaluation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 279-291. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.71.2.279>

## **ANEXOS**



## Anexo 1. Matriz de operacionalización de las variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
<b>Variable Independiente:</b> Programa de prevención: “Vivamos con igualdad y respeto”	El programa de prevención denominado “vivamos con igualdad y respeto” está basado en la teoría de Albert Ellis, de la Terapia Racional Emotiva la cual propone que a través de la	El programa de prevención está conformado por 10 sesiones donde se instruirá a los participantes a detectar y modificar pensamientos irracionales que promueven	Sesión 1: Psi coeducación sobre el programa	Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia Dinámica de presentación Presentación del Tema Conocer cuáles son sus expectativas, necesidades y principales temores o preocupaciones respecto al programa. Aplicación del Inventario de violencia en las	Escala tipo Nominal

	intervención en los pensamientos “ocultos” que ocurren entre un acontecimiento y una respuesta emocional o conductual se logra la modificación de la mencionada respuesta	conductas de violencia física, sexual, verbal, amenazas y relacionales, por medio de técnicas de la teoría A-B-C de la Terapia Racional Emotiva		relaciones de noviazgo entre adolescentes.  Cierre de la sesión	
			Sesión 2: Conociendo un nuevo mundo” “Modelo ABC considerado en la Terapia Racional Emotiva, con mención a la violencia en el noviazgo	Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia  Dinámica de presentación  Técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.  Presentación del Tema  Cierre de la sesión	
			Sesión 3: Exploración de una nueva forma	Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia	

			de pensar, detectando mis creencias Irracionales, con mención en violencia física	<p>Visualización del video</p> <p>Técnica cognitiva de Detección de las creencias irracionales</p> <p>Técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.</p> <p>Presentación del Tema</p> <p>Cierre de la sesión</p>	
			Sesión 4: Debatendo mis pensamientos y creencias, con	<p>Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia</p> <p>Dinámica de presentación</p>	

			<p>mención en violencia verbal- emocional</p>	<p>Técnica cognitiva de Debate de creencias irracionales</p> <p>Técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.</p> <p>Presentación del Tema</p> <p>Cierre de la sesión</p>	
			<p>Sesión 5: Empoderando mi mente, con mención en violencia sexual</p>	<p>Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia</p> <p>Dinámica de presentación</p> <p>Técnica cognitiva de Definición</p>	

				<p>Técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.</p> <p>Presentación del Tema</p> <p>Cierre de la sesión</p>	
			<p>Sesión 6: Amándome al 100%, con mención a las amenazas en pareja</p>	<p>Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia</p> <p>Dinámica de presentación</p> <p>Técnica cognitiva de Debate de creencias irracionales</p> <p>Técnica conductual de distracción</p>	

				<p>Técnica conductual tareas para casa, realizar la técnica de relajación</p> <p>Presentación del Tema</p> <p>Cierre de la sesión</p>	
			<p>Sesión 7: Nunca más, con mención a la violencia relacional</p>	<p>Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia</p> <p>Visualización del video</p> <p>Técnica cognitiva de Detección de las creencias irracionales</p> <p>Técnica conductual de distracción</p>	

				<p>Técnica conductual tareas para casa, realizar la técnica de visualización</p> <p>Presentación del Tema</p> <p>Cierre de la sesión</p>	
			<p>Sesión 8: Construyendo nuevos aprendizajes</p>	<p>Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia</p> <p>Dinámica de presentación</p> <p>Técnica conductual</p> <p>Entrenamiento en habilidades-Auto aceptación</p> <p>Presentación del Tema</p> <p>Cierre de la sesión</p>	

			<p>Sesión 9: Identificando mis redes de apoyo</p>	<p>Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia</p> <p>Dinámica de presentación</p> <p>Técnica conductual</p> <p>Entrenamiento en habilidades-Redes de Apoyo</p> <p>Presentación del Tema</p> <p>Cierre de la sesión</p>	
				<p>Bienvenida y encuadre de las normas de convivencia</p> <p>Técnica conductual</p>	



			Sesión 10: Fortaleciendo mi autonomía	Entrenamiento en habilidades-Autonomía Presentación del Tema Cierre de la sesión Aplicación del Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes.	
<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de Medición</b>
<b>Variable Dependiente:</b>	La violencia en las relaciones de	Se define en función a los	Violencia Física	Ítems 8, 25, 30, y 34	Intervalo

Violencia en las relaciones de noviazgo.	noviazgo es la mínima acción por doblagar y mantener dominio hacia un ser humano de manera psicológica física y sexual proporcionando daño significativo en la pareja (Wolfe & Werkele, 1999).	puntajes obtenidos con la aplicación del inventario de violencia en las relaciones de noviazgo adolescente	Violencia Verbal-emocional	Ítems 4, 7, 9, 12, 17, 21, 23, 24, 28 y 32
			Violencia Sexual	Ítems 2, 13, 15 y 19
			Amenazas	Ítems 5, 29, 31, y 33
			Violencia Relacional	Ítems 3, 20 y 35

## Anexo N° 2: Instrumento de recolección de datos

### Inventario de Conflictos en las Relaciones de Noviazgo entre Adolescentes

#### Ficha Técnica

- **Nombre** : Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory (CADRI)
- **Autores** : Wolfe y Wekerle – Canadá (1999)
- **Adaptación española** : Cruz, fuertes y Pulido (2006)
- **Adaptado al Perú** : Lic. María Isabel Sarmiento Romero (2014)
- **Aplicación** : Individual y colectiva
- **Ámbito de aplicación** : Adolescentes y adultos
- **Duración** : 20 minutos aproximadamente
- **Finalidad** : Medir la variable violencia en las relaciones de pareja
- **Dimensiones** : Violencia física, violencia sexual, violencia verbal –emocional, amenazas y violencia relacional
- **Opción de respuesta** : Escala tipo Likert, donde 0=“nunca”, 1=“rara vez”, 2=“A veces” y 3=“con frecuencia”

## Inventario De Violencia En Las Relaciones De Noviazgo Entre Adolescentes

A continuación aparece un conjunto de frases, unas se refieren a ti y otras a la pareja en las que vas a pensar al responder, que representan situaciones que han podido suceder en el transcurso de discusiones, conflictos o peleas con él o ella durante, aproximadamente, estos últimos doce meses. Debes indicar con sinceridad cuales de estos episodios se han producido, cuales no y con qué frecuencia según el siguiente cuadro.

- **Nunca:** esto no ha pasado en nuestra relación.
- **Rara vez:** únicamente ha sucedido en 1 o 2 ocasiones.
- **A veces:** Ha ocurrido entre 3 o 5 veces.
- **Con frecuencia:** Se ha dado en 6 o más ocasiones.

	Durante peleas, discusiones o pequeñas diferencias con esta pareja en estos últimos 12 meses....	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia
1	Le di razones sobre mi punto de vista en la discusión.				
	Mi pareja me dio razones sobre su punto de vista en la discusión.				
2	Acaricé sus pechos, genitales y/o nalgas cuando él/ella no quería.				
	Acarició mis pechos, genitales y/o nalgas cuando yo no quería.				
3	Traté de poner a sus amigos en su contra.				
	Trató de poner a mis amigos en mi contra.				
4	Hice algo para poner a mi chico/a celoso/a.				
	Hizo algo para ponerme celoso/a				
5	Destrocé o amenacé con destrozar algo que él/ella valoraba.				
	Destrozó o amenazó con destrozar algo que yo valoraba.				
6	Le dije que, en parte, la culpa era mía.				
	Me dijo que, en parte, la culpa era suya.				
7	Saqué a relucir algo malo que él/ella había hecho en el				

	pasado.				
	Mi pareja sacó a relucir algo malo que yo había hecho en el pasado.				
8	Le lancé algún objeto. Me lanzó algún objeto.				
9	Le dije algo sólo para hacerle enfadar. Me dijo algo sólo para hacerme enfadar.				
10	Le di las razones por las que pensaba que él/ella estaba equivocado/a. Me dio las razones por las que pensaba que yo estaba equivocado/a.				
11	Estuve de acuerdo en que él/ella tenía parte de razón. Estuvo de acuerdo en que yo tenía parte de la razón.				
12	Le hablé en un tono de voz hostil u ofensivo. Me habló en un tono de voz hostil u ofensivo.				
	<b>Durante peleas, discusiones o pequeñas diferencias con esta pareja en estos últimos 12 meses...</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>A veces</b>	<b>Con frecuencia</b>
13	Leforcé a practicar alguna actividad sexual cuando él/ella no quería. Me forzó a practicar alguna actividad sexual cuando yo no quería.				
14	Di una solución que pensé que nos beneficiaba a ambos. Dio una solución que pensaba que nos beneficiaba a ambos.				
15	Le amenacé para que no se negase a mantener algún tipo de relación sexual. Me amenazó para que no me negase a mantener algún tipo de relación sexual con él/ella.				
16	Paré de hablar hasta que nos tranquilizamos. Paró de hablar hasta que nos tranquilizamos.				
17	Le insulté con frases despectivas. Me insultó con frases despectivas.				
18	Discutí el asunto calmadamente. Discutió el asunto calmadamente.				
19	Le besé cuando él/ella no quería. Me besó cuando yo no quería.				
20	Dije cosas a sus amigos sobre él/ella para ponerlos en su contra. Dijo cosas a mis amigos sobre mí para ponerlos en mi contra.				
21	Le ridiculicé o me burlé de él/ella delante de otros. Me ridiculizó o se burló delante de mí delante de otros.				
22	Le dije cómo estaba de ofendido/a. Mi pareja me dijo cómo estaba de ofendido.				
23	Le seguí para saber con quién y dónde estaba. Me siguió para saber con quién y dónde estaba yo.				
24	Le culpé por el problema. Me culpó por el problema.				
25	Le di una patada, le golpeé o le di un puñetazo. Me dio una patada, me golpeó o me dio puñetazo.				
26	Deje de discutir hasta que me calmé. Dejó de discutir hasta que se calmó.				
27	Cedí únicamente para evitar el conflicto. Cedió únicamente para evitar el conflicto.				

28	Le acusé de flirtear o coquetear con otro/a.				
	Me acusó de flirtear o coquetear con otro/a.				
29	Traté deliberadamente de asustarle.				
	Trató deliberadamente de asustarme.				
30	Le abofeteé o le tire del pelo.				
	Me abofeteó o me tiró del pelo.				
31	Amenacé con herirle.				
	Amenazó con herirme.				
32	Le amenacé con dejar la relación.				
	Me amenazó con dejar la relación.				
33	Le amenacé con golpearle o con lanzarle algo.				
	Me amenazó con golpearme o con lanzarme algo				
34	Le empujé o le zarandé.				
	Me empujó o me zarandó.				
35	Extendí rumores falsos sobre él/ella.				
	Extendió rumores falsos sobre mí.				

# The Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory / Original

## CONFLICT IN ADOLESCENT DATING RELATIONSHIPS

### Appendix

#### The Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory

##### Introductory dating questions

Please check the statement that best applies to you.

- I have not yet begun dating.
- I have begun dating and/or had a boyfriend.

Please check all the boxes below that describe the kinds of dating relationships you are currently experiencing and those you have experienced in the past:

- going out in male/female groups
- dating different people
- dating one person without any definite commitment
- dating one person exclusively
- engaged

If you have ever been in a dating relationship or been going out with someone, please answer the following questions:

At what age did you start going out/having boyfriends? \_\_\_\_\_

How many boyfriends have you had (not including childhood crushes)? \_\_\_\_\_

How many boyfriends did you have/have you had in

Grade 9 \_\_\_\_\_ # of weeks/months \_\_\_\_\_ # of weeks/months  
Number of boyfriends \_\_\_\_\_ Longest relationship \_\_\_\_\_ Shortest relationship

Grade 10  
Number of boyfriends \_\_\_\_\_ Longest relationship \_\_\_\_\_ Shortest relationship

Grade 11  
Number of boyfriends \_\_\_\_\_ Longest relationship \_\_\_\_\_ Shortest relationship

Grade 12/13  
Number of boyfriends \_\_\_\_\_ Longest relationship \_\_\_\_\_ Shortest relationship

The next few pages ask you to answer questions thinking about your current or recent ex-boyfriend. Please check which person you will be thinking of when you answer these questions:

- I am thinking of somebody that is my boyfriend right now. (Go to A)
- I am thinking of a recent ex-boyfriend (within the past 3 months). (Go to B, next page)
- I am thinking of an ex-boyfriend from within the past year. (Go to B, next page)

A) If this is your current boyfriend:

How long have you been dating/going out? \_\_\_\_\_

How often do you see each other? Circle the best response.

Every day at school    Every day at school    2-3 times per week    Once per week or less  
and every day out of school

How much time do you spend alone together?  
\_\_\_\_\_ hours per day    OR    \_\_\_\_\_ hours per week

What kinds of things do you do together? \_\_\_\_\_

How often do you argue or disagree?    x per day    OR    x per week

(Appendix continues)

What kinds of things do you argue or disagree about? \_\_\_\_\_

How old is he? \_\_\_\_\_

How important is this relationship to you? (Circle one of the responses below).  
*Not very important      Somewhat important      Important      Very important*

**Please check one of the following five categories that best describes the dating partner you are thinking of when completing this questionnaire:**

going out in male/female groups

dating different people

dating one person without any definite commitment

dating one person exclusively

engaged

⊕ ⊕ ⊕ ⊕ ⊕ (next page)

**B) If this is your ex-boyfriend:**

How long did you go out together? \_\_\_\_\_

How often did you see each other? Circle the best response below.

*Every day at school    Every day at school    2-3 times per week    Once per week or less*  
*and every day out of school*

How much time did you spend alone together? \_\_\_\_\_ hours/ day \_\_\_\_\_ hours/ week

What kinds of things did you do together? \_\_\_\_\_

When did you stop going together/seeing each other? \_\_\_\_\_

Why did you stop going out with him? \_\_\_\_\_

How often did you argue or disagree? \_\_\_\_\_ x per day    OR    \_\_\_\_\_ x per week

What kinds of things did you argue or disagree about? \_\_\_\_\_

How old was he? \_\_\_\_\_

How important was this relationship to you? (Circle one of the responses below).

*Not very important      Somewhat important      Important      Very important*

**Please check one of the following five categories that best describes the dating partner you are thinking of when completing the following questionnaire:**

- going out in male/female groups
- dating different people
- dating one person without any definite commitment
- dating one person exclusively
- engaged



## CONFLICT IN ADOLESCENT DATING RELATIONSHIPS

### *The Conflict in Adolescent Relationships Inventory (female version)*

The following questions ask you about things that may have happened to you with your boyfriend while you were having an argument. Check the box that is your best estimate of how often these things have happened with your current or ex-boyfriend in the past year. Please remember that all answers are confidential. As a guide use the following scale:

Never: this has never happened in your relationship  
 Seldom: this has happened only 1-2 times in your relationship  
 Sometimes: this has happened about 3-5 times in your relationship  
 Often: this has happened 6 times or more in your relationship

**During a conflict or argument with my boyfriend in the past year:**

	Never	Seldom	Sometimes	Often
1. I gave reasons for my side of the argument. He gave reasons for his side of the argument.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. I touched him sexually when he didn't want me to. He touched me sexually when I didn't want him to.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. I tried to turn his friends against him. He tried to turn my friends against me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I did something to make him feel jealous. He did something to make me feel jealous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. I destroyed or threatened to destroy something he valued. He destroyed or threatened to destroy something I valued.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**During a conflict or argument with my boyfriend in the past year:**

6. I told him that I was partly to blame. He told me that he was partly to blame.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I brought up something bad that he had done in the past. He brought up something bad that I had done in the past.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. I threw something at him. He threw something at me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. I said things just to make him angry. He said things just to make me angry.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. I gave reasons why I thought he was wrong. He gave reasons why he thought I was wrong.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**During a conflict or argument with my boyfriend in the past year:**

11. I agreed that he was partly right. He agreed that I was partly right.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. I spoke to him in a hostile or mean tone of voice. He spoke to me in a hostile or mean tone of voice.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. I forced him to have sex when he didn't want to. He forced me to have sex when I didn't want to.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. I offered a solution that I thought would make us both happy. He offered a solution that he thought would make us both happy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Appendix continues)

<p>Never: this has never happened in your relationship  Seldom: this has happened only 1-2 times in your relationship  Sometimes: this has happened about 3-5 times in your relationship  Often: this has happened 6 times or more in your relationship</p>
---

**During a conflict or argument with my boyfriend in the past year:**

	Never	Seldom	Sometimes	Often
15. I threatened him in an attempt to have sex with him.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He threatened me in an attempt to have sex with me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. I put off talking until we calmed down.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He put off talking until we calmed down.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. I insulted him with put-downs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He insulted me with put-downs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. I discussed the issue calmly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He discussed the issue calmly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. I kissed him when he didn't want me to.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He kissed me when I didn't want him to.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. I said things to his friends about him to turn them against him.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He said things to my friends about me to turn them against me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**During a conflict or argument with my boyfriend in the past year:**

21. I ridiculed or made fun of him in front of others.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He ridiculed or made fun of me in front of others.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. I told him how upset I was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He told me how upset he was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. I kept track of who he was with and where he was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He kept track of who I was with and where I was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. I blamed him for the problem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He blamed me for the problem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. I kicked, hit or punched him.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He kicked, hit or punched me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**During a conflict or argument with my boyfriend in the past year:**

26. I left the room to cool down.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He left the room to cool down.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. I gave in, just to avoid conflict.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He gave in, just to avoid conflict.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. I accused him of flirting with another girl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He accused me of flirting with another guy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. I deliberately tried to frighten him.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He deliberately tried to frighten me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. I slapped him or pulled his hair.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He slapped me or pulled my hair.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Never: this has never happened in your relationship  
 Seldom: this has happened only 1-2 times in your relationship  
 Sometimes: this has happened about 3-5 times in your relationship  
 Often: this has happened 6 times or more in your relationship

During a conflict or argument with my boyfriend in the past year:

	Never	Seldom	Sometimes	Often
31. I threatened to hurt him. He threatened to hurt me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. I threatened to end the relationship. He threatened to end the relationship.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. I threatened to hit him or throw something at him. He threatened to hit me or throw something at me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. I pushed, shoved, or shook him. He pushed, shoved, or shook me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. I spread rumours about him. He spread rumours about me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Copyright 2001 by D. A. Wolfe.

Received July 10, 2000  
 Revision received January 8, 2001  
 Accepted January 18, 2001 ■

### Members of Underrepresented Groups: Reviewers for Journal Manuscripts Wanted

If you are interested in reviewing manuscripts for APA journals, the APA Publications and Communications Board would like to invite your participation. Manuscript reviewers are vital to the publications process. As a reviewer, you would gain valuable experience in publishing. The P&C Board is particularly interested in encouraging members of underrepresented groups to participate more in this process.

If you are interested in reviewing manuscripts, please write to Demarie Jackson at the address below. Please note the following important points:

- To be selected as a reviewer, you must have published articles in peer-reviewed journals. The experience of publishing provides a reviewer with the basis for preparing a thorough, objective review.
- To be selected, it is critical to be a regular reader of the five to six empirical journals that are most central to the area or journal for which you would like to review. Current knowledge of recently published research provides a reviewer with the knowledge base to evaluate a new submission within the context of existing research.
- To select the appropriate reviewers for each manuscript, the editor needs detailed information. Please include with your letter your vita. In your letter, please identify which APA journal(s) you are interested in, and describe your area of expertise. Be as specific as possible. For example, "social psychology" is not sufficient—you would need to specify "social cognition" or "attitude change" as well.
- Reviewing a manuscript takes time (1-4 hours per manuscript reviewed). If you are selected to review a manuscript, be prepared to invest the necessary time to evaluate the manuscript thoroughly.

Write to Demarie Jackson, Journals Office, American Psychological Association, 750 First Street, NE, Washington, DC 20002-4242.

## **Valides y confiabilidad del Inventario de Conflictos en las Relaciones de Noviazgo entre Adolescentes**

Sarmiento (2014) en la ciudad de Trujillo se realizó la adaptación del instrumento, donde encontró una confiabilidad de consistencia interna a través del método de homogeneidad por el coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo una  $\alpha = 0.85$ .

La validez del constructo se obtuvo por el método de la estructura interna, mediante a correlación ítem – test, donde obtuvo correlaciones entre 0.24 y 0.67.

### Anexo 3. Autorización de aplicación del instrumento

**LA QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TUPAC AMARU II DEL DISTRITO DE FLORENCIA DE MORA,**

### **AUTORIZA**

A la señorita **FLOR LINA MONTERO DAGA**, estudiante de Maestría de la Universidad César Vallejo, para que realice una investigación con los estudiantes de 4to y 5to año del nivel secundario, haciendo uso de los datos obtenidos en el "Programa preventivo contra la violencia en las relaciones de noviazgo en estudiantes de una institución educativa de Florencia de Mora, Trujillo. 2020", para optar el grado académico de Maestra en Intervención Psicológica.

Por lo antes expuesto, firmo este documento autorizando la ejecución de la referida investigación.

Trujillo, octubre 2020



*B. C. B. C.*  
Dra. María Soledad Bolognini Rodríguez  
Directora

#### **Anexo 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Fecha: \_\_\_\_\_

Yo: \_\_\_\_\_ con DNI: \_\_\_\_\_

Certifico que he sido informado (a) con la claridad y veracidad debida respecto al proyecto de tesis que la estudiante de post grado: Flor Lina Montero Daga me ha invitado a participar, que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador(a), contribuyendo a este procedimiento de forma activa. Soy conecedor (a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme al ejercicio académico, cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna, que no me harán devolución escrita y que no se trata de una intervención con fines de tratamiento psicológico. Que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Persona responsable (en caso de menor edad):

\_\_\_\_\_

Documento de identidad: \_\_\_\_\_

## **Anexo 5. Programa de prevención: “Vivamos con igualdad y respeto”**

### **Sesión 1: Psicoeducación sobre el programa**

En la presente sesión se tiene como objetivos: generar un clima de confianza, instruir al estudiante la teoría sobre la TRE, y favorecimiento de un espacio de desinhibición emocional en el que el paciente pueda expresarse libremente, ofreciéndole apoyo, escucha, aceptación incondicional y acompañamiento emocional, reforzando la motivación.

Además de Conocer cuáles son sus expectativas, necesidades y principales temores o preocupaciones respecto al programa.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** En este momento se hará la presentación de la responsable del programa y se empezará a realizar la dinámica de presentación.

Se mencionará las normas de convivencia:

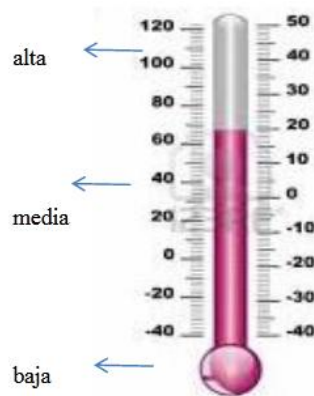
- Respeto incondicional hacia los demás
- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

**Dinámica de Presentación:** “Adivina cual es mi nombre”. Se les dice a los integrantes del grupo que uno por uno empezaran a dar descripciones de sus nombres ya sea mencionando con que inicial empieza o si es el nombre de algún personaje. Se da un tiempo prudencial y dependerá de la creatividad de cada estudiante.

**Desarrollo de la sesión:** En el siguiente punto se dará a conocer a los estudiantes en qué consiste el programa, el número de sesiones a aplicar, el objetivo y el tema principal a abordar, de igual manera, las condiciones y normas que estarán presentes en el desarrollo del programa. A si mismo se le educará el modelo de la TRE, de manera muy general y que sea de fácil entendimiento. Donde se mencionará las ventajas que dispone la técnica para manejar ideas irracionales.

Después, se realizará la siguiente pregunta a los estudiantes: ¿Qué piensan sobre la violencia en las relaciones de noviazgo en estudiantes?, en la que se llevara a cabo lluvia de ideas.

A continuación, se les dice que dibujen un termómetro en el cuál se pondrá como título “Violencia en las relaciones de noviazgo en estudiantes” en el que deben señalar en qué medida se encuentra su percepción de valía.



Se le solicitará a cada uno de los estudiantes que compartan su dibujo con los demás y comenten las razones porqué se autoevaluaron con la medida correspondiente.



A continuación, se pide que inventen una frase motivante y escriban en la cartulina; cada uno expondrá según su idea y se dará un ejemplo de una frase cuyo autor es Albert Ellis: “Toda persona tiene capacidad para cambiarse a sí misma”.

Posteriormente, se realizará la retroalimentación de los temas expuestos; con formulación de preguntas dirigidas a todos los estudiantes para aclarar dudas y generar conclusiones.

Luego se ejecuta la aplicación del Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes.

**Cierre de la sesión:** Tarea a casa. Una vez concluida la sesión, se enviará como tarea traer otra frase alentadora, ya que esta servirá cuando estén atravesando una situación de violencia.

## **Sesión 2: Conociendo un nuevo mundo” “Modelo ABC considerado en la Terapia Racional Emotiva (TRE)”, con mención a la violencia en el noviazgo**

En esta sesión se tiene como objetivos: psicoeducar a los estudiantes, generar lograr interés y entendimiento en los estudiantes, reducir los malestares emocionales o conductual producido por la percepción de un acontecimiento violento, entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas mediante la modificación de los pensamientos que originan la violencia en la relación de parejas en los estudiantes.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la segunda sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

- Respeto incondicional hacia los demás
- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

Se realizará la retroalimentación concerniente a la primera sesión, con un abordaje explicativo general con información relevante. Se revisará lo enviado en la sesión anterior, en la cual se harán preguntas a los participantes: ¿Por qué escogieron esta frase? ¿Para qué les servirá en su vida?

A continuación, se realizará la dinámica:

**Dinámica de presentación:** “Sincronizando con mi espacio”

Los estudiantes reciben un globo cada uno, tomando una distancia de un metro uno del otro y al sonido de la música se empezarán a mover de un lado hacia otro sin permitir que el globo toque el suelo, lo sostienen con partes de su cuerpo sin emplear las manos.

**Técnica**

Para esta sesión se empleará la técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.

**Desarrollo de la sesión:** Antes de comenzar a explicar el esquema A-B-C al estudiante, hay que conocer la naturaleza y la dinámica de cómo han vivido y/o mantienen su “relación sentimental”; en el que se obtendrá conocimiento de las creencias irracionales.

Se procederá explicando a los estudiantes conceptos básicos y entendibles que la TRE ilustra esta premisa básica a través del esquema A-B-C.

Esto explica las reacciones emocionales y conductuales de los individuos, partiendo de la teoría central de que las cosas que ocurren no son las que producen las perturbaciones, sino que éstas se generan por la interpretación que las personas tienen sobre ellas.

A: acontecimiento Activador

B: creencias

C: consecuencia emocional y conductual

Ellis clasifica los problemas en dos grandes categorías:

1-Problemas externos. Dependen de situaciones ambientales como problemas en el trabajo o problemas de relación. Son los acontecimientos activadores (A)

2-Problemas internos. Son los síntomas que presenta el paciente. Son las perturbaciones emocionales y las conductas inadaptadas tales como depresión y adicciones, etc. que a menudo son generadas por los acontecimientos activadores y en el esquema ABC se les denomina consecuencias (C).

Estos son objeto de la terapia racional emotivo conductual

Además, las personas pueden presentar problemas primarios y secundarios.

1-Los problemas primarios son los que le han traído a la consulta.

2-Los problemas secundarios se solapan con los problemas primarios. Son combinaciones de emociones inadaptadas acerca de otras emociones inadaptadas. Por ejemplo, sentir vergüenza, culpabilidad o depresión por tener un tener un trastorno de ansiedad.

Se formará un espacio para realizar interrogatorios acerca de lo expuesto y constatar si fue comprendido el tema.

Primero se indica a los estudiantes que piensen en un acontecimiento de violencia que generó frustración y fue imposible desprenderse de esas ideas. Una vez mencionado, se procede con el ejercicio.

Se proporcionará a los miembros del grupo, una hoja detallada con la teoría ABC y un ejemplo, para que realicen su propia descripción, como se observa en la figura 1.

Situación A (acontecimiento Activador)	Situación B (creencias)	Situación C (consecuencia emocional y conductual)
Hay momentos en que mi enamorado me toca en lugares que yo no quiero	Si soy su enamorada tengo que dejar que me toque si así lo quiere, para eso somos enamorados	Me siento triste  No como  No duermo
	No debo decirle nada	

*Figura 1.* Ejemplo de teoría A-B-C aplicada a la pareja

Después de esta explicación se indica a los estudiantes que desarrollen la misma técnica, pero utilizando como ejemplo alguna situación de violencia en pareja. De igual manera se procederá a cuestionar, para generar liberación de pensamientos y emociones negativas.

¿Qué significó para mí lo ocurrido?

¿Cómo me sentí?

¿Perduró mucho tiempo?

¿Cómo me valoro a mí mismo ante todo esto?

**Cierre de la sesión:** Tarea para casa: Recordar la relación del ABC, poner en práctica y anotar lo aprendido en una ficha de trabajo sobre alguna situación violenta en pareja. Luego se realizará la aplicación del Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes.

### **Sesión 3: Exploración de una nueva forma de pensar detectando mis creencias Irracionales, con mención en violencia física**

En esta sesión se tiene como objetivos: Ayudar a identificar las creencias irracionales y como reemplazar por un pensamiento más adaptativo. Psicoeducar sobre la técnica cognitiva de la Detección. Mantener tranquilidad y proyectar positivismo en las emociones y pensamientos. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas, modificando los pensamientos que originan la violencia física en la relación de parejas en los estudiantes. Formar en el estudiante una percepción adecuada de autovaloración.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la tercera sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

-Respeto incondicional hacia los demás

- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

Se realizará la retroalimentación concerniente a la segunda sesión, con un abordaje explicativo general con información relevante. Se revisará lo enviado en la sesión anterior, en la cual se harán preguntas a los participantes: ¿Lograron realizar la ficha de trabajo con el modelo ABC?, se realizará las aclaraciones correspondientes.

### **Técnica**

Para esta sesión se empleará la técnica cognitiva de Detección de las creencias irracionales y la técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.

### **Desarrollo de la sesión:**

A continuación, se visualizará un video (<https://www.youtube.com/watch?v=1LPEn0j61qU>) sobre violencia en el noviazgo, posteriormente se realizarán las siguientes preguntas: ¿Te sientes identificada(o) con estos pensamientos?, ¿En qué situaciones parecidas?, ¿Cuál es tu reacción ante éstas situaciones de violencia en la pareja?

Se empezará a definir y a comparar sobre las creencias irracionales con lo racional. Aclarar los puntos indispensables para encontrarlos; como el “debería” ..., “tengo que” ... y las afirmaciones no empíricas o irreales.

Se empezará a realizar a definir algunos conceptos básicos sobre las creencias irracionales y de la detección de las mismas.

## **Creencias irracionales**

Ellis entiende por irracionalidad cualquier pensamiento emoción o comportamiento que lleva a consecuencias contraproducentes y que no permite al paciente conseguir su felicidad.

Para detectar las creencias irracionales habrá que buscar las afirmaciones imperativas y rígidas que el paciente se hace a sí mismo en forma de “deberías” o “tengo que”.

Las creencias irracionales son las exigencias dogmáticas o absolutas de la realidad de los demás o de uno mismo.

Las tres exigencias absolutistas de la TREC

Primera exigencia absoluta Yo; debo hacerlo bien, debo ganarme la aprobación, porque en caso contrario soy malo, conduciendo a presentar ansiedad, depresión vergüenza pública, culpa

Segunda exigencia absoluta Tú: debes tratarme bien, debes de amarme, en caso contrario son malos y merecen un castigo, conduciendo a presentar Ira, actos de violencia.

Tercera exigencia absoluta es el Ello: el mundo debe darme lo que quiero y lo que no quiero, en caso contrario es terrible, no puedo soportarlo, conduciendo a presentar autocompasión y emociones negativas.

## **¿Cómo sabemos si una creencia es racional o irracional?**

Ser racional en la terapia racional emotiva conductual implica ser flexible y moderado, ser pragmático, ser lógico y basarse en la realidad, implicará que nuestra forma de actuar será más adaptable, que nuestra conducta será más lógica y acorde con lo que pasa en la realidad, nuestras emociones serán más moderadas y sanas. En conclusión, esto nos ayudará o facilitará conseguir nuestros propósitos y objetivos básicos en la vida.

La irracionalidad en la TREC, por el contrario, se refiere a todos los pensamientos que son rígidos y extremos, ilógicos y que no son consistentes empíricamente con la realidad y dan lugar a emociones más extremas e insanas y nuestra conducta también estará más rígida y extremista, así como impedirá o dificultará que consigamos nuestros propósitos y objetivos básicos en la vida.

Se explica a los estudiantes acerca de la Detección: que consiste en buscar las creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras.

Después de desarrollar la exposición sobre las creencias irracionales y la técnica, se procederá a realizar un ejercicio con los estudiantes y con la guía de la responsable del programa para evaluar su capacidad de comprensión y la aplicación de la técnica de Detección, mediante un ejercicio con una serie de creencias propuestas por Albert Ellis en donde la responsable del programa mencionará las tres primeras creencias irracionales con sus alternativas racionales y luego los estudiantes tendrán que relacionar las alternativas racionales con las creencias irracionales y manifestar con sus propias palabras cuál es la alternativa racional.

<b>Creencias irracionales</b>	<b>Alternativas racionales</b>
<b>Necesito amor y aprobación de las personas significativas para mí en todo lo que hago, y debo evitar su desaprobación a toda costa</b>	El amor y la aprobación son cosas buenas y es deseable tenerlas. Es razonable buscarlas cuando pueda, pero teniendo en cuenta que no son necesidades. No son



**Para tener valor como persona debe tener éxito en todo lo que hago y no cometer errores**

cuestión de vida o muerte. Sin ellas estaré incómodo, pero sobreviviré sin problemas. Igual soy una persona valiosa.

Esta es la idea de que debes ser siempre competente, inteligente y conseguir todo lo que te propones.

Lo razonable es preferir hacer las cosas bien en lugar de “necesitar” hacer siempre las cosas bien.

Es deseable luchar para conseguir tus objetivos, pero el éxito y la competencia infalibles son expectativas irreales.

Lo mejor y más razonable es aceptarte a ti mismo como un ser humano imperfecto que tiene limitaciones y fallos inevitables.

Así, aceptarte a ti mismo por tu valor como ser humano, independientemente del desempeño que hagas en tus actividades.

Es lamentable que la gente a veces haga cosas malas. Pero los seres humanos somos falibles e imperfectos

**La gente siempre debe hacer lo correcto. Cuando la gente se comporta de manera desagradable, injusta o egoísta, debe ser culpada y castigada severamente**

**Las cosas deben ser como yo quiero que sean, de lo contrario será horrible e insoportable**

**Mi infelicidad es causada por cosas que están fuera de mi control, por lo que es poco lo que puedo hacer para sentirme mejor**

y alterarme a mí mismo por eso no va a cambiar esa realidad.

Muchas veces el problema no es que esas personas sean malas, sino que actúan de forma ignorante. Eso no les convierte en seres despreciables. Mejor sería centrarse en ayudarles a cambiar.

No hay una ley que diga que las cosas tienen que ser como yo quiero. Es decepcionante, pero puedo soportarlo, especialmente si evito los pensamientos catastróficos.

Si las cosas no son como quiero, ¡mala suerte! Mejor que te centres en cambiar lo que puedas cambiar para que las condiciones sean mejores y si no es posible, aceptarlo y seguir adelante.

Muchos factores externos están fuera de mi control. Pero son mis pensamientos y no los factores externos los que causan mis sentimientos y emociones. Y puedo aprender a controlar mis pensamientos.

**Debo preocuparme constantemente por cosas que podrían ser peligrosas, desagradables o atemorizantes; de lo contrario, podrían suceder**

**Puedo ser más feliz evitando las dificultades de la vida, lo desagradable y las responsabilidades**

Preocuparse constantemente por cosas que podrían salir mal no evitará que sucedan.

Eso es un pensamiento supersticioso. Preocuparte lo que sí es seguro que conseguirá que estés disgustado y alterado ahora mismo.

Lo mejor es afrontar la situación ocupándote de ellas y no preocupándote de forma improductiva. Pensar y valorar las alternativas para enfocar la situación.

Evitar problemas solo es más fácil a corto plazo. Posponer los problemas puede empeorarlos a medio y largo plazo. Y lo peor es que también te da más tiempo para preocuparte.

Confiar en otra persona puede llevarte a un comportamiento dependiente. Está bien buscar ayuda cuando sea preciso, pero siempre que aprendas a confiar en ti mismo y en tu propio juicio.

**Todos necesitamos alguien más fuerte que nosotros en quien apoyarnos**

**Los sucesos de mi pasado son la causa de mis problemas, y continúan influyendo en mis sentimientos, emociones y conductas en el presente**

**Debería enfadarme cuando otras personas tienen problemas y sentirme infeliz cuando están tristes**

Madurar también es arriesgarse a pensar, tomar decisiones y asumir riesgos de forma independiente y asumiendo la responsabilidad.

Puede que hayas aprendido creencias en tu pasado que te influyen en tu presente, pero puedes elegir analizarlas y cambiarlas en el presente.

El pasado no puede influir en mí ahora si no es a través de tus pensamientos. Mis creencias actuales son las que causan mis reacciones emocionales y conductuales.

No puedo cambiar los problemas y los malos sentimientos de otras personas enfadándome o sintiéndome infeliz.

Es más útil actuar, ser práctico y ayudar. Mi actuación seguro que será mejor y más eficiente si parto de un equilibrio emocional.

<p><b>No debería tener que sentir molestias y dolor. No puedo soportarlos y debo evitarlos a toda costa</b></p> <p><b>Cada problema debe tener una solución ideal y es intolerable cuando no se puede encontrar una</b></p>	<p>¿Por qué no deberías sentir incomodidad o dolor?</p> <p>No te gustan, pero puedes soportarlo. Además, tu vida estaría muy restringida si siempre evitaras las molestias.</p> <p>Los problemas suelen tener muchas posibles soluciones posibles. Mejor que dejes de esperar la solución perfecta y sigas con la mejor solución que tengas disponible.</p> <p>Puedes vivir perfectamente con menos de lo ideal.</p>
---	--

La detección: Consiste en buscar las creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras. Para ello se suele utilizar auto-registros que llevan un listado de creencias irracionales, permitiendo su identificación o un formato de auto/preguntas para el mismo fin.

Posteriormente al ejercicio y para consolidar el aprendizaje se aplicará el método del ABC, con esquema planteado y ejemplos propicios tomados de casos propios. Donde se invitará a tres voluntarias(os) a que nos comparta una situación de violencia física por la que hayan experimentado en su relación de pareja,

mencionándoles preguntas como ¿Tu enamorado te golpeo, te lanzó algún objeto, te empujo o te jaló de los cabellos?, para que de esta manera puedan detectar la creencia irracional y cuál sería la alternativa racional a ese pensamiento. Se le preguntará si comprendieron la técnica, debido a que se les dejará de tarea este ejercicio.

**Cierre de la sesión:** Tarea a Casa: Proveer una hoja en la que se detalla “identificando mis creencias Irracionales sobre violencia física”, para ello se utiliza auto-registros, en la cual el estudiante tendrá que anotar situaciones en que hayan experimentado violencia física en su relación de pareja, según el modelo de la TRE y cuál sería la alternativa racional.

**“IDENTIFICANDO MIS CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE VIOLENCIA FÍSICA”**

<b>Situación A</b>	<b>Situación B</b>	<b>Situación C</b>	<b>Alternativa racional de la situación B</b>
(acontecimiento Activador)	(creencias)	(consecuencia emocional y conductual)	

Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

#### **Sesión 4: Debatiendo mis pensamientos y creencias, con mención en violencia verbal-emocional**

En esta sesión se tiene como objetivos: Psicoeducar sobre la técnica cognitiva del Debate, mediante el reconocimiento previo de las creencias irracionales. Generar un pensamiento y emoción más adaptativa. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas, modificando los pensamientos que originan la violencia verbal en la relación de parejas en los estudiantes. Conseguir una filosofía racional según la teoría de Ellis. Ayudar a los estudiantes a tratar de forma realista lo que pueden y no pueden cambiar, porque durante las sesiones aprenden a distinguir entre lo que depende de ellos y lo que no. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas, por medio del modelo TRE.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la cuarta sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

- Respeto incondicional hacia los demás
- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

Se les revisará el auto-registro de la sesión anterior denominado: "Identificando mis creencias irracionales sobre violencia física", se realiza una retroalimentación.

A continuación, se realizará la dinámica:

**Dinámica de presentación:** "Me decidí por ti"

Las participantes forman un círculo, donde escogen a un participante quien se dará vueltas dentro del círculo, contando hasta tres deberá de escoger a algún

compañero, éste tendrá que mencionar dos cualidades de quien la/lo elogio(a), luego se intercambia de participantes hasta que todos hayan participado.

Se realizan preguntas: ¿Cómo se han sentido con esta dinámica?, ¿Les gustó, por qué?, ¿Te agrada recibir mensajes positivos acerca de ti? y ¿Cómo te sientes cuando no es así?

**Técnica:** Para esta sesión se empleará la técnica cognitiva de Debate y la técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.

### **Desarrollo de la sesión:**

Se empezará a realizar a definir algunos conceptos básicos sobre la técnica cognitiva del Debate.

**El debate:** es el método principal utilizado por la TREC para reemplazar una idea irracional. El proceso inicial es descubrir todas aquellas creencias que se originan de la conducta y emociones auto devaluatorias de cada persona para luego debatir la veracidad o falsedad de las mismas al trabajar los, “los debería”, “lo horrible”, “tienes que” y “obligaciones “en cada sujeto.

Debate, discusión y cuestionamiento de las ideas irracionales.

Es la D del modelo ABC.

El método seguido para debatir es lógico, empírico y pragmático. Se cuestionan y ponen en tela de juicio las creencias irracionales y se debate científicamente la cuestión.

El debate se argumenta de forma:

**Lógica:** ejemplo: si estas enamoradas de un chico, esto no significa que él también lo este, sería preferible o te gustaría.

Preguntas lógicas:



¿Dónde está la lógica de eso que crees? ¿Dónde está la evidencia?

De que quieras que algo pase, no se sigue lógicamente que sea una obligación que eso pase.

De que quieras que alguien te trate bien, no se sigue que “deba” hacerlo.

Así se va aprendiendo a distinguir entre exigencias irracionales y preferencias racionales.

**Empírica:** No hay una ley que diga que tu enamorado te humille delante de tus amistades y tengas que soportarlo, para no perderlo.

Preguntas empíricas:

¿Dónde está la evidencia de que eso ha de ser como tú dices?

¿Qué ley del universo dice que eso tiene que ser así?

Se detectan las inconsistencias entre creencias (exigencias absolutas y sus derivados) y la realidad empírica (lo que pasa).

Distingues entre lo que prefieres que pase y lo que es obligatorio que pase.

Aprendes a basarte en la realidad empírica para pensar.

Los hechos nos demuestran empíricamente que es falso que las cosas no deberían ser así por mucho que tú o yo lo prefiramos.

**Pragmática:** Plantea a donde te lleva esa situación de ¿Cómo te hace sentir el que tu enamorado sea violento contigo?, ¿Cómo te hace actuar?, ¿Te sirve de algo? ¿Cómo te sentirías si no creyeras esto?

Preguntas pragmáticas:

¿Dónde te lleva creer rígidamente eso?

¿Qué consecuencias tiene insistir rígidamente en que tu pareja no debería dejarte?

¿Qué consecuencias emocionales tendría para ti abandonar esas creencias irracionales?

¿Te lleva a la sintomatología ansiosa(o) o depresiva(o)?

Las nuevas creencias racionales adaptativas surgidas de la discusión de creencias irracionales están representadas por la letra E.

Después de haber explicado cómo se argumenta el debate se mencionará un ejemplo de violencia verbal y como debatirlo.

Ejemplo: “No puedo terminar con mi enamorado sólo porque me habló en un tono ofensivo”.

De que no quieras terminar tu relación no significa sea una obligación tener que soportar que te hable de manera ofensiva, ¿Qué ley del universo dice que eso tiene que ser así?, ¿Cómo te hace sentir el que tu enamorado sea violento contigo?, ¿Cómo te hace actuar?, ¿Te sirve de algo?, ¿Cómo te sentirías si no creyeras esto?, ¿Qué consecuencias emocionales tendría para ti abandonar esas creencias irracionales?

El amor es algo bueno y es deseable tener. Pero no hay ninguna “ley” que diga que la forma en que tu enamorado se exprese así es lo correcto y tiene que ser así. Es decepcionante que se exprese de manera violenta, pero tú eres una persona valiosa, mereces respeto, además no es cuestión de vida o muerte, porque no es una necesidad, sí lo pierdes quizás extrañarás, pero sobrevivirás y podrás soportarlo.

Posteriormente al ejercicio y para consolidar el aprendizaje se aplicará el método del ABC, con el esquema planteado. Donde se creará un espacio de preguntas para identificar los pensamientos y creencias irracionales más habituales acerca de la violencia verbal en una relación.

**Cierre de la sesión:** Tarea a Casa: Proveer una hoja en la que se detalla “Identificando y debatiendo mis creencias Irracionales sobre violencia verbal”, para

ello se utiliza auto-registros, en la cual el estudiante tendrá que anotar situaciones en que hayan experimentado violencia verbal en su relación de pareja, según el modelo de la TRE, así mismo que preguntas elaboraron para debatir esas creencias

**“IDENTIFICANDO Y DEBATIENDO MIS CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE  
VIOLENCIA VERBAL”**

<b>Situación A</b>	<b>Situación B</b>	<b>Situación C</b>	<b>Preguntas de debate</b>
<b>(acontecimiento Activador)</b>	<b>(creencias)</b>	<b>(consecuencia emocional y conductual)</b>	

Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

**Sesión 5: Empoderando mi mente, con mención en violencia sexual**

En esta sesión se tiene como objetivos: Ayudar a identificar las creencias irracionales. Debatir creencias contraproducentes. Mantener tranquilidad y proyectar positivismo en las emociones y pensamientos. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas. (modificar los pensamientos que originan la violencia sexual en la relación de parejas en los estudiantes). Formar en el estudiante una percepción adecuada de autovaloración.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la quinta sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

-Respeto incondicional hacia los demás

- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

Se les revisará el auto-registro de la sesión anterior denominado: “Identificando y debatiendo mis creencias irracionales sobre violencia verbal” se realiza una retroalimentación y se desarrollará una dinámica.

A continuación, se realizará la dinámica:

**Dinámica de presentación:** “La pelota movediza”

Se les proporcionará una pelota pequeña de trapo a cada participante y luego se les indicará que se la pasen por todo su cuerpo, cerrando los ojos, lo más lento posible, después que vayan a la parte del cuerpo que más le gusta, la que consideren más bonita, luego se les indicará que pasen por la parte del cuerpo que no le gusta, la que consideren más fea, posteriormente la responsable del programa debe ir mencionando la importancia de cada parte del cuerpo, mencionándoles preguntas ¿para qué sirve tus ojos?, ¿para qué sirven tus brazos?, etc. Luego se les pedirá que ellos(as) mismos(as) se den un abrazo, que lleven su brazo derecho a su hombro izquierdo y su brazo izquierdo a su hombro derecho, mencionándoles que se den un abrazo porque son maravillosos, que son lo más hermoso de este mundo, que nadie tiene derecho a tocar su cuerpo o abusar de su cuerpo y que primero ellos(as) deben amarse, respetarse y aceptarse tal como son, así como no permitir que otras personas abusen de ellos(as).

**Técnica:** Para esta sesión se empleará la técnica cognitiva de Definición la técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.

### **Desarrollo de la sesión:**

Para iniciar esta sesión primero se empezará la exposición “Alternativas para cambiar nuestro mundo”, aquí se realizarán definiciones de algunas terminologías, haciendo uso de preguntas o frases donde aprenderán a sustituir las más adaptativas de las mal adaptativas, desarrolladas dentro de una situación de violencia sexual.

Exposición: “**Alternativas para cambiar nuestro mundo**”

**Cambiar el “debería” a “no hay derecho”:** “No debería de tocarme si yo no lo quiero” por “No tiene derecho de tocarme si yo no lo quiero”.

**Enseñarles la diferencia entre querer y necesitar:** Aquí se les menciona que una necesidad es algo que implica la vida o la muerte, que necesitas para poder vivir, ejemplo ¿qué sucede si no tienes agua?, ¿qué sucede si no tienes comida?; mientras que querer implica un deseo, que no es una necesidad para vivir, ejemplo: Deseo estar mucho más tiempo con mi enamorado(a). Aquí se enfatiza que el deseo implica querer mas no una necesidad. Entonces se sustituyera con: Te gustaría tener mucho más tiempo con tu enamorado(a), eso es muy agradable, pero no lo necesitas para sobrevivir. Conociendo esto ¿cómo te sentirías?

**Sustitución de las palabras desastres, catástrofe o tragedia, por tremendo, horrible u horrible:** El significado profundo de estas palabras es la causa de sus sufrimientos. Al adolescente angustiado emocionalmente que insiste que su problema es horrible, ejemplo: Es horrible que mi enamorado(a) no quiera tener relaciones conmigo, se le pregunta ¿Realmente es un desastre o una tragedia que tu enamorado(a) no quiera tener relaciones conmigo?, estas palabras tienen un significado más preciso y pueden ser sometidas al cuestionamiento y razonamiento más fácilmente que “horrible”.

**Usando la pregunta ¿Lo que te sucede sería el fin del mundo?:** Para la mayoría de adolescentes con esta pregunta se replantea su problemática y se le pregunta ¿entonces qué sería?

**Usando la frase “es peor que la muerte”:** Este término obviamente magnificado a veces ayuda al adolescente a empezar a entender que sus pensamientos perturbados, excesivos proceden de ideas exageradas y no realistas.

**Preguntando ¿Podrá ser algo peor?, ¿Qué es lo peor que podrá pasar realmente?:** A menudo los adolescentes exageran sus problemas, con estas preguntas se anima a pensar en algo mucho más peor y qué pasaría si llegara a ser el 100% malas. Estas preguntas son útiles porque permitirá al adolescente a comprender que los problemas no son siempre tan malos como piensan que son, observando las situaciones en términos menos exagerado y más realistas, aprenden a sentirse menos perturbados.

**Explicar “difícil” versus “imposible”:** En una situación de violencia sexual, consiste en hacer comprender al adolescente que una situación de violencia sexual es difícil de manejar, pero no imposible.

**Sustituir el “no quiero” por el “no puedo”:** Es una forma eficaz de demostrar a los adolescentes que la situación está gobernada por la actitud de uno, lo cual está bajo el control de cada uno. Es la actitud no la situación.

**Sugerir que él/ella está tolerando el conflicto en cuestión:** En una situación de violencia sexual, se le dice: a pesar de las quejas y las protestas, le recuerdo, que estás tolerando ser violentada(o) sexualmente y no hace nada al respecto. Sirve para que el adolescente reflexione sobre su conducta ante la situación problemática.

Al terminar la exposición se crearán grupos de 5 para elaboren ejemplos de situaciones donde haya experimentado alguna situación de violencia sexual y utilicen las “Alternativas para cambiar nuestro mundo”, de manera escrita en un

papelote, para luego ser expuesta verbalmente y así mismo utilizar la técnica del debate ya explicada anteriormente, para reforzar la sesión anterior.

**Cierre de la sesión:** Tarea a Casa: Proveer una hoja en la que se detalla “Identificando y debatiendo mis creencias Irracionales sobre violencia sexual”, para ello se utiliza auto-registros, en la cual el estudiante tendrá que anotar situaciones en que hayan experimentado violencia sexual en su relación de pareja, según el modelo de la TRE, así mismo que preguntas elaboraron para debatir esas creencias y si utilizaron alguna o varias de las alternativas de cambio de la exposición de esta sesión.

**“IDENTIFICANDO Y DEBATIENDO MIS CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE VIOLENCIA SEXUAL”**

<b>Situación A</b>	<b>Situación B</b>	<b>Situación C</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Mencionar</b>
<b>(acontecimiento</b>	<b>(creencias)</b>	<b>(consecuencia</b>	<b>de debate</b>	<b>la o las</b>
<b>Activador)</b>		<b>emocional y</b>		<b>alternativas</b>
		<b>conductual)</b>		<b>de cambio</b>

Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

**Sesión 6: Amándome al 100%, con mención a las amenazas en pareja**

En esta sesión se tiene como objetivos: Ayudar a identificar las creencias irracionales y como reemplazar por un pensamiento más adaptativo. Mantener tranquilidad y proyectar positivismo en las emociones y pensamientos. Reforzar la técnica cognitiva del debate. Desarrollo del conocimiento de las propias virtudes. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas, modificando

los pensamientos que originan las amenazas en la relación de parejas en los estudiantes. Conseguir una filosofía racional según la teoría de Ellis.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la sexta sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

- Respeto incondicional hacia los demás
- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

Se les revisará el auto-registro de la sesión anterior denominado: "Identificando y debatiendo mis creencias irracionales sobre violencia sexual", se realiza una retroalimentación y se desarrollará una dinámica.

A continuación, se realizará la dinámica:

**Dinámica de presentación: "Transformando la pelotita"**

La responsable del programa reunirá a los estudiantes por grupos de seis integrantes, luego empezará a agarrar una hoja bond para luego arrugarla y hacerle una pelota, cuando estén formadas algunas pelotitas, se comenzará a lanzar a los grupos de manera aleatoria, cuando cada grupo ya tenga al menos una pelota; la responsable dirá "esto es un concurso a ver qué grupo deja los papeles más lisos posibles", pasado unos minutos mientras cada grupo comienza a alisar de diferentes formas las pelotas que se les había lanzado, el responsable irá observando e irá mencionando: que las relaciones de pareja también suelen arrugarse por la manera como nos comunicamos, ya sea por insultos, amenazas, palabras hirientes, forzando a practicar alguna actividad en contra de nuestra voluntad, por eso



debemos reflexionar sobre qué emociones y conductas surgen a partir de estas situaciones y ver que maneras existen para poder solucionarlas y tener una mejor convivencia.

**Técnica:** Para esta sesión se empleará la técnica cognitiva de Debate, la técnica conductual de distracción y la técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.

**Desarrollo de la sesión:**

Para dar inicio al desarrollo se les pedirá a todos los alumnos a ubicarse formando un círculo, luego se empezará a reforzar la técnica del debate realizando preguntas sobre situaciones en las que se presentan las diferentes formas de amenaza dentro de una relación a aquellos/as voluntarios/as que deseen narrar alguna experiencia, así mismo se empleará cómo se debatirán, dichas situaciones con las preguntas empíricas, lógicas o pragmáticas.

Se puede enseñar al estudiante a cuestionar las evaluaciones específicas de las interpretaciones particulares examinando el contenido irracional.

Una vez puestas de manifiesto la creencia irracional se procederá a su eliminación por medio del debate.

A continuación, se comenzará con la técnica de distracción, en esta sesión se relazará la relajación progresiva de Jacobson, la cual es muy útil para darse cuenta de que la situación no es tan terrible como se imaginaba. Permitiendo dar un paso atrás y valorar tus asuntos desde una forma más objetiva y realista.

En este punto todos los participantes aportarán con criterios para que la ayuda sea mutua.

Posteriormente se emplea la Relajación progresiva de Jacobson que será aplicada con la sugestión. El procedimiento consiste en lo siguiente:

1. Se pide a los participantes que tomen una postura relajante, que las manos y los pies estén en una posición cómoda, durante unos minutos ninguna idea ocupe su mente. Poco a poco se irán desvaneciendo; se encuentran en momentos de tranquilidad.
2. El segundo paso es enseñar a los estudiantes el proceso de inhalar y exhalar; en el cual se le instruye diciendo que respire lento y profundo. Tomen aire por la nariz pausadamente e intenten inflar el estómago; mantén el aire durante unos cuatro segundos y luego expúlsalo por la boca muy lentamente.
3. Antes de inducir a la relajación a través de frases relajantes, mantener este ritmo respiratorio durante 2 minutos.
4. Primero se demuestra cómo se tensan y se relajan los grupos musculares que intervienen. La tensión se mantiene en un tiempo corto (3-5 segundos) siempre provocando la máxima tensión, pero sin llegar a hacerse daño. Cuando se relajan los músculos se hacen de golpe, dejándolos lo más sueltos y flojos posibles durante un tiempo mucho más largo (15 segundos como mínimo).
5. La descripción de cómo deben realizarse cada uno de los ejercicios de tensión-relajación es la siguiente:

\* *Brazo derecho*: extender el brazo, cerrar el puño y doblar el brazo hacia el pecho (sin llegar a tocarlo) y apretar fuerte el puño, el antebrazo, todo el brazo hasta el hombro. Se hacen indicaciones al paciente para que vaya centrándose en las sensaciones de tensión. Posteriormente se le pide que deje caer el brazo de golpe sobre el muslo dejándolo lo más suelto posible, a la vez que se va centrando en las sensaciones asociadas a la relajación.



**Brazo izquierdo**: mismas instrucciones que el brazo derecho

•*Cara*. La dividimos en 3 partes:

(a) Frente: arrugando la frente, llevando las cejas hacia arriba, sintiendo la tensión en la frente y en el cuero cabelludo. Para relajar, soltar de golpe la frente, llevando las cejas hacia abajo.



(b) Ojos, nariz y parte superior de las mejillas: cerrar los ojos apretando fuerte a la vez que se arruga la nariz, como si oliera mal.



(c) Mandíbula: la tensión se provoca apretando los dientes o encajando la mandíbula inferior. Para soltar dejar la mandíbula suelta, caída y los labios ligeramente entreabiertos.



*Cuello.* Para tensarlo, empujar la barbilla hacia abajo evitando tocar el pecho. Para relajarlo dejar el cuello lo mas suelto y flojo posible volviéndolo a su posición inicial



*Hombros, pecho y espalda.* Para provocar la tensión se le indica al paciente que se incorpore hacia delante en la silla, llevando los hombros hacia detrás e intentando juntar las paletillas. Para relajarlos, volvemos a la posición de relajación y dejamos los hombros caídos y la espalda floja.



*Músculos del abdomen.* Para tensarlos poner el estómago duro, apretando hacia dentro, como si nos fueran a pegar en él. Para relajarlo dejar hinchado el abdomen.



*Pierna y pie derecho:* La tensión se provoca levantando la pierna, el pie hacia dentro y tensando desde el pie hasta el muslo. Cuando relajemos dejamos caer la pierna de golpe.

*Pierna y pie izquierdo:* Mismas instrucciones que el punto anterior.



6. Durante este ejercicio imagínense que una brisa fresca sopla directamente en su frente. Esta sensación permitirá llegar a un nivel total de relajación.

Los ejercicios para moldear el carácter y profundizar en el conocimiento de uno mismo: se les preguntará «¿quién soy?» o «¿qué debo hacer?» y utilizar fórmulas de autosugestión como «me acepto», «tengo seguridad en mí mismo», «soy muy valiosa/o», «no debo aceptar ningún tipo de amenazas en mi relación».

En este caso se puede incluir la visualización de imágenes que induzcan la sensación de frescor como la brisa del mar.

**Cierre de la sesión:** Tarea a Casa: Realizar la técnica de relajación empleando los pasos aprendidos, utilizando pensamientos positivos. Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

### **Sesión 7: Nunca más, con mención a la violencia relacional**

En esta sesión se tiene como objetivos: Ayudar a identificar las creencias irracionales. Debatir creencias contraproducentes. Mantener tranquilidad y proyectar positivismo en las emociones y pensamientos. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas. (modificar los pensamientos que originan la violencia relacional en la relación de parejas en los estudiantes). Formar en el estudiante una percepción adecuada de autovaloración.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la séptima sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

- Respeto incondicional hacia los demás
- Colaboración y participación activa

- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

Se les preguntará si practicaron la técnica de relajación que se practicó de la sesión anterior y se realiza una retroalimentación.

### **Técnica**

Para esta sesión se empleará la técnica cognitiva de Detección de las creencias irracionales, la técnica conductual de distracción y la técnica conductual tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.

### **Desarrollo de la sesión:**

A continuación, se les invitará a ponerse cómodos para visualizar un video (<https://www.youtube.com/watch?v=LG8U-yDRBEY>), posterior a ello se dialogará sobre los personajes y las escenas, al finalizar el video, se realizará las siguientes preguntas para detectar las ideas irracionales sobre la violencia relacional.

¿Te sientes identificada(o)?

¿En qué situaciones parecidas?

¿Tu enamorado(a) te aleja de tus amigos(as)?

¿Tu enamorado(a) te humilla delante de tus amigos(as)?

¿Tu enamorado(a) te ignora delante de tus amigos(as)?

¿Cuál es tu reacción ante estas situaciones de violencia en la pareja?

¿Qué personajes identificamos en el video?

¿Cómo es la relación que mantiene los personajes principales?

¿Qué manifestaciones o expresiones concretas de violencia relacional identificamos en el video?

Se empezará a detectar y a comparar sobre las creencias irracionales con lo racional. Aclarar los puntos indispensables para encontrarlos.

Después se desarrollará la técnica de distracción.

Ahora se usará la visualización, para relajar la mente. La responsable del programa irá narrando como se desarrollará.

Se les menciona que se coloquen en una posición cómoda e imaginen una escalera mecánica que conduce a un lugar maravilloso, conforme van subiendo todo se ve muy placentero, aprecie el lugar que hay frente a usted; síganlo hasta un sitio agradable de su elección en el que se sienta completamente cómodo/a. Puede estar en la costa, en las montañas, en su casa, en un museo, o incluso en las nubes. Puede ser un lugar en el que haya estado o en el que le gustaría estar, (en la pausa utilizamos la sugestión “soy único/a, nunca más seré humillada(o), valgo mucho”). Adórnelo mentalmente con detalles: forma, color, luz, temperatura, sonido, textura, gusto y olor. Explore este lugar especial (pausa “soy único/a, nunca más seré humillada(o), valgo mucho”). Mírese mentalmente las manos y pies y note la ropa que lleva puesta. Continúe imaginándose a sí mismo relajado en este lugar tan cómodo (pausa “soy único/a, nunca más seré humillada(o), valgo mucho”). Cuando esté listo para regresar de este lugar especial, imagínese volviendo a la escalera mecánica (pausa “soy único/a, nunca más seré humillada(o), valgo mucho”). A medida que baja contaremos hasta diez lentamente.

“Al abrir los ojos se sentirán tranquilos, con otros pensamientos positivos, afrontaran la vida con optimismo, ustedes tienen el poder y pueden abrir los ojos, nos encontramos en el aquí y hora.”

Nota: En las pausas que se realiza durante la visualización expresamos una frase de autosugestión: está totalmente relajado/a, siente paz y tranquilidad. “eres único/a, acéptate cómo eres, vales mucho”

Retroalimentación a los estudiantes referente al tema tratado de manera voluntaria y síntesis a cargo de la responsable.



**Cierre de la sesión:** Tarea a Casa: Realizar la técnica visualización, empleando los pasos aprendidos, utilizando pensamientos positivos. Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

### **Sesión 8: Amándome al 100%**

En esta sesión se tiene como objetivos: Ayudar a identificar las creencias irracionales. Debatir creencias contraproducentes. Mantener tranquilidad y proyectar positivismo en las emociones y pensamientos. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas. Desarrollar el conocimiento de las propias virtudes. Aceptación de las propias virtudes, defectos.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la octava sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

- Respeto incondicional hacia los demás
- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

Se les preguntará si practicaron la técnica de visualización que se practicó de la sesión anterior y se realiza una retroalimentación.

A continuación, se realizará la dinámica:

#### **Dinámica de presentación: “Soy el problema y la solución”**

Las participantes de pie dispersos en el ambiente identifican un problema, adoptan la expresión corporal del problema desde pensamientos, postura, emociones, en

seguida recuerdan una situación de triunfo, éxito o bienestar, adoptan la postura, emoción y pensamientos para resolver el problema, de esta manera el responsable del programa hará mención de que todos tenemos la capacidad para encontrar la solución a los problemas que se presentan.

### **Técnica**

Para esta sesión se empleará la técnica conductual en Entrenamiento en habilidades – Autoaceptación

### **Desarrollo de la sesión:**

En esta sesión se realizará una psicoeducación sobre la auto aceptación, luego se les presentará el video motivacional de la vida de Nick Vujicic (<https://www.youtube.com/watch?v=bSGJst9mc40>); lo cual cada integrante debe aportar con una conclusión y comentar cuál es su propósito de vida.

Los estudiantes deben contestar las siguientes preguntas:

- ¿De qué te das cuenta con esta historia?
- ¿En qué se parece Nick a mí?
- ¿Qué motivos te impulsan para alcanzar tus metas?
- ¿Qué obstáculos consideras que te impiden crecer?
- ¿Qué estás haciendo para superar tus obstáculos?

La responsable del programa realizará una reflexión sobre la auto aceptación y cada estudiante deberá de aportar un comentario.

Luego se les proporcionará una ficha de trabajo a los estudiantes para que identifiquen sus defectos y virtudes, ya que son estrategias propicias para desarrollar su autoaceptación.

## AUTOREGISTRO

VIRTUDES

DEFECTOS

**Cierre de la sesión:** Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

### **Sesión 9: Identificando mis redes de apoyo**

En esta sesión se tiene como objetivos: Mantener tranquilidad y proyectar positivismo en las emociones y pensamientos. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas. Identificar cuáles son las personas con las que se cuenta para brindar una ayuda ante una situación de violencia.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la novena sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

- Respeto incondicional hacia los demás
- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

A continuación, se realizará la dinámica:

**Dinámica de presentación: “Red de apoyo social”**

Se proporcionará un ovillo. El grupo se ubicará en círculo. La persona que tenga el rollo de lana lo arrojara a alguno de sus compañeros/as, sin soltar el extremo del hilo. A su vez, la persona a la que se arrojara el rollo de hilo lo arrojara nuevamente a otra persona, manteniendo el hilo agarrado. De esta manera se ira formando en entramado de hilos parecido a una red.

Cuando se culmine el ejercicio se dara a conocer lo siguiente:

Entre más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos para enfrentar situaciones difíciles. El sistema o “red de apoyo social” está conformado por la gente que está cercana a nosotros/as y con quienes compartes información importante o momentos importantes de la vida. Estas personas pueden ser familiares, amigos/as, vecinos/as, compañeros y conocidos/as.

Luego se formularán preguntas para conocer cuáles son las redes de apoyo con las que cuentan y de la importancia de la misma.

### **Técnica**

Para esta sesión se empleará la técnica conductual en Entrenamiento en habilidades – Redes de Apoyo

### **Desarrollo de la sesión:**

A continuación, se realizará una exposición sobre las redes de apoyo y se les invitará a ponerse cómodos para visualizar un video ([https://www.youtube.com/watch?v=pQiyCikWQ0&list=RDpQiyCikWQ0&start\\_radio=1&t=119](https://www.youtube.com/watch?v=pQiyCikWQ0&list=RDpQiyCikWQ0&start_radio=1&t=119)), posterior a ello se dialogará sobre el mensaje de la canción acerca de los pensamientos que nos proporciona Albert Ellis.

**Cierre de la sesión:** La responsable del programa brinda el agradecimiento a los participantes y cierra del programa por medio de la retroalimentación de los conocimientos y herramientas obtenidas en las sesiones. Así mismo los estudiantes

tendrán la oportunidad de compartir la experiencia lo que lograron a través de la sesión. Realizando estas preguntas:

¿Qué aprendí en el programa?, ¿Cómo me va ayudar en mi vida este programa?, se realizará la aplicación del Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes y por último se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.

### **Sesión 10: Fortaleciendo mi autoestima**

En esta sesión se tiene como objetivos: Promover el desarrollo personal y estilo de vida independiente. Proyectar positivismo en las emociones y pensamientos. Entrenarles en el pensamiento lógico y en la resolución de problemas.

Las actividades a desarrollar en esta sesión son:

**Bienvenida:** Se le dará la bienvenida a la décima sesión.

Se recordará las normas de convivencia:

- Respeto incondicional hacia los demás
- Colaboración y participación activa
- Confidencialidad con todas las expresiones vertidas dentro del grupo
- Realiza tu proyecto personal. Practica lo que aprendes en sesión para ver si las técnicas te ayudan a controlar tus pensamientos, emociones y conductas.

A continuación, se realizará la dinámica:

#### **Dinámica de presentación: “Yo lo puedo todo”**

Se les pide a los participantes que se pongan de pie, dispersos en el ambiente, se les menciona que recuerden un problema, que adopten la expresión corporal del problema desde pensamientos, postura, emociones, en seguida recuerdan una

situación de triunfo, éxito o bienestar, y que adopten la postura, emoción y pensamientos para resolver el problema planteado.

### **Técnica**

Para esta sesión se empleará la técnica conductual en Entrenamiento en habilidades – Autonomía

### **Desarrollo de la sesión:**

A continuación, se les pide que formen un círculo para el desarrollo de la sesión. Se realizará la exposición de manera clara y concisa sobre el concepto de autonomía y las dimensiones de la autonomía: física, económica, política y socio-cultural. Luego la responsable del programa solicita a cada uno de los participantes que mencionen con sus propias palabras el significado de lo que es para ellos la autonomía. Después en grupo de 6 tendrán que escenificar cualquier tipo de dimensión de autonomía que ellos elijan. Se brinda indicaciones sobre cómo fortalecer la autonomía a nivel personal, familiar y social.

**Cierre de la sesión:** La responsable del programa brinda el agradecimiento a los participantes y cierra del programa por medio de la retroalimentación de los conocimientos y herramientas obtenidas en las sesiones. Así mismo los estudiantes tendrán la oportunidad de compartir la experiencia lo que lograron a través de la sesión. Realizando estas preguntas:

¿Qué aprendí en el programa?, ¿Cómo me va ayudar en mi vida este programa?, se realizará la aplicación del Inventario de violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes y por último se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.