



PROGRAMA
PREVENCIÓN
de la VIOLENCIA
de PAREJA en JÓVENES

MARÍA BEATRIZ VIZCARRA L.
ANA MARÍA POO F.



Portafolio
del Estudiante

ESTE PORTAFOLIO PERTENECE A:

NOMBRE:

.....

CARRERA:

.....

DIRECCIÓN:

.....

E-MAIL:

TELÉFONO:

FECHA:

EL PRESENTE MATERIAL FUE ELABORADO EN EL MARCO DEL PROYECTO FONDECYT N° 1080394 DE LAS INVESTIGADORAS:

MARIA BEATRIZ VIZCARRA L. & ANA MARÍA POO F. 2008 - 2010.

ISBN: 978-956-236-277-1

Registro de propiedad Intelectual 193904, 28/7/2010

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA - UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA - TEMUCO - IX REGIÓN

Descargue una copia digital de este texto en: <http://www.bib.ufro.cl/portalv3/index.php/libros-electronicos-ediciones-ufro>

Introducción



Estimado/a estudiante:

Te felicitamos por la decisión de incorporarte al programa **Construyendo una Relación de Pareja Saludable**. Estamos seguros/as de que tu participación en este taller constituirá un aporte significativo a tu desarrollo personal y al logro de conocimientos, habilidades y actitudes que te permitirán establecer una relación de pareja saludable y enriquecedora.

... este taller constituirá un aporte significativo a tu desarrollo personal y al logro de conocimientos, habilidades y actitudes que te permitan establecer una relación de pareja sana y enriquecedora.

Este programa tiene el propósito de contribuir a la prevención de la violencia en la pareja, un problema significativo que afecta tanto a las víctimas como a la sociedad en su conjunto. Probablemente has escuchado que la forma más extrema de violencia en la pareja es el femicidio, el cual alcanzó en nuestro país en el año 2013, la cifra de 40 mujeres asesinadas por sus parejas, con una proporción creciente de mujeres jóvenes (Servicio Nacional de la Mujer, 2013).

Es importante considerar que la violencia no surge de la noche a la mañana, se produce como resultado de diversas variables que interactúan de manera conjunta y a lo largo del tiempo, por tanto, es necesario comenzar la prevención lo antes posible, idealmente en la adolescencia, cuando se establecen las primeras relaciones de pareja. Hasta ahora los esfuerzos de prevención en nuestro país han estado centrados en parejas ya constituidas, sin embargo diversos estudios han demostrado que el fenómeno de la violencia en parejas jóvenes es un problema significativo, dado el riesgo de transformarse en un modelo estable de conducta con serias consecuencias para la vida conyugal y familiar (Glass, Fredland, Campbell, Yonas, Sharp y Kub, 2003).

La violencia de pareja en jóvenes - conocida como violencia en el noviazgo o "dating violence"-, se define como "abuso físico, emocional y sexual en una relación romántica estable en que no existe vínculo legal ni cohabitación" (Ruiz y Fawcett, 1999). Existe una tendencia a subestimar este tipo de violencia, sin embargo los estudios internacionales y nacionales sobre este tema demuestran que afecta a un número significativo de jóvenes (Strauss, 2004). En Chile, Aguirre y García (1996), en una muestra de universitarios/as encontraron que 51% de los encuestados reportó haber sufrido agresión psicológica y 24% violencia física, al menos una vez durante el último año. Por otra parte Poo y VizCarra (2008), en un estudio realizado en la región de la Araucanía, encontraron que un número significativo de estudiantes (57%) refiere haber sufrido de violencia psicológica, y el 26% violencia física leve alguna vez en su vida. A su vez, 32% reconoce haber ejercido violencia psicológica y un 8.1 % haber ejercido violencia física sobre su pareja. La Séptima Encuesta Nacional de Juventud 2012 indicó que el 15% de jóvenes declara haber vivido alguna situación de violencia psicológica en su relación de pareja actual y el 7% alguna situación de violencia física (Instituto Nacional de la Juventud, 2013).

Con respecto al impacto de la violencia en las jóvenes, distintos estudios han descrito efectos tales como: trastornos depresivos, deterioro de la autoestima, de la confianza y del sentimiento de seguridad, sentimientos de culpa, aislamiento, bajo rendimiento

académico y mayor riesgo de consumo abusivo de sustancias (O'Keefe, Brockopp y Chew, 1986; Singer, Anglin, Song y Lunghofer, 1995). Las consecuencias para quienes ejercen violencia son: riesgo de ruptura de la relación, sentimientos de vergüenza, rechazo y condena social, así como el riesgo de repetir el modelo de interacción violenta en futuras relaciones (Glass et al, 2003).

Una de las formas más eficaces para enfrentar este problema ha sido la implementación de programas educativos. Particularmente en Estados Unidos y Canadá se han desarrollado programas de prevención de la violencia de pareja en jóvenes, tales como 'Viraj' (Lavoie y Roy 1995), 'Youth Relations' (Wolfe, Wekerle, Gough, Reitzel-Jaffe, Grasley, Pittman, Lefevbre y Stumpf, 1996) y 'Safe Dates' (Foshee, Bauman, Ennett, Linder, Benefieldand y Suchindran, 2004). Este último, en un estudio de seguimiento realizado cuatro años después del término del programa, mostró una disminución de 56% de violencia física severa y 92% de violencia sexual, además de incrementar las habilidades de comunicación, manejo de la ira y disminución de los estereotipos de género (Foshee, Bauman, Ennett, Linder, Benefieldand y Suchindran, 2004).

La ausencia en nuestro país de este tipo de iniciativas, impulsó a las autoras desarrollar el programa **Construyendo una Relación de Pareja Saludable**, el cual recoge tanto las experiencias internacionales, como los resultados de los estudios y experiencias nacionales.

Descripción del Programa



El programa se estructura en **5 módulos** con un total de **16 sesiones** semanales de dos horas y media, las que se desarrollan en modalidad de taller. Estas serán conducidas por una pareja de monitores/as que te guiarán en el desarrollo de las actividades diseñadas para el logro de los objetivos de aprendizaje. Los objetivos están planteados como competencias: conceptuales, orientadas a la adquisición de conocimientos acerca de la violencia en la pareja; procedimentales, orientadas al desarrollo de habilidades que permitan construir relaciones de pareja saludable y actitudinales, orientadas a estimular actitudes y valores congruentes con una relación de pareja basada en el respeto mutuo y la igualdad.

El programa “Construyendo una Relación de Pareja Saludable” dispone de este portafolio para tu uso personal, donde podrás archivar la información bibliográfica, y registrar tus observaciones y experiencias, favoreciendo tu reflexión. Para potenciar tu aprendizaje te sugerimos traer el portafolio a cada sesión y desarrollar las actividades extra aula, entre las sesiones .

Estructura del Programa



El primer módulo, **Bases teóricas de la violencia en la pareja**, consta de cinco sesiones. En la **primera** encontrarás información teórica y ejercicios prácticos que te permitirán reconocer la violencia de pareja en jóvenes en sus distintas manifestaciones. En la **segunda sesión** abordaremos la relación de la violencia con el poder ejercido históricamente en desmedro de las mujeres, favoreciendo una actitud crítica frente a las creencias que sustentan y legitiman la violencia basada en el género. En la **tercera sesión** te presentaremos los modelos explicativos asociados al surgimiento y mantención de la violencia de pareja.

En la **cuarta sesión** revisaremos las características particulares de la violencia en las parejas jóvenes, de tal modo que puedas estar atento/a e identificarlas precozmente. En la **última sesión** de este primer módulo, encontrarás información sobre el marco legal de la violencia de pareja en Chile y los recursos comunitarios para abordarla. Esta información te permitirá saber dónde y a quién recurrir en caso de sufrir violencia o como ayudar a una persona que está viviendo esta situación.



El segundo módulo, **Relaciones de pareja saludable:**

La importancia de la comunicación, está compuesto de tres sesiones. En la **primera sesión** conocerás las características de una relación de pareja saludable y reflexionarás respecto de la importancia del amor, el respeto mutuo y la intimidad para la construcción de la misma. En la **segunda sesión** conocerás los fundamentos teóricos del proceso de comunicación humana, valorando la importancia de ésta como base de una relación saludable. En la **tercera sesión** aprenderás habilidades para construir una comunicación asertiva y podrás ejercitarlas con tus compañeros/as.



El cuarto módulo, **Resolviendo los conflictos de forma no violenta**,

se estructura en cuatro sesiones. En la **primera** conocerás los tipos de conflictos, sus elementos constitutivos y las estrategias de resolución tanto colaborativas como no colaborativas. En la **segunda sesión** ejercitarás estrategias de negociación que te permitirán enfrentar los conflictos de manera constructiva, evitando llegar a situaciones de violencia. En la **tercera sesión** desarrollarás habilidades de negociación para enfrentar conflictos ocasionados por celos. En la **cuarta sesión** ejercitarás habilidades de negociación para resolver conflictos relacionados con la sexualidad.



El tercer módulo, **Autoconocimiento y expresión emocional**,

está compuesto de tres sesiones. La **primera** está destinada a descubrir lo que conoces de ti para contrastarlo con la percepción de tus compañeros/as, de modo que identifiques actitudes y conductas que podrían predisponerte a la violencia o a sufrir situaciones de abuso. La **segunda sesión** tiene como objetivo que aprendas a reconocer y expresar adecuadamente tus sentimientos y emociones, dado que son el fundamento para una comunicación asertiva y un manejo adecuado de conflictos.

En la **tercera sesión** aprenderás a reconocer específicamente las señales físicas y emocionales de la ira, de tal modo que puedas anticiparte y desplegar conductas de autocontrol frente a situaciones que despiertan tu ira.



El quinto módulo, **Integración**,

te permitirá realizar una integración de los aprendizajes adquiridos en el transcurso del programa, cerrando el proceso contigo misma/o y con tus compañeros/as en un ambiente de esparcimiento.

Referencias

- Aguirre, A. M. y García, M. (1996). Violencia Prematrimonial en Universitarios de la Quinta región (Chile). *Terapia Psicológica*, 26, 11-19.
- Álvarez, M. (1997). "Nuevas aproximaciones del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Una mirada desde la Misión Institucional". *Revista Calidad de la Educación*. Publicación del Consejo Superior de Educación. Santiago de Chile.
- Foshee, V., Bauman, K., Ennett, S., Linder, F., Benefield, T. y Suchindran, C. (2004). Assessing the Long-Term Effects of the Safe Dates Program and a Booster in Preventing and Reducing Adolescent Dating Violence Victimization and Perpetration, *Am J Public Health*; 94(4): 619-624.
- Glass N., Frelund, N., Campbell, J., Yonas, M., Sharp, P. y Kub, J. (2003). Adolescent Dating Violence: Prevalence, Risk Factors, Health Outcomes, and Implications for Clinical Practice *JOGNN*, 32, 2.
- Instituto Nacional de la Juventud (2013) Séptima Encuesta Nacional de Juventud. Santiago. Chile.
- Lavoie, F. y Roy, M (1995). *!STOP!, Dating Violence Among Adolescent*. Ministerial de Educación, Gobierno de Canadá.
- O'Keefe, M. K., Brockopp, K. y Chew, E. (1986). Teendating violence. *Social Work*, 31, 465-468.
- Poo, A.M., Vizcarra, M. B. (2008). Violencia de Pareja en Jóvenes Universitarios. *Terapia Psicológica*, 26,1, 81-88.
- Ruiz, G. y Fawcett, G. (1999). *Rostros y máscaras de la violencia en el noviazgo*. México: IDEAME.
- Singer, M. I., Anglin, T. M., Song, L. Y. y Lunghofer, L. (1995). Adolescent's exposure to violence and associated symptoms of psychological trauma. *Journal of the American Medical Association*, 273, 477-482.
- Strauss, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partner by male and female university students worldwide. *Violence against women*, 7, 790-811.
- Servicio Nacional de la Mujer, (2013). Femicidios 2013. Disponible en <http://portal.sernam.cl/?m=programa&i=51> (Consultado en enero 2014).
- Wolfe, D., Wekerle, R., Gough, R., Reitzel-Jaffe, D., Grasley, C., Pittman, A., Lefevbre, L., Stumpf, J. (1996). *The Youth Relationships Manual*. Sage Publications, California.

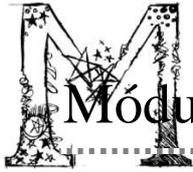
MÓDULO	SESIÓN	PROPÓSITO	OBJETIVOS	CONTENIDOS
I. BASES TEÓRICAS DE LA VIOLENCIA DE PAREJA	1. Conceptualización y tipos de violencia de pareja	<i>Dar a conocer a los/las participantes la estructura del programa, conocer las conductas de entrada respecto del tema de la violencia y entregar elementos teóricos que les permitan reconocer cuándo hay presencia de violencia en una relación de pareja en jóvenes y facilitar la sensibilización frente a esta problemática.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer la estructura y reglas de funcionamiento del programa. 2. Reconocer tipos de violencia de pareja en jóvenes. 3. Evidenciar una actitud crítica respecto de la violencia en la relación de pareja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descripción del programa y reglas de funcionamiento. 2. Conductas de entrada de los/las estudiantes sobre la violencia en la pareja. 3. Concepto de violencia en la pareja y tipos de violencia.
	2. La violencia y las relaciones de poder en la pareja	<i>Promover en los/las participantes una reflexión respecto a la distribución histórica del poder en la pareja y su relación con la violencia, desarrollando una actitud crítica frente a las creencias culturales que la sustentan y legitiman.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrar una visión crítica acerca del poder en las relaciones de pareja. 2. Valorar positivamente las relaciones igualitarias en la pareja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto de género, roles sexuales y estereotipos. 2. Evolución histórica de las relaciones de poder en la pareja. 3. Creencias asociadas a la violencia en la pareja.
	3. Modelos explicativos de la violencia	<i>Presentar a los/las participantes los principales modelos teóricos que permiten comprender factores asociados al surgimiento y mantención de la violencia en la pareja.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar los modelos más relevantes de la violencia en la pareja. 2. Identificar la interacción de las variables involucradas en el fenómeno de la violencia. 3. Describir el ciclo de la violencia en la pareja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Modelo Biológico. 2. Modelo Sociológico. 3. Modelo Ecosistémico. 4. Modelo Evolutivo . 5. Ciclo de la violencia.
	4. Características de la violencia en parejas jóvenes	<i>Dar a conocer las características específicas de la violencia de pareja en jóvenes, basadas en los resultados de las investigaciones tanto internacionales como nacionales.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer las características de la violencia en las parejas de jóvenes. 2. Reconocer las similitudes y diferencias en la violencia de parejas adultas y jóvenes. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manifestaciones de la violencia. 2. Dinámica de la violencia. 3. Consecuencias de la violencia. 4. Estrategias de afrontamiento. 5. Similitudes y diferencias de la violencia en parejas adultas y jóvenes.
	5. Recursos y estrategias para enfrentar la violencia	<i>Dar a conocer a los/las participantes la legislación chilena sobre violencia en la pareja y los recursos comunitarios para enfrentarla.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer el marco legal de la violencia en la pareja en Chile. 2. Identificar los recursos comunitarios disponibles a nivel local y nacional para enfrentarla. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marco legal de la violencia en la pareja en Chile. 2. Redes locales y nacionales para el abordaje de la violencia en la pareja.

MÓDULO	SESIÓN	PROPÓSITO	OBJETIVOS	CONTENIDOS
II. RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES, LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN	1. Definiendo relaciones de pareja saludables	<i>Entregar a los/las participantes elementos que les permitan reconocer las bases de una relación de pareja saludable, reflexionar acerca de la importancia del amor, el respeto mutuo basado en la igualdad y la construcción de la intimidad.</i>	1. Identificar elementos centrales de una relación de pareja saludable. 2. Valorar la importancia de las relaciones de pareja basadas en el respeto, la igualdad y la intimidad.	1. Elementos que definen una relación de pareja saludable: comunicación eficaz, empatía, autoconocimiento, habilidades de resolución de conflictos. 2. Construcción de intimidad. 3. Modelo triangular de Sternberg.
	2. Comprendiendo las bases de la comunicación	<i>Entregar a los/as participantes antecedentes teóricos que les permitan comprender la relevancia de la comunicación en las relaciones humanas, valorando la asertividad como base de una relación de pareja saludable.</i>	1. Describir la relevancia de la comunicación en las relaciones humanas. 2. Identificar las características de una comunicación asertiva. 3. Demostrar una actitud favorable hacia una comunicación asertiva.	1. Teorías de la comunicación humana. 2. Componentes de una comunicación asertiva.
	3. Técnicas de comunicación asertiva	<i>Entregar a los/las participantes herramientas prácticas que les permitan desarrollar habilidades de comunicación asertiva.</i>	1. Mostrar habilidades de comunicación asertiva.	1. Habilidades de comunicación asertiva.

MÓDULO	SESIÓN	PROPÓSITO	OBJETIVOS	CONTENIDOS
III. AUTOCONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN EMOCIONAL	1. Conociéndonos	<i>Facilitar en los/las participantes el autoconocimiento de modo de reconocer características personales que puedan constituirse en un factor de riesgo de sufrir o ejercer violencia.</i>	1. Comprender la importancia del autoconocimiento en las relaciones interpersonales. 2. Mostrar habilidades de autoconocimiento.	1. Concepto de autoconocimiento. 2. Técnicas de autoconocimiento.
	2. Identificación y expresión de sentimientos	<i>Facilitar en los/las participantes, el reconocimiento y la expresión adecuada de emociones y sentimientos favoreciendo una comunicación asertiva y un adecuado manejo de los conflictos en la relación de pareja.</i>	1. Comprender la importancia del reconocimiento y expresión adecuada de los sentimientos. 2. Mostrar habilidades de expresión emocional.	1. Reconocimiento de emociones y sentimientos. 2. Habilidades de expresión emocional.
	3. Reconocimiento y manejo de la ira	<i>Entregar elementos para que los/las participantes identifiquen situaciones que despiertan su ira, reconozcan las claves físicas y psicológicas de esta, identifiquen las estrategias que utilizan para reducirla y desarrollen estrategias para enfrentarla.</i>	1. Reconocer situaciones que despiertan la ira. 2. Identificar claves psicológicas y fisiológicas de la ira. 3. Identificar formas no violentas de expresar ira.	1. Correlatos fisiológicos y psicológicos de la ira. 2. Estrategias no violentas de expresión de la ira.

MÓDULO	SESIÓN	PROPÓSITO	OBJETIVOS	CONTENIDOS
IV. RESOLVIENDO LOS CONFLICTOS DE FORMA NO VIOLENTA	1. Bases teóricas del conflicto y estrategias de resolución	<i>Mostrar a los/las participantes las bases teóricas del conflicto y las estrategias de resolución, tanto colaborativas como no colaborativas, favoreciendo una valoración positiva del conflicto como fuente de aprendizaje.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las bases teóricas del conflicto. 2. Conocer estrategias de resolución de conflictos. 3. Desarrollar una valoración positiva del conflicto como fuente de aprendizaje. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de conflicto. 2. Elementos constitutivos del conflicto. 3. Estrategias de resolución de conflictos.
	2. Habilidades de resolución no violenta de conflictos	<i>Facilitar en los/las participantes el desarrollo de habilidades de negociación y la valoración de este tipo de habilidades.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mostrar habilidades de negociación. 2. Valorar el uso de la negociación como estrategia de resolución de conflictos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Etapas y habilidades en el proceso de negociación.
	3. Habilidades de negociación para resolver conflictos relacionados con celos	<i>Facilitar en los/las participantes el desarrollo de habilidades de negociación y la valorización de estas habilidades para resolver conflictos relacionados con los celos.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer las situaciones que les generan celos y desconfianza. 2. Mostrar habilidades de negociación para resolver conflictos derivados de los celos. 3. Valorar el uso de estrategias de negociación en relación a los conflictos ocasionados por celos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proceso de negociación en relación a los conflictos derivados de los celos.
	4. Habilidades de negociación relacionadas con la sexualidad	<i>Facilitar en los participantes el desarrollo de habilidades de negociación para la resolución de conflictos relacionados con la sexualidad.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar elementos a la base de una vida sexual satisfactoria. 2. Identificar las propias representaciones en relación a la sexualidad. 3. Mostrar habilidades de negociación en relación al ejercicio de la sexualidad con la pareja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto de sexualidad y derechos sexuales propuesto por la Organización Mundial de la Salud. 2. Proceso de Negociación en relación al ejercicio de la sexualidad.

MÓDULO	SESIÓN	PROPÓSITO	OBJETIVOS	CONTENIDOS
V. INTEGRACIÓN	Compartiendo aprendizajes	<i>Facilitar en los/las participantes la integración de los conocimientos, habilidades y valores, en relación a la violencia en la pareja, desarrollados durante el programa.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Integrar sus aprendizajes. 2. Compartir sus vivencias en relación al programa educativo. 3. Cerrar el proceso de formación a través de una actividad social compartida. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los contenidos se refieren a la síntesis de los aprendizajes adquiridos en los cuatro módulos anteriores, lo cuales se evidencian en la actividad diseñada para este módulo. (Carta a una amiga)



Módulo I. Bases Teóricas de la Violencia



Sesión 1: Conceptualización y tipos de violencia de pareja

En esta sesión conocerás la estructura del programa y a los participantes con los que compartirás durante el taller. Además, recibirás elementos teóricos que te permitirán definir cuando una relación de pareja en jóvenes presenta violencia, sensibilizándote frente a esta problemática.



1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

A partir de la dinámica propuesta por los monitores/as, forma pareja con un compañero/a a quien no conozcas previamente y durante 10 minutos compartan acerca de sí mismos, incluyendo estudios, intereses, pasatiempos, etc. Posteriormente cada uno/a presenta a su compañero/a frente al grupo total.

2. REGLAS DE FUNCIONAMIENTO

Los monitores/as te presentarán el programa educativo con las reglas de funcionamiento grupal, las que encontrarás en un documento adjunto dentro de tu portafolio. Luego de leerlas

deberás firmarla como expresión de tu compromiso.

3. DIAGNÓSTICO DE CONDUCTAS DE ENTRADA: "CARTA A ALEJANDRA"

Los monitores/as te entregarán una carta de una joven que está viviendo una relación de pareja violenta, la que deberás contestar de acuerdo a la información que manejas.

En forma voluntaria puedes leer la carta a tus compañeros y luego archivarlas en tu portafolio hasta el término del taller.



ANEXO 1

Programa



Reglas de Funcionamiento

1) Ser éticamente responsable:

- Resguardar la privacidad de las opiniones y experiencias compartidas por los/las participantes
- Mantener la confidencialidad de los contenidos referidos en las sesiones (nombres de personas y lugares; sucesos y experiencias)
- Evitar emitir juicios de valor sobre los/las otros/as o las situaciones expuestas

2) Ser capaz de relacionarse respetuosamente:

- Solicitar la palabra para intervenir: No avasallar
- Atender a los sentimientos y emociones propios y de los compañeros/as: Ser sensible
- Ser autocrítico/a, manteniendo siempre una actitud propositiva

3) Ser riguroso/a en las opiniones:

- Usar un lenguaje claro y preciso
- Hablar siempre en primera persona
- No interpretar intenciones, sentimientos o necesidades no explicitadas

4) Aportar al buen funcionamiento del grupo:

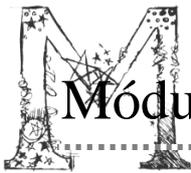
Favorecer la participación de todos/as

- Ser puntual
- Asistir a todas las sesiones
- Permanecer en el aula hasta el término de la sesión

Firma

(FUENTE: PÉREZ-LUCO, R. Y DEMERS, B. 2006

ESTRATEGIAS PSICOEDUCATIVAS PARA INTERNADOS ESCOLARES. CUADERNO DE PRÁCTICA)



Módulo I. Bases Teóricas de la Violencia

Sesión 2: La violencia y las relaciones de poder en la pareja



En esta sesión te invitamos a reflexionar acerca de la distribución histórica del poder en las relaciones de pareja y su relación con la violencia.



1. EXPOSICIÓN VIDEO

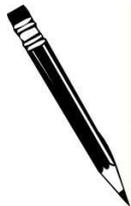


Los monitores/as te presentarán un video que ilustra una relación de pareja jerárquica. Posteriormente discutirán los conceptos de género, roles y estereotipos sexuales, y la evolución de las relaciones hombre-mujer, ilustrando distintos tipos de pareja.



Trabajo Grupal: Creencias en relación a la violencia hacia las mujeres

Los monitores/as te entregarán un set de tarjetas con mitos sobre violencia de pareja y te solicitarán que discutan en grupo el contenido de las tarjetas y que presenten sus conclusiones al resto de los participantes.



Registra en el recuadro las respuestas del grupo y los comentarios de la plenaria

Después de la plenaria los monitores/as te entregarán una ficha con información acerca de los mitos para que la anexes a tu portafolio.

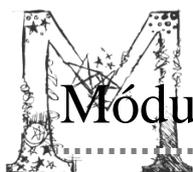


Aquí puedes registrar tus aprendizajes logrados en esta sesión:

A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for students to write their learning achievements.

Para profundizar estos temas consulta:

Valdés, F. (1999). El poder en la pareja, la sexualidad y la reproducción. *Mujeres de Santiago*. FLACSO, Santiago (en colaboración con M. Cristina Benavente y Jacqueline Gysling)



Módulo I. Bases Teóricas de la Violencia



Sesión 3: Modelos Explicativos de la Violencia

En esta sesión te presentaremos los principales modelos explicativos de la violencia. Estos te permitirán comprender la interacción de los factores individuales, familiares, sociales y culturales asociados al surgimiento y mantención de la violencia de pareja.



ACTIVIDADES



1. EXPOSICIÓN TEÓRICA

Los monitores/as te harán una presentación audiovisual acerca de los principales modelos explicativos de la violencia en la pareja.



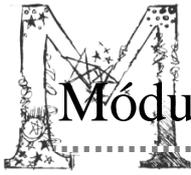
2. TRABAJO GRUPAL: “CONSTRUCCIÓN DE AFICHE”

En esta actividad, te solicitaremos que en grupo construyas un afiche que represente la interacción de las variables relacionadas con la violencia de pareja. Luego te pediremos que presenten el afiche a los demás compañeros/as. Finalmente los monitores/as harán una síntesis de los contenidos de los trabajos y se premiará el afiche más ilustrativo.

Aquí puedes registrar tus aprendizajes logrados en esta sesión:



A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing. The lines are spaced evenly and extend across the width of the page.



Módulo I. Bases Teóricas de la Violencia



Sesión 4: Características de la violencia de pareja en jóvenes

En esta sesión conocerás las características específicas que adopta la violencia de pareja en los/las jóvenes, basadas en los resultados de las investigaciones tanto internacionales como nacionales, las que muestran diferencias respecto de la violencia hacia la mujer en parejas adultas



ACTIVIDADES

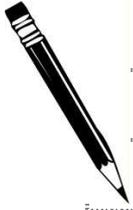
1. EXPOSICIÓN TEÓRICA

Los monitores/as te expondrán una síntesis de los resultados de investigaciones internacionales y nacionales, información que te servirá de base para un análisis crítico y reflexión conjunta.



2. TRABAJO GRUPAL: “ESTABLECIENDO SIMILITUDES Y DIFERENCIAS EN LA VIOLENCIA EN PAREJAS JÓVENES Y ADULTAS”

Te solicitaremos que en grupo analices casos de violencia de pareja, haciendo un paralelo entre la violencia en parejas adultas y jóvenes. Luego te pediremos que presenten como grupo, las conclusiones a tus compañeros/as.



Registra en el recuadro las respuestas del grupo y los comentarios de la plenaria

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Aquí puedes registrar tus aprendizajes logrados en esta sesión:

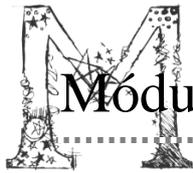
Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Antes de la próxima sesión, junto a tres compañeros/as visita una institución que trabaje en el abordaje de la violencia de pareja. *Se sugieren las siguientes instituciones: Sernam, Cesfam, Carabineros de Chile, Policía de Investigaciones, Fiscalía, Tribunal de Familia. Debes completar la pauta de registro que te entregarán en la sesión y traer seis copias de tu trabajo para ser distribuidas como apoyo a la realización de una actividad grupal.*

Para profundizaren este tema consulta:

Poo, A.M., Vizcarra, M. B. (2008). Violencia de Pareja en Jóvenes Universitarios. *Terapia Psicológica*, 26,1, 81-88.

Vizcarra, M. B y Poo, A. M. (2011). Violencia de pareja en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Universitas Psychologica*, 10,89-98.



Módulo I. Bases Teóricas de la Violencia



Sesión 5: Recursos y Estrategias para enfrentar la violencia

En esta sesión, que constituye la última del primer módulo, queremos darte a conocer el marco legal de la violencia intrafamiliar en Chile y entregarte información sobre los recursos comunitarios para enfrentar la violencia en la pareja.

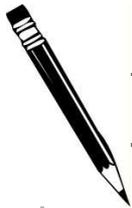
ACTIVIDADES

1. EXPOSICIÓN TEÓRICA: EXPERTO/A INVITAD/A

Un invitado/a te presentará el marco legal de la violencia intrafamiliar en Chile y los recursos comunitarios disponibles a nivel local y nacional para enfrentar la violencia en la pareja.

2. TRABAJO GRUPAL: “ANÁLISIS DE CASO”

Te solicitaremos que analices en grupo los casos de víctimas de violencia vistos en la sesión anterior y decidan, de acuerdo a la información teórica y la obtenida en la visita a terreno, cuáles podrían ser los cursos de acción para las víctimas. Luego te pediremos que presenten las conclusiones a los demás compañeros/as. Finalmente los monitores/as harán una síntesis de las conclusiones y aclararán dudas.



Registra aquí las conclusiones del grupo y tus aprendizajes en la tarea

.....

.....

.....

.....

.....



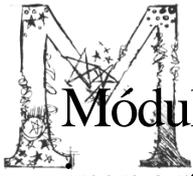
Aquí puedes registrar tus aprendizajes en la sesión y en el módulo

Area for student learning registration with horizontal dotted lines.

Para profundizar en este tema consulta:

www.sernam.cl

Trabajo extra-aula: Encuestar 2 parejas en base a pauta que te entregaran los monitores/as.



Módulo II. Relaciones de pareja Saludables: La importancia de la comunicación



Sesión 1: Definiendo relaciones de pareja Saludables

En esta sesión queremos darte a conocer los componentes de una relación de pareja saludable, e invitarte a reflexionar acerca de la importancia del amor, el respeto mutuo basado en la igualdad y la construcción de la intimidad



1. GRUPO DE EXPERTOS: “IDENTIFICANDO RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES”

En tu grupo discute la información que obtuviste de tu tarea extra aula y completa la pauta de trabajo que te entregaran los monitores/as. Presenta tus conclusiones al grupo.

2. PRESENTACIÓN TEÓRICA

Los monitores/as te harán una presentación audiovisual acerca de los

elementos teóricos que fundamentan una relación de pareja saludable.

3. TRABAJO GRUPAL: “PROMOVIENDO POLOLEOS EN BUENA”

Junto a tus compañeros construyan un afiche que incluya consejos o recomendaciones que ayuden a lograr una buena relación de pareja. Luego presenten su trabajo a los/as compañeros para sus comentarios. Posteriormente los afiches serán exhibidos para la comunidad estudiantil.





Registra el análisis y las conclusiones de la discusión

Handwriting practice area with 10 horizontal dotted lines for notes.



Aquí puedes registrar tus aprendizajes

Handwriting practice area with 10 horizontal dotted lines for notes.

Para profundizar en este tema consulta:

Elsner, P. (2001). La Familia una Aventura. Ed. Alfaomega. Chile

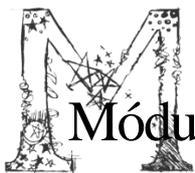
Teoría Triangular de Amor de Robert Stenberg en:

<http://www.clicpsicologos.com/blog/tipos-de-amor/>

Programa de Prevención de la Violencia de pareja en Jóvenes:

“Construyendo un Relación de Pareja Saludable”

PORTAFOLIO DEL ESTUDIANTE



Módulo II. Relaciones de pareja Saludables: La importancia de la comunicación



Sesión 2: Comprendiendo la importancia de la Comunicación

En esta sesión te entregaremos fundamentos conceptuales que te permitan comprender la relevancia de la comunicación asertiva en las relaciones humanas, valorándola como base de una relación de pareja saludable fundada en la equidad.



1. EXPOSICIÓN DE CONTENIDOS

Los monitores/as harán una presentación audiovisual sobre teorías de la comunicación y características de la comunicación asertiva.



IDENTIFICANDO CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN

Los monitores/as te solicitarán, una vez que hayas observado el video, analizar en pequeño grupo, las distintas interacciones e identificar características de la comunicación, en base a una pauta de registro. Comparte tus conclusiones en el grupo total.

2. TRABAJO GRUPAL: ANÁLISIS DE VIDEO,



Registra en el recuadro el análisis y las conclusiones de la discusión

Large empty rectangular area with horizontal dotted lines for writing notes.



Aquí puedes registrar tus aprendizajes

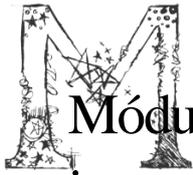
A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for student notes or responses.

Para profundizar en este tema consulta:

Axiomas de P. Watzlawick en: http://es.wikipedia.org/wiki/Paul_Watzlawick

3. TAREA EXTRA-AULA

Registra durante la semana un par de situaciones en la que tuviste un desacuerdo con una amigo/a o pareja y en las que consideres que tu comunicación no fue adecuada. Trae el registro para trabajar en la sesión.



Módulo II. Relaciones de pareja Saludables: La importancia de la comunicación



Sesión 3: Técnicas de Comunicación asertiva

Esta sesión está orientada a que conozcas y ejercites habilidades de comunicación asertiva, ya que como hemos visto, estas constituyen un componente esencial de una relación de pareja igualitaria.



1. TRABAJO GRUPAL: “JUEGO DE ROLES”

Los monitores/as te harán entrega de una ficha que describe 8 habilidades de comunicación asertiva, la que podrás anexar a tu portafolio. El propósito del juego de roles es poner en práctica estas habilidades, las cuales facilitan una buena comunicación.

Se te presentarán dos casos, para que los analicen y representen en tu

grupo utilizando las habilidades de comunicación. Tus compañeros/as observarán las representaciones y las evaluarán a partir de una pauta de cotejo.

Posteriormente los monitores/as realizarán una síntesis del trabajo, reforzando contenidos y aclarando dudas.

Registra en el recuadro tus observaciones y análisis

Blank lined area for writing.

2. TRABAJO GRUPAL: APRENDIENDO LA TÉCNICA DEEC

En esta segunda actividad, los monitores/as te entregarán una ficha de trabajo para que la completes. Posteriormente compártela con tus compañeros/as y en conjunto elijan un ejercicio para representarlo al grupo total.

Finalmente los monitores/as harán una síntesis de los aprendizajes y responderán las dudas.



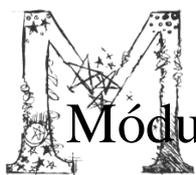
Registra en el recuadro tus observaciones, análisis y reflexiones

Blank lined area for writing observations, analysis, and reflections.

Aquí puedes registrar tus aprendizajes



A large rectangular area defined by dotted lines, intended for students to write their learnings. The area is divided into several horizontal sections by dotted lines, providing a structured space for text entry.



Módulo III. Autoconocimiento y Expresión Emocional

Sesión 1: Conociéndonos



Esta sesión tiene como propósito favorecer el reconocimiento de características personales que pudieran constituirse en un factor de riesgo de sufrir o ejercer violencia.



ACTIVIDADES

1. TRABAJO INDIVIDUAL:

IMAGINERÍA: “IDENTIFICACIÓN CON UN OBJETO”

Busca una posición cómoda y escucha las instrucciones que te leerán los monitores/as. Al término del ejercicio comparte tu experiencia con tus compañeros.

2. TRABAJO EN PAREJA: “CONSTRUYENDO CONFIANZAS”

Los monitores/as te pedirán que elijas una pareja. Uno/a hará el papel de

“ciego” y el otro de lazarillo. El “ciego” se cubre los ojos y el lazarillo lo guía por una ruta fuera de la sala durante 10 minutos. Luego se invierten los roles. Al final de la actividad comparte tus experiencias con tus compañeros.

3. EJERCICIO PRÁCTICO: “VENTANA DE JOHARI”

A través de un ejercicio de tipo práctico, podrás acceder a un mayor conocimiento de ti mismo/a y de lo que comunicas a los demás. Este ejercicio te permitirá conocer lo que conoces de ti, lo que muestras, y lo que los otros conoces de ti.



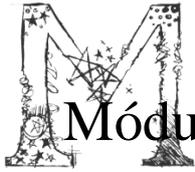
Registra en el recuadro tus observaciones, análisis y reflexiones

Handwriting practice area with horizontal dashed lines.



Aquí puedes registrar tus aprendizajes

Handwriting practice area with horizontal dashed lines.



Módulo III. Autoconocimiento y Expresión Emocional



Sesión 2: Identificación y expresión de sentimientos

En esta sesión queremos ayudarte a reconocer y expresar adecuadamente tus emociones y sentimientos. Esto te permitirá desarrollar una comunicación asertiva y un mejor manejo de los conflictos que surgen en la relación de pareja.



ACTIVIDADES

1. TRABAJO GRUPAL: “AMPLIANDO EL VOCABULARIO DE SENTIMIENTOS”

A través de este ejercicio queremos ayudarte a tomar conciencia del vocabulario con que cuentas para expresar tus sentimientos y emociones. Después del trabajo grupal, los monitores/as te harán entrega de una ficha que contiene un listado de palabras que expresan sentimientos, el que podrás anexar a tu portafolio.



2. TRABAJO GRUPAL: “RECONOCIENDO SENTIMIENTOS”

En esta segunda actividad trabajarás en grupo, los monitores/as te entregarán un set de tarjetas que describen distintas situaciones. Una dupla deberán representarlos y tus compañeros/as intentarán reconocer las emociones que expresan.

3. TRABAJO INDIVIDUAL: “RECONOCIENDO MIS SENTIMIENTOS”

Los monitores/as te pedirán que recuerdes y registres tres situaciones en las que has experimentado tristeza, alegría y miedo. Comparte tu experiencia con un compañero/a y luego con el resto de los participantes en la reunión plenaria.



Registra en el recuadro tus observaciones, análisis y reflexiones

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.



Aquí puedes registrar tus aprendizajes

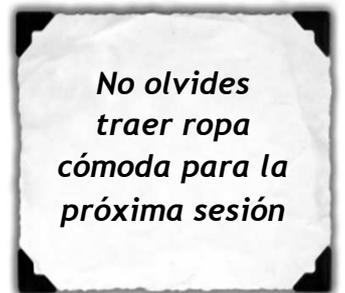
Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Para profundizar en este tema consulta:

La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional en:
www.psicologia-online.com/monografias/1/index.shtml

4. ACTIVIDAD EXTRA-AULA

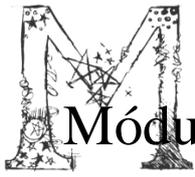
Los monitores/as te solicitarán, para la siguiente sesión, traer por escrito la descripción de una situación donde hayas experimentado ira, describiendo el contexto.





Aquí puedes registrar tu tarea

A large rectangular area with a dotted border, intended for writing. It contains 12 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting.



Módulo III. Autoconocimiento y Expresión Emocional

Sesión 3: Reconocimiento y Manejo de la ira



El propósito de esta sesión es que identifiques las situaciones que despiertan tu ira, reconozcas las claves físicas y psicológicas de esta y reflexiones acerca de las estrategias que utilizas regularmente para reducirla. Además, te enseñaremos ejercicios de relajación para disminuir los niveles de tensión asociados a la ira.

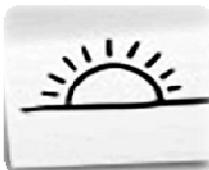


ACTIVIDADES

1. EJERCICIO PRÁCTICO: “RECONOCIENDO LA IRA EN MI ORGANISMO”

En esta actividad trabajarás sobre el registro que hiciste durante la semana.

Te pediremos que compartas con tus compañeros/as la información y registres en una ficha especial los cambios psicológicos y fisiológicos que observaste, diferenciando los efectos inmediatos de la ira, de los efectos a largo plazo.



2. TRABAJO GRUPAL: “COMO REDUCIR LA IRA”

En esta actividad te pediremos que describas las estrategias que usas regularmente para manejar tu ira, las comentes con el resto de los compañeros/as y luego las registres en la ficha del ejercicio anterior y en tarjetas que serán colocadas en un papelógrafo.

3. EJERCICIO PRÁCTICO: “RELAJACIÓN CON IMAGINERÍA”

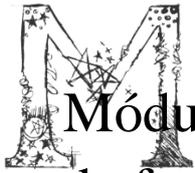
Esta actividad te permitirá aprender técnicas de relajación que ayudarán a disminuir tu nivel de tensión, y que podrás utilizar en situaciones en que te sientas enojado/a y/o ansioso/a.



Registra en el recuadro tus observaciones, análisis y reflexiones

A large rectangular area with a dotted border, intended for writing observations, analysis, and reflections. The area is currently blank.

Para profundizar en este tema consulta:
Ejercicios de Relajación en: www.formarse.com.ar/ejercicios/ejercicios_relajacion.htm



Módulo IV. Resolviendo los Conflictos de forma No Violenta

Sesión 1: Bases Teóricas de la Resolución no Violenta de Conflictos



En esta sesión podrás conocer las bases teóricas del conflicto y las estrategias de resolución tanto colaborativas como no colaborativas.

Este conocimiento te permitirá valorar positivamente las estrategias colaborativas y el conflicto como fuente de aprendizaje.



1. EXPOSICIÓN TEÓRICA:

Los monitores/as te presentarán aspectos teóricos sobre el conflicto y las estrategias de resolución.

2. TRABAJO GRUPAL: "ANÁLISIS DE VIDEO"



Los monitores/as te mostrarán un video que ilustra una pareja en conflicto. Con tus compañeros realiza un análisis en base a una pauta, luego presenten las conclusiones de la discusión al grupo ampliado.



Registra en el recuadro tus aprendizajes

Area for recording learning outcomes, consisting of a large rectangular box with horizontal dashed lines for writing.

Blank lined area for writing.

Para profundizar en este tema consulta:
Taller De Resolución No Violenta De Conflictos
en:www.ciamcancun.org/servicios/Taller%20Chetumal

3. ~~ACTIVIDAD EXTRA-AULA~~

Los monitores/as te solicitarán traer por escrito para la sesión siguiente, una situación de conflicto de pareja en la que hayas estado involucrado o hayas observado.



Módulo IV. Resolviendo los Conflictos de forma No Violenta



Sesión 2: Habilidades de Resolución no Violenta de Conflictos

En esta sesión tendrás la oportunidad de ejercitar
habilidades de negociación
y reflexionar acerca del valor de este tipo de estrategias
aplicadas a las relaciones de pareja.



1. TRABAJO GRUPAL: “JUEGO DE ROLES”

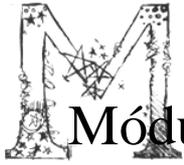
Los monitores/as te pedirán que compartan con tu grupo las situaciones de conflicto que registraron durante la semana y las analicen desde un punto de vista crítico. Posteriormente te pedirán que elijan una de ellas y la representen, utilizando estrategias de negociación.

Tus compañeros/as observarán la presentación y, basándose en una pauta guía, retroalimentarán a los actores. Luego te pediremos que compartas este trabajo con el resto de los/las estudiantes. Finalmente los monitores/as resumirán los aspectos más significativos de la actividad.



Registra en el recuadro tus aprendizajes

A large rectangular area enclosed by a dotted border, designed for writing. It contains 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting.



Módulo IV. Resolviendo los Conflictos de forma No Violenta

Sesión 3: Habilidades de negociación para resolver conflictos: los celos

En esta sesión tendrás la oportunidad de ejercitar habilidades de negociación para resolver conflictos ocasionados por los celos.



1. TRABAJO GRUPAL: ¿SOY UNA PERSONA CELOSA?

Los monitores/as te pedirán que respondas un cuestionario acerca de los celos, luego deberás analizar las situaciones que te generan celos. Posteriormente te reunirás en grupos pequeños para compartir tu experiencia. El trabajo finalizará con una plenaria.

2. TRABAJO GRUPAL “JUEGO DE ROLES”

En esta segunda actividad te reunirás en grupo para crear una situación de conflicto generada por celos. En la resolución de este conflicto incorporen los aprendizajes adquiridos sobre comunicación asertiva y negociación. Los monitores/as elegirán al azar los grupos que expondrán su representación. Se analizará el tema en plenaria.

3. EXPOSICIÓN TEÓRICA:

Los monitores/as te presentarán a antecedentes teóricos sobre los celos.



Registra en el recuadro tus aprendizajes

A large rectangular area defined by a dotted border, intended for students to record their learning. The area is currently empty.

Para profundizar en este tema consulta: Ochoa, S. (1998) . Validez de constructo y confiabilidad del inventario multidimensional de celos. Tesis para obtener el grado de Maestría en Ciencias, área Psicología Aplicada. Universidad de Colima. México.http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/Sergio%20Gabriel%20Ochoa%20Alcaraz.pdf

4. ACTIVIDAD EXTRA-AULA

Los monitores/as te solicitarán traer leído para la sesión siguiente el artículo: Lehrer, J., Lehrer, E. y Oyarzun, P.(2009). Violencia sexual en hombres y mujeres jóvenes en Chile: Resultados de una encuesta (año 2005) a estudiantes universitarios/as. *Revista médica de Chile*, 137 (5) 599-608.



Módulo IV. Resolviendo los Conflictos de forma No Violenta

Sesión 4: Habilidades de negociación relacionadas con la sexualidad

En esta sesión tendrás la oportunidad de ejercitar habilidades de negociación para resolver conflictos relacionados con la sexualidad.



1. Trabajo Grupal.: Reflexión crítica

En grupo leerás un documento que contiene la definición de salud sexual y la propuesta de los derechos sexuales realizada por la Organización Mundial de la Salud. Analízalo con tus compañeros/a considerando las dimensiones relacional, social, legal, biológica de la sexualidad. En la plenaria incorpora lo leído en el artículo de Lehrer.

2. Trabajo Grupal “Juego de Roles”

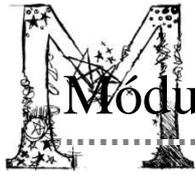
En esta segunda actividad te reunirás en grupo para crear una situación de conflicto en relación a la sexualidad. En la resolución de este conflicto incorporen los aprendizajes adquiridos sobre comunicación asertiva y negociación. Los monitores/as elegirán al azar los grupos que expondrán su representación. Se analizará el tema en plenaria

Registra en el recuadro tus aprendizajes



A large rectangular box with a dotted border, intended for recording learning outcomes. The box is currently empty.

Para profundizar en este tema consulta: Organización Mundial de la Salud (2006). Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002, Ginebra



Módulo V. Integración

Sesión 1. Compartiendomis aprendizajes



En esta última sesión queremos que tomes conciencia de lo que has aprendido a lo largo del taller y facilitar la integración de tus conocimientos, habilidades y valores en relación a la violencia de pareja.



ACTIVIDADES

1. CARTA A UN AMIGO/A QUE ESTÁ VIVIENDO UNA RELACIÓN ABUSIVA



Los monitores/as te entregarán una carta escrita por una joven que está viviendo una relación de pareja violenta. Te pediremos que la respondas, aplicando los aprendizajes adquiridos en el programa. Posteriormente te solicitaremos que realices una comparación entre la carta que escribiste en la primera sesión y la actual. Luego tres voluntarios/as leen su carta y discutiremos el contenido con el grupo.



2. CIERRE DEL PROGRAMA

Como una forma de cerrar el programa te mostraremos un diaporama que recoge las actividades realizadas durante las sesiones, mientras compartimos una actividad recreativa.

Evaluación de la sesión

Nos interesa conocer tu opinión acerca del desarrollo del programa, por ello te solicitamos que contestes la pauta de evaluación anónima que te entregarán los monitores/as.

Aquí puedes registrar tus reflexiones
sobre esta última sesión y el programa en general.



A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing, enclosed by a dotted border. The lines are spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting.

