

# Construir desde los afectos: noviazgo adolescente sin violencia

Xiomar Ortiz Vivar, Juana Morales Quizhpi, Marcela Cabrera Vélez,  
Soledad Suárez Granda y Vanessa Duque Espinoza.





# **Construir desde los afectos: noviazgo adolescente sin violencia**

Xiomar Ortiz Vivar, Juana Morales Quizhpi,  
Marcela Cabrera Vélez, Soledad Suárez Granda y  
Vanessa Duque Espinoza.

**UCUENCA**

## **Construir desde los afectos: noviazgo sin violencia en la adolescencia**

©Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

**Autoras:** Xiomar Ortiz Vivar, Juana Morales Quizhpi, Marcela Cabrera Vélez, Soledad Suárez Granda y Vanessa Duque Espinoza.

Beti Guerra González

**Coordinadora Política de Mujeres del Azuay**

---

María Augusta Hermida Palacios

**Rectora**

Juan Leonardo Espinoza Abad

**Vicerrector Académico**

Elena Monserrath Jerves Hermida

**Vicerrector de Investigación e Innovación**

David Acurio Páez

**Director General de Vinculación con la Sociedad**

Marcos Sempértegui Cárdenas

**Gestión editorial**

---

**Centro Editorial UCuenca Press**

**Dirección (e):** Ángeles Martínez Donoso • **Diseño:** Geovanny Gavilanes Pando •

**Corrección de estilo:** Mihaela Ionela Badin • **Preprensa:** Juan Tigre Amón

Ciudadela Universitaria

Doce de Abril y Agustín Cueva

(07) 413 4520

Casilla postal: 01.01.168

**editorial.ucuenca.edu.ec**

Primera edición digital

ISBN: 978-9978-14-635-4

Derechos de autor reservados.

El presente libro ha sido arbitrado por pares externos bajo el sistema doble ciego. Fieles al espíritu de la universidad pública, los libros de nuestra editorial son de acceso abierto y descarga libre para democratizar el conocimiento. Queda prohibida su venta.

La reproducción de este material para grupos o fines específicos, que no son personales, deben contar con la autorización de la Universidad de Cuenca.

Para la composición tipográfica de este manuscrito se usó Alegría y Alegría sans.

Cuenca-Ecuador

Noviembre, 2025



# Índice

---

|                                                                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Presentación.....</b>                                                                                                        | <b>7</b>  |
| <b>De la conmemoración a la acción.....</b>                                                                                     | <b>9</b>  |
| Betí Guerra González                                                                                                            |           |
| <b>Adolescencia con amor propio, límites y principios .....</b>                                                                 | <b>11</b> |
| Violencia en el noviazgo.....                                                                                                   | 14        |
| Modelos teóricos explicativos.....                                                                                              | 19        |
| Consecuencias .....                                                                                                             | 21        |
| <b>La vinculación con la sociedad como herramienta para prevenir<br/>la violencia en el noviazgo adolescente en Cuenca.....</b> | <b>23</b> |
| Ejes de intervención .....                                                                                                      | 29        |
| Metodología.....                                                                                                                | 35        |
| Resumen de diagnóstico .....                                                                                                    | 37        |
| <b>Plan de intervención para la prevención de la violencia en<br/>el noviazgo adolescente .....</b>                             | <b>39</b> |
| Procesos de sensibilización y reconocimiento de la violencia .....                                                              | 40        |
| Fortalecimiento personal y desarrollo de competencias<br>psicosociales para relaciones saludables .....                         | 41        |
| Procesos integradores y actividades de apoyo .....                                                                              | 58        |

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Voces e imágenes de los adolescentes contra la violencia .....</b>                           | <b>63</b> |
| Proyecto “Prevención de la violencia en el noviazgo en<br>adolescentes del cantón Cuenca” ..... | 63        |
| <b>El poder de la prevención: resultados .....</b>                                              | <b>73</b> |
| <b>Referencias .....</b>                                                                        | <b>79</b> |
| <b>Equipo de trabajo.....</b>                                                                   | <b>89</b> |
| <b>Anexo 1 .....</b>                                                                            | <b>90</b> |
| <b>Anexo2 .....</b>                                                                             | <b>91</b> |

A los adolescentes que participaron en este proceso, cuyo compromiso, experiencias y profundas reflexiones nos permitieron comprender la violencia desde su perspectiva. Su voz nos inspira a seguir sumando esfuerzos para construir, juntos, una vida libre de violencia.



## Presentación

---

América Latina es una de las regiones más inseguras del mundo, con un alto índice de inequidad y exclusión, lo que también se extiende a Ecuador. Los casos de violencia se escuchan a diario, independientemente de las políticas públicas, así como de los programas y proyectos a nivel local y nacional destinados a prevenirla. Sin embargo, estos esfuerzos siguen siendo insuficientes. Esta problemática no ha disminuido, y la ilusión de contar con una sociedad más justa y equitativa parece cada vez más lejana. Por esta razón, se vuelve imperativo promover estrategias de prevención de la violencia y fomentar la salud mental como un derecho fundamental de todos los ecuatorianos. Este libro da cuenta precisamente de ese anhelo, centrado en un momento crucial del desarrollo humano: la niñez y adolescencia.

La Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, cuya misión es formar profesionales con sólidas competencias para la evaluación, promoción, prevención, intervención e investigación en el campo de la salud mental y el bienestar a lo largo del ciclo vital y en diversos contextos sociales, une esfuerzos con la Coordinadora Política de Mujeres del Azuay. Ambas instituciones, conscientes de que esta problemática tiene un grave impacto en la salud mental y convencidas de que la psicoeducación puede contribuir a disminuir los índices de violencia, transformar actitudes y modificar prácticas que han normalizado la violencia como forma de interacción, implementan el proyecto de vinculación con la sociedad “Prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes del cantón Cuenca”, tomando como punto de partida la metodología de la Coordinadora Política de Mujeres del Azuay.

Durante el período comprendido entre septiembre de 2022 y agosto de 2024, 52 estudiantes de la carrera de Psicología llevaron a cabo 28 talleres de prevención de la violencia, dictados semanalmente en dos instituciones educativas rurales públicas de Cuenca. Además, organizaron una velada por

la no violencia, un foro académico, participaron en eventos de promoción de la salud mental y en las “Pinceladas estudiantiles: No más violencia en el noviazgo”. A lo largo del proceso, se trabajó con 360 adolescentes, abordando ejes de intervención como la autoestima, las estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales.

Este libro es el resultado de un trabajo colaborativo entre adolescentes, docentes, estudiantes de la Facultad de Psicología y la Coordinadora Política de Mujeres del Azuay. El texto que se presenta a continuación resume la intervención desarrollada e incluye una compilación de frases y expresiones artísticas elaboradas por los adolescentes como una forma simbólica de decir NO a la violencia.

En todos los casos, se ha respetado el principio ético de confidencialidad, omitiendo los nombres reales de las participantes y los participantes. Las pinceladas y las expresiones se han mantenido tal como fueron creadas por sus autores y autoras. Para muchas y muchos, este ejercicio significó una verdadera experiencia catártica, que refleja el reconocimiento de una realidad dolorosa que, durante años, ha estado presente en las relaciones de noviazgo.

Para la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca y para la Coordinadora Política de Mujeres del Azuay, conocer y reconocer que las y los adolescentes se atreven a poner límites a la violencia, fortalecen su autoestima, desarrollan estrategias de afrontamiento y mejoran sus habilidades sociales, es motivo de esperanza y entusiasmo. Esta experiencia también nos convoca a seguir aunando esfuerzos para desmontar los estereotipos de dolor y humillación que, erróneamente, se han asociado con el amor.



## De la conmemoración a la acción

---

Beti Guerra González

La Coordinadora Política de Mujeres del Azuay (CPMA) es una organización social sin fines de lucro, autónoma, pluralista y proactiva, que reconoce y respeta la diversidad. Su labor se orienta a incidir en las políticas públicas a favor de los derechos de las mujeres, con el firme propósito de contribuir a una sociedad más justa y con equidad social y de género.

Para esta organización, la violencia contra las mujeres y las niñas representa una de las vulneraciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo. Se registran numerosos casos cada día, en todos los rincones del planeta. La violencia conlleva consecuencias físicas, económicas y psicológicas profundas, tanto a corto como a largo plazo, y limita gravemente la posibilidad de que mujeres y niñas participen de manera plena y en condiciones de igualdad en la sociedad. El impacto de esta problemática, tanto en la vida de las personas y las familias como en el tejido social en su conjunto, es inmenso.

La igualdad de género es un derecho humano fundamental. Es, además, una condición indispensable para alcanzar sociedades pacíficas, con pleno desarrollo del potencial humano y capaces de avanzar hacia modelos sostenibles de convivencia (ONU Mujeres, 2025).

Uno de los ejes estratégicos del plan operativo anual de la CPMA es la prevención de la violencia contra las mujeres. En ese marco, se ejecuta el proyecto “Noviazgo sin violencia” (NSV), dirigido a jóvenes y adolescentes, en respuesta a los alarmantes índices de violencia en las relaciones de noviazgo. Este plan se implementa en el cantón Cuenca desde el año 2015, y su metodología contempla dos momentos clave: el foro “Noviazgo sin violencia” y la actividad artística “Pinceladas estudiantiles: No más violencia en el

noviazgo”. Ambos espacios promueven la participación activa y protagónica de las y los estudiantes, quienes se involucran después de un proceso de sensibilización que incluye también a docentes y autoridades de las unidades educativas participantes.

La CPMA articula estas acciones en torno a dos fechas emblemáticas de reconocimiento y lucha internacional: el 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, y el 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, ambas fechas que recuerdan la resistencia histórica de las mujeres y su incansable demanda por igualdad de derechos y oportunidades.

## Adolescencia con amor propio, límites y principios

---

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) indica que, en la región andina, la violencia contra las mujeres es un problema grave y persistente de salud pública y derechos humanos. Una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual, principalmente por parte de sus parejas. A pesar de los avances en políticas y protocolos de salud, aún existen brechas importantes en prevención, atención y respuesta institucional. En 2019, en Ecuador, según la *Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres* (ENVIGMU) (INEC, 2019), la provincia del Azuay es la que más reporta hechos de violencia: el 79,2 % de las mujeres han sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida; el 40,2 % afirmó haber sufrido violencia en su entorno social; y el 28,3 %, en sus propias familias. Azuay ocupa el segundo puesto en casos de violencia en el ámbito educativo, con una prevalencia del 27,7 %; el cuarto lugar en cuanto al acoso y violencia en el ámbito laboral, con un 25,3 % de registros; y en cuanto a la violencia por parte de la pareja, con un 52,7 %. La encuesta reveló, además, que 65 de cada 100 mujeres han sufrido violencia de distinta índole y 43 han experimentado violencia sexual (INEC, 2019).

Los datos de un estudio realizado en una universidad pública revelaron que el 5,4 % de los estudiantes universitarios cometió más de un acto de violencia y el 60,2 % incurrió al menos en un acto de violencia física dentro de una relación de pareja (Guillén Verdesoto et al., 2021). Ochoa Crespo (2017), en su investigación sobre la prevalencia de la violencia en el noviazgo, llevada a cabo en la zona urbana de Cuenca, señala que el 45 % ha sido víctima de violencia leve, al haber recibido, por parte de su pareja, empujones, bofetadas o golpes con otros objetos. El 89 % afirmó haber cometido en algún momento agresiones verbales contra su pareja y el 91 %, haberlas recibido.

Las cifras anteriores indican que, tanto a nivel nacional como en la provincia del Azuay, la magnitud de este problema social es alarmante. Esto evidencia la vulneración de un derecho humano fundamental: el derecho a una vida libre de violencia, reconocido en la Declaración Universal de Derechos Humanos (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1948) y, en el caso de Ecuador, en el artículo 66 de la Constitución de la República (2008).

La violencia es definida como cualquier acto intencional cuyo fin es causar daño psicológico, físico, sexual, etc., que incluso puede llegar hasta la muerte (Póo y Vizcarra, 2008). Según la OPS (2023), la violencia puede ejercerse contra uno mismo o hacia otras personas, grupos o comunidades, con consecuencias individuales, familiares y sociales. De hecho, es la principal causa de muerte entre personas de 15 a 44 años a nivel mundial. Además, este organismo señala que aproximadamente 1,6 millones de personas mueren cada año a causa de la violencia, y muchas más sufren lesiones graves que pueden afectarlas de por vida.

En cuanto a la violencia de pareja, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) la define como las conductas violentas, abusivas o coercitivas ejercidas hacia la pareja que provocan daño psicológico, físico o sexual. Para algunos autores, es considerada como el abuso cometido por un miembro de la pareja hacia el otro, con el que mantiene una relación romántica (Póo y Vizcarra, 2008). Dentro del ejercicio de la violencia a nivel físico se encuentran los golpes en cualquier parte del cuerpo, empujones, caricias violentas; en cuanto a la violencia psicológica, están los insultos, humillaciones, manipulación, control de las relaciones familiares y sociales, chantajes, negación de la relación, entre otras; y, a nivel de violencia sexual, destacan las relaciones sexuales forzadas o prácticas sexuales indeseadas, y el control de natalidad a través del uso o prohibición de métodos anticonceptivos (Póo y Vizcarra, 2008).

Para Jordan et al. (2021), cuando la violencia es naturalizada en un contexto social y cultural, se dificulta la capacidad de identificarla, provocando que los seres humanos la perciban y consideren como algo natural. Según Valenzuela-Varela y Vega-López (2015), “las relaciones de violencia son construidas y aprendidas social y culturalmente desde el hogar y las instituciones como la escuela, la iglesia y los medios de comunicación” (p. 164). De acuerdo con Díaz et al. (2006) y González y Fernández (2010), el contexto familiar cumple un rol protagónico en la adquisición de parámetros de conducta y en la forma de interacción violenta; en muchos casos, estos comportamientos son percibidos como normales e incluso legitimados socialmente. En esta línea, Póo y Vizcarra (2008) advierten que los comportamientos violentos manifestados durante la niñez y la adolescencia constituyen un factor de riesgo para la aparición de violencia en etapas posteriores de la vida, y se asocian con patrones crónicos y severos en la adultez.

En otras palabras, cuando el entorno en el que se desarrolla un menor no proporciona las condiciones adecuadas para su crecimiento integral, los niños se vuelven seres frágiles tanto a nivel psicológico como físico, y son más propensos a presentar desajustes en comparación con aquellos criados en contextos socioambientales y de salud más favorables (Oros, 2009). Esta condición de vulnerabilidad, además, puede duplicar la probabilidad de que los menores desarrollen disfunciones emocionales en la adultez, tales como depresión, ansiedad e irritabilidad (Fan y Eaton, 2001; Oros, 2009). Este círculo de riesgo tiende a reproducirse en generaciones futuras, lo que resalta la urgencia de implementar programas, proyectos y estrategias de prevención de la violencia, especialmente en contextos como el ecuatoriano, donde las cifras de violencia intrafamiliar resultan alarmantes.

Según una encuesta realizada por Unicef (2016) sobre la situación de la niñez y adolescencia en Ecuador, cerca del 40 % de los menores recibe un trato violento por parte de sus progenitores. La misma encuesta reveló que la violencia intrafamiliar afecta a casi el 40 % de los niños y adolescentes en Ecuador. Se encontró que aproximadamente el 40 % de los niños y niñas que sufrieron maltrato en sus hogares provienen de familias donde sus padres también fueron maltratados por sus cuidadores. También se ha evidenciado que la violencia afecta en mayor medida a los menores de entre 5 y 11 años, y que casi el 50 % son agredidos física y psicológicamente (Unicef, 2016). Asimismo, los datos revelan que la violencia intrafamiliar incide más en las zonas rurales (42 %, frente al 36 % en áreas urbanas) y es más frecuente entre los niños afroecuatorianos (52 %), seguidos por la población indígena (48 %) y, luego, la mestiza (34 %) (Unicef, 2016). No puede dejarse de lado que la violencia tiene consecuencias en las personas afectadas, tales como embarazo precoz, suicidio, abuso de drogas y una serie de desajustes emocionales, entre otros (Unicef, 2016). Esta fue otra de las razones que motivó llevar a cabo este proyecto.

### **Figura 1**

*Fotografía tomada durante la Velada por la No Violencia dentro del proyecto  
“Prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes del cantón Cuenca”*



## **Violencia en el noviazgo**

Para abordar la violencia en el noviazgo (VN) en adolescentes, es fundamental comprender primero el significado de la adolescencia como una etapa particular del desarrollo humano. Esta se caracteriza por la transición de la infancia hacia la adultez, así como por la aparición de cambios corporales significativos, el despertar de las pulsiones sexuales y el surgimiento de nuevos deseos (Lillo, 2004). Además de la reestructuración del esquema corporal y la reorganización de la personalidad, el adolescente enfrenta transformaciones en el ámbito escolar, especialmente el paso de la educación media a la superior. A lo anterior se agregan diversas problemáticas sociales actuales, como la pobreza, la migración, la delincuencia, entre otras, que generan altos niveles de estrés, en particular en contextos latinoamericanos, marcados por la precariedad social y la violencia estructural (Contini de González, 2009).

Por su parte, el noviazgo se refiere a una etapa en la que dos personas deciden compartir y pasar el tiempo juntos buscando ser felices. En el caso de los adolescentes, se trata de una fase de exploración y de formación de identidad, que es esencial para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales. Los adolescentes no solo viven sus primeras experiencias románticas y conocen del amor, sino que reconocen sus necesidades. Sin embargo, la complejidad de las relaciones humanas, como es esta fase, puede generar un juego de poderes y búsqueda del dominio de la pareja, que en ocasiones

se traduce en violencia (Valenzuela-Varela y Vega-López, 2015, p. 165). Según Pick (2001), la VN en adolescentes se refiere a todo acto en donde un integrante de la pareja busca dominar o controlar al otro, ejerciendo poder frente al otro, a través de distintos actos de abuso sexual, físico, emocional e incluso aislamiento social. Sin embargo, la intencionalidad de hacer daño no siempre está presente en una conducta violenta, lo que puede generar autodefensa (agresiva) en la pareja, principalmente en mujeres (Rubio-Garay et al., 2015).

**Figura 2**

*Fotografía tomada durante un evento de promoción de la salud mental*



**Características**

Entre las principales características de la VN se encuentra su presencia en adolescentes que inician vínculos afectivos, incluso desde la primera cita, en relaciones esporádicas sin formalizar, o en noviazgos estables sin convivencia (Olivares, 2018; Cornelius y Resseguie, 2007). Estas formas de relación, propias de una etapa de construcción identitaria y autonomía progresiva, pueden reproducir dinámicas de control y abuso marcadas por desigualdades de género. Esto las diferencia parcialmente de las relaciones de pareja adultas, ya que el proceso de interacción y maduración emocional es distinto.

La segunda característica hace referencia a que la violencia es bidireccional y no existe una diferencia marcada entre sexos, es decir, ambos integrantes de la pareja se violentan (Cyr et al., 2006), lo que conlleva a que

se naturalice la violencia dentro de la relación, haciendo difícil que se reconozcan los comportamientos como verdaderas agresiones (Cornelius et al., 2010; Viejo, 2014; Viejo, Sánchez y Ortega-Ruiz, 2015).

Un estudio de Nava et al. (2018) sobre los mitos del amor romántico evidenció que no existen diferencias significativas entre ambos sexos. Aun así, se señala la presencia de la idealización del amor por parte de los adolescentes, en donde se puede encubrir, dominar o permitir actos violentos en nombre del amor. En cuanto a las creencias que relacionan a la violencia con el maltrato, la media de las mujeres fue inferior a la de los hombres, quienes tienden a vincular el amor con los celos como un símbolo de amor verdadero (Rodríguez et al., 2010). Sin embargo, para algunos autores, las consecuencias de la violencia son más graves en las mujeres, pues la violencia efectuada por los hombres es más perjudicial (Valenzuela-Varela y Vega-López, 2015).

Esta violencia bidireccional suele escalar y puede iniciar como algo leve y esporádico, principalmente de tipo psicológico, hasta llegar a golpes o a una violencia física de mayor gravedad. Desde el modelo teórico de Kelly y Johnson (2008), esta violencia se da en una simetría de poder, en donde ambos involucrados emplean tácticas específicas para hacerle frente al conflicto, con la finalidad de controlar y equilibrar la situación (Olivares, 2018). Como parte de esta violencia, varios autores concuerdan en que existe una escalada que representa otra característica de este fenómeno. Según Rubio-Garay et al. (2015), la VN inicia de manera progresiva, principalmente a través de agresiones psicológicas como humillaciones, actitudes hostiles y aislamiento, y puede escalar a violencia física y sexual (Viejo, Sánchez y Ortega-Ruiz, 2014). En este punto, es imperante señalar que la violencia puede ser mucho más grave cuando la pareja se ha consolidado (Olivares, 2018), y su mantenimiento puede deberse a algunos factores de riesgo, como la existencia de mitos o creencias que consideran que “las relaciones tienen dificultades” o que “el amor lo puede todo”.

Por otro lado, se encuentra la exposición a modelos de comportamiento violento, como lo menciona la teoría del aprendizaje social, o la aceptación social de estereotipos aprendidos por medios de comunicación, internet, publicidad, entre otros, que señalan al hombre agresivo y a la mujer que responde con un chirlazo.

Por último, se deben considerar las “características de la relación, como su duración, el nivel de compromiso de los involucrados, la edad, la intimidación sexual” (Rubio-Garay et al., 2015, p. 49). Para estos autores, mientras más antigua es la relación, el factor de riesgo a que se den agresiones es mayor, y este tipo de relaciones podrían estar en el círculo vicioso de la violencia. A esto se suma la presencia de conflictos internos, el poder o control que ejerzan sus miembros y cuán satisfechos están con la relación (Olivares, 2018).



La VN refleja las estrategias coercitivas que emplean los adolescentes a la hora de regular sus emociones, evidenciando la falta de comunicación asertiva y la naturalización de este fenómeno como un patrón de interacción que puede perpetuarse en relaciones futuras. De ahí la importancia de las primeras relaciones sentimentales de este grupo poblacional, por las consecuencias en su salud y el ajuste psicológico (Olivares, 2018).

## **Tipos**

La violencia física se refiere al uso intencional de la fuerza física e incluye cualquier tipo de golpes, como patadas, puñetazos, lanzamiento de objetos, empujones y ataques con armas, que provocan daño a la persona. Puede clasificarse en leve, moderada o grave. En el caso de los adolescentes, es más común la violencia leve, caracterizada por acciones como escupir, empujar o patear a la pareja. La violencia moderada incluye asfixiar, golpear con fuerza o amenazar con armas (OMS, 2020). Por su parte, la violencia grave abarca agresiones más severas que pueden causar heridas profundas.

Una de las características de este tipo de violencia es que es menos frecuente que la violencia psicológica y, en el caso de la violencia leve, es naturalizada debido a la influencia de pares con comportamientos agresivos hacia sus parejas. En palabras de Gómez et al. (2014), los empujones o golpes pueden ser entendidos como estilos de interacción aceptables, considerados juegos o bromas en sus contextos, por lo tanto, poco percibidos como violencia (Olivares, 2018).

La violencia psicológica se define como una forma de violencia relacional que incluye conductas coercitivas dirigidas a manipular y controlar a la pareja (O’Leary y Slep, 2003). Entre las manifestaciones más comunes se encuentran la humillación, intimidación, amenazas y denigración, cuyas consecuencias pueden ser más graves y duraderas que las de la violencia física. Para autores como Viejo, Sánchez y Ortega-Ruiz (2014), la violencia psicológica en el noviazgo precede a la violencia física y es la más frecuente en las relaciones de noviazgo adolescente (Pacheco et al., 2016). Además, se utiliza para manipular las relaciones sociales de la pareja (Goldstein, 2011). Otra característica importante de este tipo de violencia es que puede ser sutil; es decir, se presenta como un acto de bondad, protección o humor, pero cuya intención es dominar a la pareja, lo que dificulta su reconocimiento (Olivares, 2018).

A esto se suman las formas online. Según el Centers for Disease Control (2014), la violencia en el noviazgo puede ejercerse de manera presencial o a través de mecanismos electrónicos (internet), dirigidos a la pareja o expareja (Centers for Disease Control, 2014). Su objetivo principal es controlar y vigilar, especialmente mediante redes sociales (Fox y Warber, 2013).

En lo que respecta a la violencia sexual, esta comprende conductas como relaciones sexuales forzadas, el uso del sexo como medio de manipulación, críticas hacia el desempeño o la apariencia sexual y la imposición de prácticas sexuales no deseadas (Rey-Anacona, 2013). En Ecuador, de acuerdo con el *Plan Nacional para el Nuevo Ecuador* (PND, 2024-2025), la violencia sexual constituye la principal causa del embarazo adolescente. Esta situación se agrava en adolescentes que provienen de entornos familiares marcados por la violencia o la negligencia, lo cual incrementa su vulnerabilidad y limita sus capacidades de protección y agencia, favoreciendo además la reproducción o transformación de patrones de interacción aprendidos en sus relaciones de pareja (Valenzuela-Varela y Vega-López, 2015). Sin embargo, este no es el único factor de riesgo, ya que también influyen elementos interpersonales de tipo biológico, conductual, psicológico y relacional, así como factores situacionales vinculados con el entorno físico, familiar, económico, histórico, social y comunitario (Rubio-Garay et al., 2015).

Todos estos tipos de violencia pueden darse de manera aislada o simultánea; es decir, puede existir únicamente violencia psicológica o una combinación de violencia psicológica, física y sexual al mismo tiempo (Olivares, 2018).

### **Figura 3**

*Taller de capacitación a estudiantes del proyecto “¿Qué conozco de la violencia?”*



## Primeros incidentes

En relación con el origen de la violencia en el noviazgo, Valenzuela-Varela y Vega-López (2015) indican que los primeros incidentes suelen ocurrir alrededor de los 15 años. Un estudio realizado por el Centro Reina Sofía en 2005, sobre homicidios cometidos por parejas o exparejas, evidenció que la tasa más alta se encontraba en jóvenes entre 15 y 24 años, con 5 mujeres asesinadas por millón (Sarasua et al., 2007).

Asimismo, Bonomi et al. (2012) reportan que la VN, en sus distintas manifestaciones, inicia entre los 13 y 19 años. Es relevante destacar que los adolescentes de menor edad tienden a implicarse mayormente en violencia psicológica y física, y que, conforme avanzan en la adolescencia, existe la posibilidad de que la violencia disminuya a medida que maduran (Olivares, 2018).

## Roles de género

Marquart et al. (2007) relacionan los índices más elevados de VN adolescente con la influencia de los roles de género. En este sentido, el rol masculino puede manifestarse en formas de hipermasculinidad, que exceden el rol masculino tradicional, y que conciben la violencia como un atributo masculino natural, así como la aceptación de conductas sexistas hacia las mujeres.

Por su parte, la hiperfeminidad se caracteriza por una atracción hacia hombres con actitudes machistas. Sin embargo, otros autores argumentan que ambos sexos están implicados en conductas violentas, por lo que no se debería centrar la explicación exclusivamente en los roles de género (Nocentini, Menesini y Pastorelli, 2010).

En concordancia con lo expuesto previamente, la violencia leve es ejercida tanto por hombres como por mujeres, como lo evidenció Fernández-González et al. (2014), quienes encontraron que el 96,7 % de los adolescentes hombres y el 95,9 % de las mujeres habían ejercido violencia. No obstante, las mujeres son “más propensas a implicarse como agresoras y víctimas físicas y psicológicas en su relación sentimental” (Olivares, 2018, p. 33).

## Modelos teóricos explicativos

Si bien existen varios modelos teóricos, en este libro se hará referencia a aquellos que han tenido mayor representatividad. La Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1973) sugiere que los niños aprenden por observación de sus entornos cercanos, principalmente de la familia, que es el primer espacio de interacción de los seres humanos.

La familia ofrece y enseña los primeros lazos de seguridad y afecto; es en ella donde se generan las primeras experiencias y se crean los vínculos afectivos futuros. La exposición a un medio violento, en el cual existe agresión, constituye uno de los factores primordiales previos a la violencia de pareja en los adolescentes. Para Valenzuela-Varela y Vega-López (2015), la violencia en el noviazgo se explica, en gran medida, por la exposición de los adolescentes a entornos familiares violentos, donde aprenden pautas de interacción y estrategias de afrontamiento que pueden activarse posteriormente en sus relaciones de pareja. Estas pautas adquiridas mediante el aprendizaje pueden estar presentes incluso en la elección de pareja. Asimismo, los resultados de un estudio realizado por Kinsfogel y Grych (2004) señalan que aquellos adolescentes que presenciaron o vivieron violencia en sus familias son más propensos a manifestar conductas agresivas con sus parejas, y esta situación se asocia con violencia crónica y severa en la adultez (Póo y Vizcarra, 2008).

Además de la familia, Bandura reconoce el contexto cultural y los medios de comunicación como modelos de imitación en la sociedad (Olivares, 2018; Rubio-Garay et al., 2015). En la actualidad, los adolescentes están expuestos a un bombardeo constante de información a tan solo un clic de distancia, y el género musical que más escuchan es el reggaetón, cuyas letras sexistas y violentas constituyen una de las principales influencias en esta etapa del desarrollo (Hormigos, 2023).

Por otro lado, la Teoría del Apego de Bowlby (1969; 1980) plantea que los vínculos afectivos entre los niños y sus cuidadores son fundamentales para un desarrollo social y personal óptimo. En este sentido, cuando una persona ha crecido con vínculos afectivos inseguros, puede desarrollar desconfianza, irritabilidad y sumisión, lo que incrementa la probabilidad de conflictos en sus primeras relaciones sentimentales. Para Olivares (2018), el equilibrio en la relación se basa en la integración de las características individuales de cada miembro de la pareja y el tipo de sistemas de apego que ambos posean.

Por último, la Teoría Feminista de Walker (1989) sostiene que existe una desigualdad estructural entre hombres y mujeres, en la cual los primeros han sido educados para utilizar la fuerza con el fin de controlar y dominar a la mujer, quien a su vez debe mostrarse sumisa y pasiva ante su pareja. Este esquema da paso a valores y estereotipos de género que influyen considerablemente en los adolescentes (Reed Raj, Miller y Silverman, 2010) y que están diseñados a partir de la normativa, valores y formas de relación social (Posada, 2013).

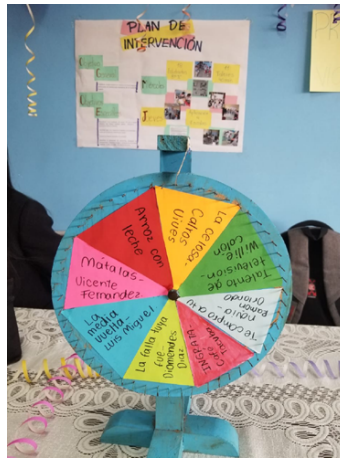
Otros factores predictores de la violencia en el noviazgo son los factores contextuales, cognitivos y emocionales, todos ellos entendidos como un conjunto de circunstancias que rodean o condicionan un hecho. En este libro no se profundizará en la explicación de cada uno de estos factores; sin embargo, es imprescindible hacer referencia a los factores económicos y

comunitarios, debido a que la población de intervención pertenece a parroquias rurales del cantón Cuenca, con una condición económica media-baja.

Según Marquart et al. (2007) y Spencer y Bryant (2000), existe una mayor probabilidad de violencia en zonas rurales y en barrios urbano-marginales (Karriker-Jaffe et al., 2021). En cuanto a la violencia comunitaria, esta tiene un efecto potencialmente devastador en la VN, tanto para el agresor como para la víctima (Marquart et al., 2007).

**Figura 4**

*Fotografía tomada en la casa abierta de la Facultad de Psicología*



## Consecuencias

La violencia tiene efectos negativos en la salud física, mental y el bienestar de las personas; acarrea consecuencias y costos sociales y económicos para los individuos, las familias y las comunidades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la violencia dentro de la pareja provoca en las mujeres dificultades asociadas a la salud física, mental, sexual y reproductiva; además de depresión, estrés postraumático, trastornos de ansiedad, insomnio, trastornos alimentarios e intentos de suicidio u homicidios, entre otros. En el caso de los hombres, la violencia es percibida, en gran medida, como una humillación a su virilidad (Cagigas, 2000); se sienten heridos y afecta su identidad, especialmente en el ámbito social (Rojas-Andrade et al., 2013).

Un estudio de Taquette y Monteiro (2019) señala que algunas de las consecuencias de la violencia entre adolescentes incluyen baja autoestima,

síntomas depresivos, trastornos psiquiátricos, abuso de drogas, conductas sexuales de riesgo y bajo rendimiento académico. No menos importantes son las consecuencias que pueden desarrollar las personas que ejercen violencia, tales como riesgo de ruptura de la relación, sentimientos de vergüenza, rechazo social y la posibilidad de repetir estas conductas en relaciones futuras. De cualquier manera, si un adolescente mantiene relaciones violentas, es probable que continúe con este patrón y que esto se convierta en el único tipo de relación que experimente a lo largo de su vida (Cáceres y Cáceres, 2006).

**Figura 5**

*Pincelada por la no violencia*



## **La vinculación con la sociedad como herramienta para prevenir la violencia en el noviazgo adolescente en Cuenca**

---

El proyecto “Prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes” surge como una iniciativa de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en colaboración con la Coordinadora Política de Mujeres. Esta propuesta responde a las alarmantes cifras de violencia de género y a la escasa existencia de intervenciones preventivas dirigidas a adolescentes en el cantón Cuenca.

El objetivo principal del proyecto fue contribuir a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y libre de violencia. La propuesta no solo buscó reducir el número de víctimas y agresores, sino también promover relaciones de noviazgo saludables, gratificantes y basadas en el respeto mutuo, desmontando creencias arraigadas como la idea de que “el amor duele”. Para alcanzar este propósito, se priorizó la prevención mediante el fortalecimiento de la autoestima, el desarrollo de habilidades sociales y la implementación de estrategias de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a dos instituciones educativas rurales de la ciudad de Cuenca. Esta prevención estuvo principalmente enmarcada desde la Psicología clínica y sus teorías, cognitivo-conductual, de tercera generación y familiar sistémico, y tuvo un enfoque psicosocial.

La propuesta se articuló de manera directa con las orientaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), y la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2015) para la prevención de la violencia, alineándose asimismo con las directrices del Ministerio de Educación del Ecuador (MINEDUC, 2022) y con los principios institucionales de la Universidad de Cuenca (2024).

Según la OMS y la OPS (2015), la estrategia para la prevención de la violencia contra la mujer debe estar guiada por los siguientes principios:

- a) Acceso y cobertura universal de salud, con enfoque en la equidad.
- b) Respeto y garantía de los derechos humanos.
- c) Sensibilidad hacia las cuestiones de género, igualdad y diversidad cultural y étnica.
- d) Respuesta multisectorial.
- e) Aplicación de prácticas basadas en evidencia científica.
- f) Enfoque a lo largo del curso de vida.
- g) Respuesta integral.
- h) Participación comunitaria activa.
- i) Promoción de la autonomía y el empoderamiento de las sobrevivientes.
- j) Involucramiento de hombres y jóvenes varones como actores clave en la prevención.

En este sentido, el MINEDUC (2022) está alineado con los principios de la Convención sobre los Derechos del Niño (1989), siendo estos los principios de interés superior, de prioridad absoluta y de no discriminación, que implican una actuación inmediata que garantice la protección de los niños y niñas, así como la obligación de denunciar por parte de quien tenga conocimiento del hecho.

Por su parte, la Universidad de Cuenca, a través del *Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos* (CEISH, 2024), establece los siguientes lineamientos éticos y metodológicos para la evaluación de los diferentes procesos de investigación e intervención, que se detallan en los artículos 7 y 8 de su normativa:

La evaluación ética de los protocolos tendrá en cuenta los siguientes criterios:

Que el protocolo de investigación respete a las personas y/o comunidades que participan en el estudio.

Que esté valorado el beneficio que generará el estudio para la persona y la comunidad.

Que el estudio respete la autonomía de las personas que participan, mediante un procedimiento idóneo de consulta y consentimiento informado.

Que se incluyan medidas para proteger la integridad, la reserva de información, la seguridad, el bienestar, la libertad de participación y la privacidad de las personas participantes.

Que se definan los riesgos y beneficios potenciales para las personas durante el estudio, a fin de que no superen los riesgos mínimos ni los riesgos excesivos.

Que la muestra garantice la justicia, la no discriminación y la protección de la población en situación de vulnerabilidad.



Que se garantice la idoneidad ética y la experticia técnica de los investigadores. (Art. 7)

La evaluación de los aspectos metodológicos implica:

- a) Pertinencia y relevancia científica del estudio.
- b) Validez interna y externa del diseño del estudio para la obtención de resultados fiables.
- c) Coherencia del plan de análisis y/o diseño estadístico con los objetivos y/o hipótesis.
- d) Corrección del grupo control respecto al equilibrio clínico y justificación del placebo, en los casos que corresponda. (Art. 8)

El Ministerio de Salud Pública (MSP), en la Norma Técnica de Atención Integral a Víctimas de Violencia Basada en Género y Graves Violaciones a los Derechos Humanos (2019), establece que se garantizará la atención integral de salud a las víctimas de violencia basada en género (VBG), conforme a la capacidad resolutoria del establecimiento de salud, considerando lo siguiente:

- Promover un ambiente cálido, de confianza y respeto hacia la situación de la víctima.
- Mantener una atención sensible y no discriminatoria.
- Garantizar la confidencialidad y seguridad.
- Evitar la revictimización.
- Cumplir con las especificaciones del consentimiento informado.
- Brindar primeros auxilios psicológicos, intervención en crisis y contención emocional, sin abandonar a la persona hasta que se finalice el procedimiento.

Además, se debe notificar obligatoriamente a la Fiscalía General del Estado, Policía Nacional u otra entidad de justicia competente los casos de violencia basados en género atendidos en el establecimiento de salud.

El proyecto aunó a adolescentes en un rango de edad de 13 a 15 años, correspondientes a dos instituciones educativas públicas ubicadas en las parroquias rurales de San Joaquín y Sayausí de la ciudad de Cuenca. De manera inicial, se solicitó el consentimiento informado por parte de madres, padres y cuidadores responsables, con el objetivo de autorizar la participación de los adolescentes en el proyecto; en esta línea, también se solicitó el asentimiento informado de cada participante. Todo ello, cumpliendo con lo dispuesto por el *Manual de los Principios Éticos y Códigos de Conducta* de la Asociación Americana de Psicología (2017), cuyos principios generales rigen en torno a la beneficencia, fidelidad, responsabilidad,

integridad, justicia y respeto por los derechos, así como por la dignidad de las personas, con el objetivo de guiar la actuación de todo el equipo y garantizar los derechos de los adolescentes en todo el proceso de intervención, quienes podían dejar de participar en cualquier momento sin perjuicio de su asentimiento informado. La información recolectada fue exclusivamente con fines académicos y es necesario precautelar la privacidad, seguridad y protección de los participantes, respetando la confidencialidad y anonimato. Los resultados de la intervención son auténticos y sin manipulación, no existieron conflictos de intereses, por lo que se considera un aporte valioso para nuestra sociedad.

En esta misma línea, es imperante mencionar que este proyecto fue previamente aprobado por la Dirección de Vinculación con la Sociedad y la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca. El proyecto “Prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes del cantón Cuenca” se enfocó en la prevención integral, como toda acción que evite eventos riesgosos, es decir, acompañar a los adolescentes en la toma de decisiones de manera responsable en el marco de la prevención de la VN.

El proceso de acompañamiento e intervención empleó una metodología participativa, a través de talleres con dos dimensiones sugeridas por Falconí Abad (2015): el ámbito personal y el social. En el primer caso, la meta es transformar internamente a los adolescentes para que puedan generar relaciones basadas en la reflexión y construcción de una nueva mirada al concepto de respeto y armonía. En el ámbito social, el objetivo es contribuir a la mejora de los patrones socioculturales que sustentan y justifican la violencia. A continuación, se detalla los instrumentos utilizados en los talleres:

### **Escala de Autoestima de Rosenberg**

La Escala de Autoestima de Rosenberg, diseñada en 1965 por Morris Rosenberg, tiene como objetivo evaluar la autoestima entendida como un sentimiento positivo o negativo construido a partir de la valoración de las propias características. Aunque en sus inicios estuvo dirigida exclusivamente a adolescentes, en la actualidad se aplica en diferentes grupos etarios (Rosenberg, 1965).

Se trata de un instrumento unidimensional cuya versión original está compuesta por 10 ítems tipo Likert, con cuatro opciones de respuesta: “muy de acuerdo”, “de acuerdo”, “en desacuerdo” y “muy en desacuerdo”. La escala se divide equitativamente en cinco ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) y cinco ítems negativos (3, 5, 8, 9 y 10), estos últimos puntuados de manera inversa. Las afirmaciones valoran los sentimientos de aceptación y percepción que la persona tiene sobre sí misma. La puntuación total oscila entre 10 y 40,

con los siguientes puntos de corte:  $\leq 25$  indica baja autoestima, entre 26 y 29 autoestima media, y de 30 a 40 autoestima alta (Alaniz et al., 2023).

### **Cuestionario de Violencia entre Novios (CUVINO)**

Para evaluar la violencia en el noviazgo (VN), se aplicó el “Cuestionario de Violencia entre Novios” (CUVINO) a los adolescentes que cumplían con el criterio de inclusión de tener o haber tenido pareja. Este instrumento fue desarrollado por Rodríguez-Franco et al. (2010) y ha sido validado en diversos países, entre ellos Argentina, México y España.

El instrumento tiene como finalidad evaluar las dinámicas interpersonales presentes en las relaciones de noviazgo, identificando tanto diferentes situaciones de violencia como el nivel de molestia que estas generan en la persona evaluada, con el propósito de determinar la presencia o ausencia de violencia. Está conformado por 42 ítems distribuidos en ocho dimensiones: desapego, humillación, violencia sexual, coerción, violencia física, violencia de género, castigo emocional y violencia instrumental (Vásquez, 2025). Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de cinco puntos, donde 0 corresponde a “nunca” y 4 a “muy frecuentemente” (Martínez-Gómez et al., 2021).

### **Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)**

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) evalúa los pensamientos y comportamientos que una persona utiliza frente a una situación estresante específica. Su propósito principal es identificar las formas de afrontamiento, ya sea centradas en el problema, en la emoción, mediante compromiso/acción activa o a través de la evitación (Blount et al., 2008). En el presente estudio se empleó la versión adaptada al español por Cano et al. (2007), que permite determinar la frecuencia con la que un individuo recurre a distintas estrategias de afrontamiento en función de una situación estresante concreta.

El instrumento recoge dos tipos de información: una de carácter cualitativo, en la que la persona describe la situación estresante, y otra de carácter cuantitativo, en la que informa sobre la frecuencia de uso de determinadas estrategias de afrontamiento mediante una escala tipo Likert, así como sobre la eficacia percibida de dichas estrategias. Esto posibilita obtener tanto narraciones como puntuaciones, y analizar experiencias pasadas, presentes o incluso proyectadas hacia el futuro.

La escala está conformada por ocho estrategias:

1. Resolución de problemas (ítems 1, 9, 17, 25, 33).
2. Autocrítica (ítems 2, 10, 18, 26, 34).
3. Expresión emocional (ítems 3, 11, 19, 27, 35).
4. Pensamiento desiderativo (ítems 4, 12, 20, 28, 36).
5. Apoyo social (ítems 5, 13, 21, 29, 37).
6. Reestructuración cognitiva (ítems 6, 14, 22, 30, 38).
7. Evitación de problemas (ítems 7, 15, 23, 31, 39).
8. Retirada social (ítems 8, 16, 24, 32, 40).

Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de cinco puntos, que va de 0 (“en lo absoluto”) a 4 (“totalmente”), donde puntuaciones más altas indican una mayor presencia de la estrategia evaluada (Cano-García et al., 2007).

### **Encuesta de habilidades sociales**

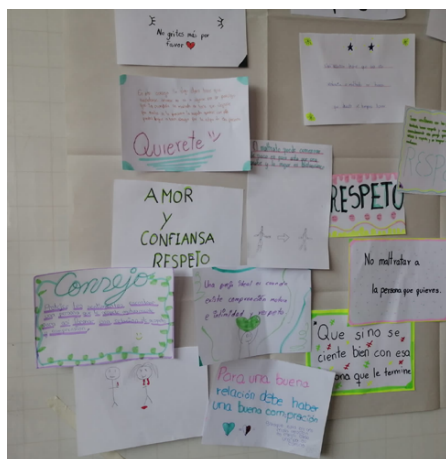
La encuesta de habilidades sociales, desarrollada por Roberto Opazo en el Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa en 2004, tiene como objetivo central evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes, así como identificar cuáles conductas sociales e interpersonales se encuentran más o menos desarrolladas. Esta herramienta se ha empleado especialmente en investigaciones relacionadas con la personalidad, las relaciones interpersonales y fenómenos como el *bullying*.

La administración de la encuesta puede realizarse de manera individual o grupal. Consta de 14 ítems organizados bajo una escala tipo Likert, que va de 1 (“muy poco”) a 5 (“mucho”), otorgando una puntuación total que oscila entre 14 y 70 (Opazo, 2004).

Es así como la propuesta incluyó los siguientes ejes de intervención: autoestima, estrategias de afrontamiento y habilidades sociales. Estos ejes aportan eficazmente al desarrollo personal de los adolescentes y promueven entornos saludables y respetuosos, ya que facilitan a los adolescentes las herramientas necesarias para la resolución de conflictos libres de violencia.

**Figura 6**

*Fotografía tomada durante la implementación del proyecto “Prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes del cantón Cuenca”*



## Ejes de intervención

### Autoestima

De acuerdo con el estudio de Karayagiz Muslu et al. (2017), realizado con una muestra de 1 600 estudiantes de entre 14 y 18 años, se identificó una relación entre la autoestima y la violencia, lo que resalta la importancia de abordar este eje en cualquier propuesta orientada a la erradicación o prevención de dicho fenómeno.

Pero, ¿qué es la autoestima? Para Rosenberg (1965), se trata del sentimiento que una persona tiene hacia sí misma, el cual puede ser positivo o negativo. Heinsen Guerra (2012) sostiene que esta autovaloración está influenciada por factores culturales, experiencias educativas y costumbres sociales. En la misma línea, Montoya y Sol (2001), así como González-Arratia (2001), plantean que la autoestima es un proceso valorativo y acumulativo, construido a lo largo de la vida, influenciado tanto por estados anímicos persistentes como por demandas externas que pueden afectarla positiva o negativamente.

De acuerdo con este último punto, se sabe que la familia juega un papel importante, ya que las demandas, comunicación o estilo parental influyen en la construcción de la imagen (Minuchin, 1974). Es así que Virginia Satir afirma que, si un niño o adolescente se desarrolla en un ambiente saludable, se convertirá en un adulto resiliente (Satir, 1994).

Por otro lado, desde la teoría cognitiva de Beck (1995), una baja autoestima se comprende por esquemas y creencias negativas centradas en la incapacidad o el miedo a no lograr algo, lo que desencadena en un aislamiento por parte del adolescente, o a su vez en dependencia hacia espacios o personas que puedan parecer seguras.

García (2017) plantea que la autoestima está conformada por tres componentes interrelacionados, de modo que cualquier cambio en uno de ellos puede generar una variación en los otros. Estos son:

Componente cognitivo: se refiere al conocimiento que una persona tiene de sí misma. Este autoconcepto es dinámico y se modifica a medida que se desarrolla la madurez psicológica y la capacidad cognitiva.

Componente afectivo: corresponde a la valoración emocional que cada individuo tiene de sí mismo, y puede ser positiva o negativa. Incluye el grado de aprecio, admiración, tristeza o menosprecio que se experimenta respecto a las propias cualidades personales. Es un componente esencial de la autoestima, ya que representa la dimensión emocional más íntima del autoconcepto.

Componente conductual: está vinculado con la manera en que una persona actúa intencionadamente en función de cómo se percibe a sí misma y del contexto en el que se desenvuelve. Este componente implica autoafirmación y gratitud por los propios esfuerzos, así como la búsqueda de respeto por parte de los demás y de uno mismo.

Gaja (2012) elabora una clasificación de autoestima en tres niveles, alta, media y baja, influyendo cada uno de ellos en el comportamiento del adolescente, su relación con el entorno y su desarrollo personal.

Autoestima alta o positiva: los individuos con autoestima alta mantienen una actitud constante de valía personal y una disposición efectiva para enfrentar los obstáculos y desafíos de la vida, en lugar de adoptar una postura defensiva. Estas personas se sienten competentes ante diversas circunstancias, ya que cuentan con recursos internos e interpersonales que los protegen de ciertos riesgos. Tienden a autocriticarse menos y a saber cómo manejar la tensión social, estando preparados para sobrellevar las situaciones cotidianas.

Autoestima media: es la más frecuente y se presenta por diversas razones, principalmente porque las circunstancias de la vida generan experiencias y dificultades que condicionan diferentes patrones de conducta. Un individuo con autoestima media puede mostrar desequilibrios en los diferentes componentes de la autoestima, con algunos aspectos más desarrollados que otros.

Autoestima baja: se caracteriza por la presencia de carencias significativas en los componentes de competencia y merecimiento. La persona con baja autoestima suele afectar a sí misma y en sus relaciones interpersonales. La falta de sentimiento de merecimiento puede llevarla a mantener vínculos

dañinos que refuerzan negativamente su percepción, dificultando la búsqueda de valoración y la capacidad para defender sus intereses ante los demás.

Lozano (2020) en su estudio evidenció la existencia de correlación entre violencia y autoestima, en donde la violencia cometida contribuye de gran forma en la autoestima de las parejas. De igual forma se observa porcentajes relevantes como la dimensión de la humillación ( $\rho=-0,520$ ), violencia instrumental ( $\rho=-0,478$ ), maltrato de género ( $\rho=-0,476$ ) y violencia sexual ( $\rho=-0,474$ ) con la autoestima, esto coincide con lo mencionado por Urbiola et al. (2019) donde se encontraron evidencias similares en su investigación, donde la dependencia emocional lograba medir completamente la relación entre autoestima y violencia psicológica-humillación, violencia psicológica aceptada y la puesta en práctica, por último, determinaba el vínculo entre autoestima y violencia psicológica-social ejercida en una relación de noviazgo.

Fortalecer la autoestima en los adolescentes es una estrategia fundamental para prevenir la violencia en el noviazgo, ya que la estima propia les permite establecer vínculos afectivos basados en el respeto, la dignidad, la equidad y poner límites. El amor propio y la autovaloración positiva actúa como un factor protector frente a relaciones violentas o tóxicas, promoviendo la capacidad de tomar decisiones asertivas y rechazar conductas violentas o de control. En este sentido, trabajar la autoestima no solo contribuye al bienestar personal, sino también a la construcción de relaciones saludables y libres de violencia.

### **Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento constituyen un factor clave para el funcionamiento personal de los adolescentes, ya que facilitan una adecuada adaptación frente a situaciones estresantes, como los conflictos en las relaciones de noviazgo.

Frente a eventos estresantes, desde la teoría cognitivo conductual, las personas despliegan “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar demandas externas y/o internas evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 141).

Estos esfuerzos, denominados mecanismos de afrontamiento, no solo contribuyen a la resolución de problemas, sino también a la regulación de las respuestas emocionales que surgen ante situaciones adversas.

Lazarus (2000) propone una clasificación general de las estrategias de afrontamiento en dos grandes grupos:

Estrategias centradas en el problema, que buscan identificar la situación y encontrar formas efectivas de solucionarla (como el esfuerzo activo o la preocupación constructiva).

Estrategias centradas en la emoción, que implican controlar las emociones y la angustia provocadas por la situación (como la evasión, la negación, el distanciamiento o la reevaluación positiva).

Por su parte, Frydenberg y Lewis (2000) destacan que los estilos de afrontamiento adquieren especial relevancia durante la adolescencia, etapa en la que se enfrentan desafíos vinculados al desarrollo de la identidad, la autonomía familiar y la necesidad de pertenencia al grupo de pares. En su propuesta (2000), estos autores clasifican las estrategias en tres dimensiones principales:

Estrategias de afrontamiento centradas en la resolución del problema:

- Concentrarse en resolver el problema: analizar diferentes perspectivas para hallar soluciones.
- Esforzarse y tener éxito: implicación personal y compromiso para alcanzar metas.
- Fijarse en lo positivo: rescatar aspectos favorables de la situación.
- Buscar diversiones relajantes: involucrarse en actividades recreativas.
- Distracción física: practicar ejercicio o actividades que promuevan el bienestar físico.

Estrategias de afrontamiento en relación con los demás

- Buscar apoyo espiritual: recurrir a la fe o la oración para encontrar consuelo.
- Buscar ayuda profesional: acudir a especialistas para recibir orientación.
- Buscar apoyo social: compartir preocupaciones con otras personas en busca de soluciones.
- Invertir en amigos íntimos: fortalecer vínculos cercanos.
- Acción social: hacer visible la problemática para obtener ayuda colectiva.
- Buscar pertenencia: valorar la opinión de otros y mantener relaciones interpersonales significativas.

Estrategias de afrontamiento improductivas

- Preocuparse en exceso: anticipar negativamente el futuro.
- Hacerse ilusiones: mantener expectativas poco realistas.
- Falta de afrontamiento: evasión o bloqueo ante los problemas, con posibles síntomas psicósomáticos.
- Reducción de la tensión: búsqueda inmediata de alivio emocional, sin resolver el problema.
- Ignorar el problema: negarse a aceptar la existencia de la situación.



- Autoculparse: asumir la responsabilidad de forma excesiva o irracional.
- Reservarlo para sí: evitar compartir los problemas con los demás.

Además, Frydenberg y Lewis (2000) plantean que estas estrategias pueden ser funcionales o disfuncionales, dependiendo de cómo el individuo evalúa la situación y los recursos disponibles para afrontarla:

Aspecto funcional (adaptativo): implica una evaluación clara del problema, visualización de consecuencias y puesta en marcha de alternativas viables, con acciones orientadas a la solución y una actitud optimista. Incluye también la búsqueda de apoyo social como recurso fundamental.

Aspecto disfuncional: se relaciona con una falta de habilidades para enfrentar los problemas, predominando estrategias de evitación o de expresión emocional poco eficaz, lo que puede derivar en mayores niveles de estrés o malestar.

En esta línea, Romero et al. (2010) explican que la aparición de conductas violentas o reacciones emocionales negativas está mediada por un proceso de evaluación cognitiva. Este proceso consta de dos fases:

Evaluación primaria: valoración de las consecuencias de la situación.

Evaluación secundaria: análisis de los recursos disponibles para reducir o evitar efectos negativos.

A partir de este análisis, se elige una estrategia de afrontamiento adecuada. Es importante destacar que este proceso es dinámico y adaptativo, ya que las personas interactúan constantemente con su entorno, lo que implica que las estrategias utilizadas pueden variar según el tipo de situación a resolver.

En este sentido, fortalecer las estrategias de afrontamiento en la adolescencia es esencial para prevenir la violencia en el noviazgo, ya que permite a los adolescentes responder de manera asertiva ante situaciones conflictivas, reconocer señales de violencia y actuar con mayor responsabilidad emocional. Un afrontamiento adecuado promueve el bienestar personal, relaciones afectivas más sanas, equitativas y libres de violencia.

## **Habilidades sociales**

Las habilidades sociales son fundamentales para el desarrollo saludable de las relaciones interpersonales en la adolescencia, especialmente en el contexto del noviazgo. Estas habilidades incluyen conductas aprendidas y observables que facilitan la comunicación asertiva, la empatía, la resolución de conflictos y el establecimiento de límites respetuosos (Bandura, 1969; Zavala et al., 2008). Estas conductas se adquieren ya sea desde su reforzamiento, o desde experiencias de aprendizaje vicario y la retroalimentación interpersonal sobre las expectativas cognitivas sobre situaciones interpersonales

(Kelly, 1988). Por lo tanto, su ausencia o deficiencia se comprende como el uso erróneo de habilidades perceptivas y cognitivas, donde se da una interpretación inadecuada sobre las respuestas sociales, o la existencia de un repertorio conductual carente de conductas asertivas, ya sea por socialización deficiente o por experiencias sociales inadecuadas (Ruiz et al., 2012).

Cuando un adolescente presenta una ausencia o deficiencia de estas competencias, se encuentra bajo el riesgo de aparición de dinámicas de violencia, dado que puede carecer de herramientas para manejar desacuerdos o expresar emociones de forma adecuada.

Investigaciones en diferentes contextos latinoamericanos subrayan que los programas de prevención centrados en el desarrollo de habilidades sociales, tales como la empatía y la comunicación efectiva, contribuyen significativamente a reducir la violencia en el noviazgo (Valenzuela-Varela y Vega-López, 2015; Zavala et al., 2008). La evidencia indica que abordar estos factores dentro de las intervenciones puede transformar patrones socioculturales que legitiman la violencia y fomentar relaciones afectivas basadas en el respeto y la equidad.

Las habilidades sociales no solo son clave para establecer vínculos sanos, sino que también desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la autoestima, la empatía y la aceptación social (Zavala et al., 2008). Promover formas de relacionamiento basadas en el respeto, la equidad y la comunicación asertiva permite a los adolescentes construir relaciones de noviazgo más saludables, prevenir situaciones de violencia y ejercer sus derechos afectivos sin reproducir esquemas de dominación o control.

Las habilidades sociales en los adolescentes se forman principalmente a través de la interacción con su entorno social —familia, pares, escuela y comunidad— y se ven profundamente influenciadas por las experiencias vividas (García, 2017). En contextos donde hay violencia en el noviazgo, estas habilidades pueden estar comprometidas o distorsionadas, ya que el ambiente violento afecta la manera en que el adolescente aprende a comunicarse, expresar emociones y resolver conflictos.

Para los adolescentes en situaciones de violencia, la formación de habilidades sociales requiere un proceso intencionado y terapéutico que se centre en desarrollar la capacidad para identificar y gestionar emociones, comunicarse de forma asertiva y establecer límites saludables (Valenzuela-Varela y Vega-López, 2015). Asimismo, es esencial que estos jóvenes aprendan a reconocer patrones de comportamiento nocivos y a sustituirlos por formas de interacción respetuosas y equitativas.

## Metodología

Se desarrollaron talleres focalizados a los ejes anteriormente citados: autoestima, estrategias de afrontamiento y habilidades sociales, adicionalmente se llevaron a cabo otras actividades como la velada por la no violencia, un foro académico, un evento de promoción de la salud mental y la actividad “Pinceladas estudiantiles: No más violencia en el noviazgo”.

En todas las sesiones y espacios, se buscó sensibilizar y concientizar a los adolescentes, partiendo de sus conocimientos y experiencias. El objetivo fue desmentir mitos sobre el amor romántico y contribuir a la desnaturalización de la violencia. Las actividades fueron diseñadas para compartir, vivir y reflexionar sobre situaciones de la vida cotidiana.

La propuesta se concretó durante 2 años, lo que equivale a 4 ciclos académicos: septiembre-febrero 2022, marzo-agosto 2024, y se desarrolló con una modalidad extensiva y frecuencia semanal durante el tiempo indicado. Apoyaron el proceso 52 estudiantes de la Facultad de Psicología, 26 por cada año del proyecto, que estuvo dirigido a 360 adolescentes. El equipo docente de la universidad estuvo constituido por 5 catedráticas de las cuales dos son psicólogas clínicas, dos psicólogas educativas y una psicóloga social, quienes guiaron y acompañaron el proceso durante su tiempo de ejecución.

El proyecto se coordinó de manera directa con los Departamentos de Consejería Estudiantil (DECE) de las Instituciones Educativas “San Joaquín” y “Sayausí”, ya que la obligación de toda la comunidad educativa es convertir al espacio educativo en un entorno seguro, propiciando una convivencia armónica y el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. En este sentido, el proyecto tuvo un eje de prevención integral de la violencia, pues el fin último de un proceso de prevención, es asegurar la salud y el bienestar y evitar la aparición de la violencia (Vizcarra, et al, 2013).

Según la Unicef Ecuador (2016), las principales formas de violencia en adolescente parten desde insultos, rumores, sustracción de pertenencias, ciberacoso y golpes, así también, la fuente refiere que en Ecuador tres de cada cinco estudiantes viven una situación de violencia.

El proceso de intervención comenzó con la capacitación del equipo de estudiantes de Psicología, sobre el uso de metodologías participativas, dinámicas grupales, elaboración de diagnósticos, diseño e implementación de proyectos psicosociales, así como sugerencias y consideraciones claves para la intervención. Recibieron también, capacitación sobre rutas y protocolos de actuación en casos de violencia, facilitada por los coordinadores de los DECE.

## **Figura 7**

### *Taller de capacitación a estudiantes del proyecto*



El equipo contó con las herramientas necesarias, lo que permitió el acercamiento a las instituciones educativas para la inducción con los profesionales responsables de los DECE. Los estudiantes se familiarizaron con las instituciones y los lineamientos que debían cumplir, de acuerdo con las directrices del MINEDUC (2022) y de cada institución. Se concretó la firma de la carta de compromiso por parte de cada estudiante de Psicología, formalizando su participación en el programa.

Luego del primer contacto y de un proceso de escucha activa con los adolescentes, se diseñó y aplicó un diagnóstico con un enfoque mixto, que integra metodologías cuantitativas y participativas. El diagnóstico se realizó con 360 adolescentes, con edades comprendidas entre los 13 y 15 años. La combinación metodológica permitió obtener una visión integral de la realidad vivida por los jóvenes en su contexto y favoreció la inclusión activa de los adolescentes en la identificación de la problemática y factores de riesgo relacionados con la violencia en el noviazgo, mientras que el componente cuantitativo facilitó la recolección de datos representativos para un análisis riguroso.

Este enfoque permitió no solo captar cifras y patrones estadísticos, sino también profundizar en las percepciones, experiencias y necesidades de los adolescentes, consolidando un diagnóstico contextualizado y útil para la planificación de intervenciones focalizadas en la prevención de la violencia en las relaciones de pareja durante la adolescencia.

Para la evaluación de la VN, se aplicó la escala CUVINO, desarrollada por Rodríguez-Franco et al. (2010), a adolescentes que cumplían el criterio

de inclusión de tener o haber tenido novio. Este instrumento mide ocho dimensiones específicas de la violencia en el noviazgo: desapego, humillación, coerción, castigo emocional, violencia de género, violencia instrumental, violencia física y violencia sexual.

## Resumen de diagnóstico

Los resultados revelaron que el 66,7 % de los participantes reportó ausencia o baja presencia de violencia psicológica, mientras que el 33,3 % restante indicó una presencia moderada o alta de esta forma de violencia. Dentro de este último grupo, un 23,3 % señaló una alta presencia de violencia psicológica, lo que refleja un porcentaje significativo de adolescentes expuestos a niveles elevados de esta violencia.

Respecto a la violencia física, el 90,0 % de los participantes manifestó ausencia de dicha violencia, mientras que un 10,0 % reportó haber experimentado alguna forma de violencia física. En cuanto a la violencia sexual, el 83,3 % indicó no haber vivido situaciones de violencia sexual, en contraste con un 16,7 % que reconoció haber sufrido algún grado de violencia en esta categoría.

En cuanto a los resultados obtenidos de la metodología participativa, se aplicaron técnicas como sociodramas y grupos focales, que facilitaron el diálogo desde y para los adolescentes, permitiendo obtener una perspectiva directa de los actores sociales involucrados.

Los resultados derivados de los sociodramas reflejaron que los adolescentes poseen un conocimiento limitado y poco formal sobre la violencia, sus tipos y las consecuencias individuales y sociales asociadas. La violencia se encuentra naturalizada en la interacción entre pares, especialmente la violencia simbólica, la cual resulta difícil de reconocer. Esta forma de violencia está presente en conductas consideradas por los jóvenes como apropiadas dentro de una relación de noviazgo, por ejemplo, los celos, que interpretan como una “expresión de proteger al ser querido”. Además, se observó una tendencia a justificar ciertos comportamientos violentos en el noviazgo, lo cual evidencia una aceptación cultural de dichas conductas.

Por su parte, los grupos focales se dirigieron a explorar la comprensión de los adolescentes sobre la autoestima, las estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales. En relación con la autoestima, los participantes mostraron desconocimiento sobre su significado, llegando a confundirla con “estar bien”. Manifestaron que la autoestima no es un aspecto relevante en una relación de noviazgo, y que las personas deben “querer a sus parejas tal como son”.

Respecto a las estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales, los resultados indicaron que los adolescentes no poseen un conocimiento claro

o formal sobre estos conceptos. En cuanto a estrategias de afrontamiento, la mayoría de los participantes manifestó desconocer el término, aunque lo asociaron intuitivamente con “las formas en que enfrentan los problemas”. Con respecto a las habilidades sociales, reconocieron que el término les resulta poco familiar, pero lo vincularon con acciones cotidianas, como “hacer amigos” o “relacionarse con otros”.

Aunque el objetivo de la intervención no se centró en la preferencia musical, el diagnóstico reveló que el reggaetón es el género más popular entre los adolescentes participantes, un dato que puede resultar útil para la elaboración de estrategias comunicativas y pedagógicas culturalmente pertinentes.

Estos hallazgos confirman la urgente necesidad de implementar un plan de intervención orientado a la prevención de la violencia en el noviazgo adolescente, enfocado en la promoción del conocimiento y desarrollo de estrategias de afrontamiento, habilidades sociales y conciencia sobre la violencia en las relaciones afectivas.

## Plan de intervención para la prevención de la violencia en el noviazgo adolescente

---

El plan de intervención fue diseñado por las docentes del proyecto e incluyó 28 talleres, cada uno con una duración promedio de 60 minutos. Los talleres se planificaron considerando el nivel educativo, la edad y el contexto socio-cultural de los y las adolescentes. La estructura metodológica de cada taller se dividió en cuatro momentos:

1. *Rapport*: se utilizaron dinámicas rompehielos para generar un ambiente de confianza.
2. Sensibilización y reflexión: se aplicaron técnicas participativas que motivaron la implicación del grupo.
3. Conceptualización y análisis: se presentaron conceptos clave mediante charlas y materiales visuales.
4. Evaluación de la jornada: se realizó una reflexión final o una actividad creativa de cierre.

En cuanto a los contenidos de los talleres se focalizaron en dos momentos, la primera sección con talleres introductorios para el reconocimiento de la violencia y la segunda sección con los contenidos correspondientes a cada eje de intervención: autoestima, estrategias de afrontamiento y habilidades sociales. A continuación, se detallan las actividades realizadas en la propuesta de intervención y se describen algunas de las técnicas aplicadas. Las técnicas mencionadas han sido utilizadas como referencia inicial en diversas guías y protocolos para la prevención de la violencia en el noviazgo. Es importante destacar que estas técnicas fueron adaptadas específicamente al contexto ecuatoriano y a las características particulares de la población participante

en el proyecto, con el fin de asegurar su pertinencia cultural y efectividad en la intervención.

### Procesos de sensibilización y reconocimiento de la violencia

La sensibilización y concientización sobre los diferentes tipos de violencia facilitan los procesos de intervención y garantizan mejores resultados. En este sentido, y conforme al primer objetivo específico del proyecto “Psicoeducar sobre la violencia y su manifestación en el noviazgo durante la etapa de la adolescencia”, se llevaron a cabo ocho talleres especializados, los cuales fueron diseñados desde el enfoque de la terapia cognitivo-conductual, con el siguiente detalle:

**Tabla 1**  
*Detalle de talleres sobre violencia en el noviazgo y evaluación*

| Número de taller | Tema                                                 |
|------------------|------------------------------------------------------|
| Taller 1         | Conociendo la violencia: psicoeducación              |
| Taller 2         | Conociendo la violencia y las variables asociadas    |
| Taller 3         | El noviazgo                                          |
| Taller 4         | Conociendo la violencia en el noviazgo               |
| Taller 5         | Las redes sociales en el noviazgo                    |
| Taller 6         | ¿Estás enamorado o dependes emocionalmente?          |
| Taller 7         | Elaboración de videos sobre violencia en el noviazgo |
| Taller 8         | Evaluación de los primeros talleres                  |

Al final de los talleres, se realizó un informe de evaluación que permitió identificar áreas de mejora y confirmar el logro de los objetivos establecidos en el proyecto.

En cuanto a la elaboración de videos sobre VN, son el resultado de una construcción participativa y diseñada por los estudiantes de la Facultad de Psicología, parte activa del equipo; videos que contemplaban el primer objetivo y sirvieron para promocionar el bienestar en una relación y desmitificar la idea de que el amor duele.



## **Fortalecimiento personal y desarrollo de competencias psicosociales para relaciones saludables**

### **Autoestima**

A lo largo de este libro, se ha destacado la relevancia de trabajar la autoestima como un componente esencial en la prevención de riesgos psicosociales. Si bien los términos autoestima, autoimagen y autoconcepto suelen confundirse, es importante precisar que su conceptualización varía según el autor; pueden entenderse como un todo integrado o como dimensiones interdependientes (Shavelson et al., 1976). En este marco, se presentarán a continuación las principales técnicas de intervención utilizadas en este eje para fortalecer dichos aspectos del bienestar personal.

Taller 1: Autoestima

Taller 2: Autoimagen

Taller 3: Autoconcepto

#### Técnicas de autoestima para la prevención de la violencia en el noviazgo

Las técnicas propuestas se fundamentan en la terapia cognitiva de Beck y la terapia de aceptación y compromiso de Hayes, al ofrecer un marco centrado en el autoconocimiento, la aceptación personal y la definición de límites. Este enfoque contribuye a fortalecer la identidad individual y reducir la dependencia emocional en las relaciones de pareja.

**Tabla 2***Técnica “Cambiando el disco: reescribiendo lo que pienso de mí”*

| Elemento            | Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Duración            | 15 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Objetivo            | Fortalecer el autoconcepto positivo en adolescentes mediante la identificación y transformación de pensamientos automáticos negativos asociados a la dependencia emocional, el miedo al abandono y la desvalorización en el noviazgo.                                                                                                                             |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Identificación (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los adolescentes identifican pensamientos negativos.</li> <li>Completan frases incompletas en privado: “Cuando mi amigo no me responde, yo pienso que...”; “En ocasiones puedo sentir que valgo menos porque...”.</li> <li>Subrayan las ideas que consideran dañinas.</li> </ul>     |
|                     | <b>Fase 2. Reestructuración (5 min)</b><br>Se enseñan tres pasos básicos: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Detectar el pensamiento distorsionado.</li> <li>2. Cuestionar su validez (“¿Es cierto siempre?”, “¿Qué evidencia tengo?”).</li> <li>3. Reformular en una afirmación realista y positiva.</li> </ol>                                           |
|                     | <b>Fase 3. Transformación (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cada adolescente elige 1-2 pensamientos negativos.</li> <li>Los transforma en pensamientos positivos con ayuda del facilitador.</li> <li>Ejemplos de afirmaciones modelo: “Soy valiosa como soy”; “Merezco una relación con respeto”.</li> <li>Reflexión colectiva final.</li> </ul> |
| Materiales          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarjetas con frases.</li> <li>Tarjetas con espacio libre.</li> <li>Lápices de colores o marcadores.</li> <li>Reloj o cronómetro.</li> </ul>                                                                                                                                                                                |

*Nota.* La técnica se enfoca en demostrar cómo la modificación de pensamientos puede influir en las emociones y decisiones dentro de las relaciones interpersonales.

**Tabla 3**

*Técnica “Mi espacio, mi voz: fortaleciendo mis límites personales”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Objetivo            | Desarrollar la capacidad de los adolescentes para identificar, comunicar y mantener límites personales y emocionales saludables en sus relaciones afectivas, como estrategia clave para prevenir situaciones de control, manipulación o violencia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Duración            | 25 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Creando mi muro de límites (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada participante recibe una cartulina titulada “Mis límites”.</li> <li>· Escriben frases que representen límites importantes para ellos, ejemplos: “No me gusta que revisen mi celular”; “No me siento cómodo/a si me gritan”; “Necesito tiempo para mí, estando o no en una relación”.</li> <li>· Pegan sus carteles en una pared del aula.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |
|                     | <b>Fase 2. Role-playing con tarjetas (15 min):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Se forman parejas o grupos.</li> <li>· Cada grupo recibe una tarjeta con situaciones como: “Tu pareja se molesta porque saliste con amigos sin avisarle”; “Te pide tu contraseña de redes sociales ‘para demostrar confianza’”; “Intenta decidir cómo debes vestir”.</li> <li>· Deben representar cómo poner un límite asertivo, usando frases como: “Confianza no significa control”; “Yo respeto tus decisiones, espero lo mismo”.</li> <li>· El facilitador brinda retroalimentación sobre claridad, tono y firmeza.</li> </ul> |
|                     | <b>Fase 3. Cierre y plenaria (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada participante comparte un límite que no está dispuesto a negociar.</li> <li>· Reflexión grupal: “Poner límites no es egoísmo, es autocuidado y prevención”.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Materiales          | Cartulinas o papel kraft, marcadores de colores, cinta adhesiva, tarjetas con situaciones hipotéticas, hojas en blanco o cuaderno personal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

*Nota.* Esta técnica utiliza el modelado cognitivo-conductual y el ensayo conductual para desarrollar habilidades de comunicación asertiva. La estructura en tres fases (conscientización, práctica y reflexión) permite internalizar progresivamente la importancia de establecer límites como mecanismo de protección frente a la violencia en relaciones adolescentes.

**Tabla 4***Técnica “El espejo interior: reconociéndome y valorándome para decir NO a la violencia”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Objetivo            | Fortalecer la autoestima de los adolescentes mediante la identificación y valoración de sus derechos, cualidades y valores personales, fomentando el autocuidado y empoderamiento para establecer límites y rechazar la violencia.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Duración            | 25 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. “Mi reflejo verdadero” (15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada participante recibe un espejo real o simbólico.</li> <li>· Observan su reflejo y escriben en una hoja: 3 cualidades personales, 2 logros de los que se sientan orgullosos, 1 derecho que jamás permitirían que les quiten en una relación.</li> <li>· Decorarán su hoja con dibujos o símbolos que los representen. Opcional: música instrumental de fondo para generar un ambiente introspectivo.</li> </ul> |
|                     | <b>Fase 2. Dinámica de afirmación y empoderamiento (15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· En círculo, quienes lo deseen comparten una afirmación positiva frente al grupo, ejemplos: “Yo valgo y no merezco que me controlen ni me humillen”; “Como ser humano, tengo derecho a ser respetado y amado”.</li> <li>· Se promueve la validación colectiva y se crea un espacio de apoyo emocional.</li> </ul>                                                                                  |
|                     | <b>3. Cierre y reflexión (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· El facilitador guía una reflexión final sobre la importancia de “elegir el amor que merecemos” y cómo el autoconocimiento permite rechazar relaciones dañinas.<br/>Se invita a los participantes a conservar su hoja como recordatorio personal de su valor.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| Materiales          | Espejos pequeños o espejos de papel/cartulina, hojas blancas o fichas, lápices, colores o marcadores, frases de derechos emocionales (impresas o proyectadas), reproductor de música suave (opcional).                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

*Nota.* Esta técnica integra la aceptación personal (aceptar cualidades y logros) con el compromiso de actuar conforme a los valores identificados (derechos y límites). El uso de espejos simbólicos o reales potencia la conexión emocional durante la actividad.

## Estrategias de afrontamiento

Este módulo está compuesto por una secuencia de nueve talleres diseñados para desarrollar competencias de afrontamiento adaptativas en adolescentes, respondiendo al objetivo específico: “psicoeducar sobre estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales en adolescentes”. A continuación, se detalla la estructura de los talleres implementados:

Taller 1: ¿Qué conozco sobre las estrategias de afrontamiento?

Taller 2: La autocrítica como estrategia disfuncional

Taller 3: La evitación de problemas

Taller 4: Resolución de problemas

Taller 5: Apoyo social

Taller 6: Reestructuración cognitiva

Taller 7: Expresión emocional

Taller 8: Retirada social

Taller 9: Evaluación e integración de aprendizajes

Como actividad de cierre, se incluyó la elaboración de videos sobre estrategias de afrontamiento, permitiendo la aplicación creativa de los contenidos abordados. En las siguientes secciones, se presentan las técnicas y actividades centrales empleadas para el cumplimiento de este objetivo.

### Técnicas de estrategias de afrontamiento para la prevención de la violencia en el noviazgo

Las estrategias de afrontamiento son los recursos cognitivos, emocionales y conductuales que una persona utiliza para hacer frente a situaciones estresantes o amenazantes. En el contexto del noviazgo, ayudan a gestionar emociones, tomar decisiones saludables y evitar caer en relaciones violentas o dependientes. En la intervención, estuvieron adaptadas en función de afrontamiento centrado en el problema (enfocado en cambiar la situación o resolver el conflicto violento) y afrontamiento centrado en la emoción (enfocado en manejar las emociones derivadas de la situación violenta) desde el enfoque terapéutico cognitivo-conductual.

**Tabla 5***Técnica “Aprendiendo lo que significa comunicarse asertivamente”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Objetivo            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer estrategias para una comunicación efectiva con los demás.</li> <li>2. Reconocer la importancia de aceptar los propios errores</li> <li>3. Desarrollar la capacidad de escuchar activamente al otro.</li> </ol>                                                                 |
| Duración            | 60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Introducción (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Explicación del concepto de comunicación asertiva y su relevancia en las relaciones interpersonales.</li> </ul>                                                                                                                                     |
|                     | <b>Fase 2. Proyección de video (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Visualización del video “La comunicación asertiva, ¿sabes lo que es?”</li> </ul>                                                                                                                                                             |
|                     | <b>Fase 3. Simulación de situaciones (20 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Se forman grupos de cinco adolescentes.</li> <li>· Cada grupo analiza situaciones de noviazgo con comunicaciones negativas (Anexo 1).</li> <li>· Identifican los tipos de comunicación presentes y comparan observaciones.</li> </ul> |
|                     | <b>Fase 4. Propuesta de soluciones (20 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada grupo escribe en papelógrafos posibles soluciones con enfoque en comunicación asertiva.</li> </ul>                                                                                                                                 |
|                     | <b>Fase 5. Reflexiones (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lluvia de ideas grupal sobre acciones para resolver conflictos mediante comunicación asertiva.</li> </ul>                                                                                                                                           |
| Materiales          | Papelógrafos, marcadores, pizarrón, video, proyector, computador, situaciones de noviazgo.                                                                                                                                                                                                                                       |

*Nota.* Esta técnica se enfoca en desarrollar habilidades de comunicación asertiva a través de metodologías activas como proyección audiovisual, simulaciones grupales y reflexión guiada, permitiendo a los adolescentes aplicar estos aprendizajes en contextos reales de relaciones interpersonales.

**Tabla 6**  
*Técnica “Me cuesta resolver lo que me pasa”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Objetivo            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer que existen situaciones que no pueden cambiarse.</li> <li>2. Fomentar un rol activo para evitar la perpetuación de problemas.</li> </ol>                                                                                                             |
| Duración            | 60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Introducción (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Explicar la importancia de adoptar una postura activa frente a los problemas, especialmente en el contexto de las relaciones de pareja, para impulsar el cambio.</li> </ul>                                                 |
|                     | <b>Fase 2. Descripción (15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada adolescente reflexiona sobre una situación conflictiva no resuelta en su hogar, escuela o relación de pareja.</li> <li>· Anota detalles específicos sobre por qué la situación resulta difícil de resolver.</li> </ul> |
|                     | <b>Fase 3. Acción (15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada participante diseña una acción concreta que represente esperanza y solución.</li> <li>· La acción debe responder a: ¿cómo lo haría?, ¿cuándo lo haría?, ¿qué necesitaría?, y ¿cómo se sentiría al lograrlo?</li> </ul>      |
|                     | <b>Fase 4. Complemento (20 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Los adolescentes expresan mediante pintura, poema o historia cómo se sentirían después de implementar la solución.</li> </ul>                                                                                               |
|                     | <b>Fase 5. Reflexiones (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lluvia de ideas grupal sobre acciones concretas y pasos a seguir para enfrentar situaciones difíciles.</li> </ul>                                                                                                            |
| Materiales          | Papelógrafos, marcadores, pinturas, cartulinas, hojas, esferos.                                                                                                                                                                                                                                          |

*Nota.* Esta técnica busca promover la agencia personal mediante la identificación de problemas, la planificación de acciones realizables y la expresión creativa de soluciones, reforzando la capacidad de los adolescentes para enfrentar obstáculos de manera proactiva en distintos ámbitos de su vida.

**Tabla 7**  
*Técnica “No siempre tengo la razón”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Objetivo            | Visualizar la necesidad y el proceso de negociación ante un conflicto.                                                                                                                                                                                                                                               |
| Duración            | 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Desarrollo          | <b>1. Introducción (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación del concepto de negociación y su relevancia en la resolución de conflictos.</li> </ul>                                                                                                                                            |
|                     | <b>2. Descripción (15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se forman grupos de 5 adolescentes.</li> <li>Cada grupo lee y analiza la historia del Anexo 2.</li> <li>Identifican el problema principal, dificultades y posibles consecuencias.</li> <li>Comparten sus observaciones en plenaria.</li> </ul> |
|                     | <b>3. Acción (15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cada grupo define una estrategia de negociación adecuada para el caso.</li> <li>Analizan las consecuencias de aplicar dicha estrategia.</li> </ul>                                                                                                  |
|                     | <b>4. Reflexiones (15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de ideas grupal sobre acciones que faciliten una negociación efectiva.</li> <li>Se presenta y discute una propuesta de acción para una negociación constructiva en el caso analizado.</li> </ul>                                        |
| Materiales          | Papelógrafos, marcadores, pinturas, cartulinas, hojas, esferos, historia para análisis.                                                                                                                                                                                                                              |

*Nota.* Esta técnica busca desarrollar habilidades de negociación a través del análisis de casos, el trabajo colaborativo y la reflexión guiada, promoviendo en los adolescentes la capacidad de resolver conflictos de manera constructiva y empática.



## Habilidades sociales

Este módulo se compone de ocho talleres diseñados para desarrollar competencias sociales clave en adolescentes, alineados con el objetivo específico: “fortalecer las habilidades sociales como un mecanismo de prevención de la violencia en el noviazgo”. La secuencia formativa incluye:

Taller 1: Fundamentos de las habilidades sociales y su relevancia en el noviazgo

Taller 2: Empatía

Taller 3: Comunicación asertiva

Taller 4: Gestión de emociones

Taller 5: Manejo del estrés

Taller 6: Resolución de conflictos

Taller 7: Autoconcepto, autoestima y su relación con las habilidades sociales

Taller 8: Evaluación e integración de aprendizajes

Como productos finales, se incluyó la elaboración de un informe de evaluación y la creación de videos psicoeducativos que reforzaron la aplicación de los contenidos abordados. En las siguientes secciones, se detallan las técnicas e implementaciones centrales empleadas para el fortalecimiento de estas habilidades.

### Técnicas de habilidades sociales para la prevención de la violencia en el noviazgo

Las habilidades sociales son fundamentales para la prevención de la violencia en el noviazgo, ya que permiten establecer relaciones respetuosas, igualitarias y saludables. Las técnicas adaptadas están enfocadas en promover relaciones sanas, basadas en la comunicación, el respeto mutuo y la empatía, desde el enfoque terapéutico cognitivo-conductual.

**Tabla 8**  
Técnica “El espejo emocional”

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Objetivo            | Fortalecer las habilidades sociales necesarias para establecer relaciones afectivas saludables, prevenir la violencia en el noviazgo y fomentar el respeto mutuo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Duración            | 60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Desarrollo          | <p><b>Fase 1. Inducción (5 min):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formación de parejas. Imitación de gestos y expresiones emocionales como espejo.</li> </ul> <p><b>Fase 2. Charla interactiva (20 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición dialogada sobre relaciones sanas. Construcción grupal de listas: características de relaciones sanas vs. tóxicas.</li> </ul> <p><b>Fase 3. Juego de roles (25 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Representación de escenas conflictivas usando tarjetas. Propuesta de respuestas asertivas.</li> </ul> <p><b>Fase 4. Reflexión y cierre (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elección o creación de frases representativas de relaciones sanas. Compartir y colocar en el aula.</li> </ul> |
| Materiales          | Tarjetas con escenas, papelógrafos, marcadores, espacio para dinámicas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

*Nota.* Ambas técnicas utilizan metodologías activas y colaborativas para desarrollar habilidades sociales específicas, promover la reflexión crítica sobre relaciones de pareja y fortalecer capacidades para identificar y construir interacciones afectivas saludables.

**Tabla 9**  
*Técnica “Detectives del amor sano”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                  |
| Objetivo            | Fomentar relaciones afectivas saludables, prevenir la violencia en el noviazgo y promover el respeto mutuo basado en el amor sano.                                                                                                    |
| Duración            | 40 minutos                                                                                                                                                                                                                            |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Introducción (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lluvia de ideas guiada por la pregunta: “¿Qué esperamos de una relación de pareja?”.</li> </ul>                                                            |
|                     | <b>Fase 2. Lectura guiada (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación de dos relatos contrastantes: uno que ejemplifica una relación sana y otro que muestra señales de violencia.</li> </ul>                    |
|                     | <b>Fase 3. Trabajo en grupos (15 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis en equipos de los relatos, identificando características clave de cada tipo de relación y discutiendo sus diferencias.</li> </ul>           |
|                     | <b>Fase 4. Mapa conceptual (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboración colectiva de un mapa conceptual integrando palabras clave como: respeto, confianza, empatía, autonomía, comunicación y equidad.</li> </ul> |
| Materiales          | Relatos breves, papelógrafos, marcadores, plantilla de mapa conceptual.                                                                                                                                                               |

*Nota.* Esta técnica utiliza el contraste entre experiencias relacionales para desarrollar capacidad crítica en los adolescentes, permitiéndoles identificar señales tempranas de violencia y fortalecer su concepto de relaciones basadas en el respeto mutuo y la comunicación efectiva.

**Tabla 10**  
*Técnica “Detrás del disfraz”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Objetivo            | Desarrollar habilidades para identificar y prevenir los diferentes tipos de violencia en el noviazgo.                                                                                                                                                                        |
| Duración            | 40 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Lluvia de palabras (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Activación grupal mediante lluvia de ideas sobre: “¿Qué entendemos por violencia en el noviazgo?”</li> </ul>                                                                              |
|                     | <b>Fase 2. Presentación breve (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Explicación de los tipos de violencia: física, psicológica, sexual, económica y digital, con ejemplos cotidianos.</li> </ul>                                                             |
|                     | <b>Fase 3. Dinámica de análisis (20 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Entrega de tarjetas con frases aparentemente románticas que ocultan violencia.</li> <li>· Análisis grupal para identificar el tipo de violencia y su verdadero significado.</li> </ul> |
|                     | <b>Fase 4. Cierre reflexivo (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada participante escribe una señal de alerta que compromete no volver a ignorar.</li> </ul>                                                                                                |
| Materiales          | Tarjetas con frases, presentación visual o infografía de tipos de violencia, papel y lápiz.                                                                                                                                                                                  |

*Nota.* Esta técnica busca desmontar mitos romantizados que normalizan la violencia, desarrollando una mirada crítica en los adolescentes para reconocer conductas violentas encubiertas en relaciones de noviazgo.

**Tabla 11**  
*Técnica “Ponte en mis zapatos”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                   |
| Objetivo            | Desarrollar la capacidad de empatía y comprensión emocional para identificar y responder ante situaciones de violencia en el noviazgo.                                                                                                                 |
| Duración            | 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                             |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Cuento breve (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Narración de una historia real o ficticia sobre una relación con violencia.</li> </ul>                                                                                      |
|                     | <b>Fase 2. Dinámica grupal (20 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis guiado mediante preguntas: ¿cómo se sintió la persona?, ¿qué podría haber hecho diferente?, ¿cómo podríamos ayudar?</li> </ul>                                 |
|                     | <b>Fase 3. Role play emocional (20 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>En parejas, un participante comparte una situación difícil y el otro responde desde la empatía, practicando la escucha activa y la validación emocional.</li> </ul> |
|                     | <b>Fase 4. Cierre creativo (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Creación individual de un dibujo o palabra clave que represente el valor de la empatía en las relaciones.</li> </ul>                                                     |
| Materiales          | Historia escrita o audiovisual, guion de preguntas para discusión, materiales para dibujo (lápices, colores, papel).                                                                                                                                   |

*Nota.* Esta técnica utiliza la perspectiva afectiva y la simulación de roles para fortalecer la conexión emocional y la capacidad de respuesta empática ante situaciones de violencia, promoviendo la solidaridad y el apoyo mutuo en las relaciones de noviazgo.

**Tabla 12***Técnica “Semáforo de las relaciones”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                         |
| Objetivo            | Desarrollar la capacidad para identificar diferentes tipos de relaciones (sanas, de alerta y violentas) y establecer un plan personal de protección.                                                                         |
| Duración            | 40 minutos                                                                                                                                                                                                                   |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Presentación (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Explicación del sistema semáforo: Verde (relación sana), Amarillo (señales de alerta), Rojo (relación violenta).</li> </ul>                     |
|                     | <b>Fase 2. Trabajo en subgrupos (15 min):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada grupo crea tres escenarios de relación: una sana (verde), una con señales de alerta (amarillo) y una violenta (rojo).</li> </ul> |
|                     | <b>Fase 3. Discusión grupal (15 min):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Análisis colectivo de las situaciones creadas, identificando características y posibles acciones para cada caso.</li> </ul>               |
|                     | <b>Fase 4. Cierre (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Elaboración individual de un “Plan personal de protección” con límites claros y señales de alerta específicas.</li> </ul>                             |
| Materiales          | Tarjetas de colores (verde, amarillo, rojo), papelógrafos, marcadores, plantilla para plan de protección.                                                                                                                    |

*Nota.* Esta técnica utiliza un sistema de clasificación visual e intuitivo para ayudar a los adolescentes a reconocer distintos niveles de riesgo en las relaciones, promoviendo la autonomía y el establecimiento de límites personales como estrategia de autoprotección.

**Tabla 13**

*Técnica “Yo me cuido, yo me valoro”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Objetivo            | Fomentar la autovaloración y el autocuidado mediante la creación de un plan personal de protección en relaciones de pareja.                                                                                                                                                      |
| Duración            | 50 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Desarrollo          | <b>Fase 1. Introducción (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexión grupal guiada: “¿Qué significa cuidarse y valorarse en una relación?”</li> </ul>                                                                                                           |
|                     | <b>Fase 2. Plan de cuidado (25 min)</b><br>Elaboración individual de un plan estructurado en: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Límites personales</li> <li>b) Señales de alerta</li> <li>c) Acciones concretas a tomar</li> <li>d) Red de apoyo identificada</li> </ul> |
|                     | <b>Fase 3. Compromiso grupal (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cada participante escribe y comparte (voluntariamente) su compromiso personal: “Me comprometo conmigo mismo/a a...”</li> </ul>                                                                  |
|                     | <b>Fase 4. Cierre simbólico (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ronda final con la frase colectiva: “El amor no duele ni controla”, seguida de un aplauso grupal.</li> </ul>                                                                                      |
| Materiales          | Plantillas para el plan de cuidado, lápices, tarjetas para compromisos, pizarra o papelógrafo para frases grupales.                                                                                                                                                              |

*Nota.* Esta técnica busca fortalecer la autonomía y la capacidad de agencia personal en los adolescentes, proporcionando herramientas concretas para el establecimiento de límites y la identificación de redes de apoyo, fundamentales para la prevención de la violencia en el noviazgo.

### Otras técnicas utilizadas en la intervención grupal con adolescentes

A continuación, se presentan dos técnicas diseñadas para fortalecer la autoconciencia y el autocuidado en adolescentes, mediante estrategias vivenciales y colaborativas.

**Tabla 14**  
*Técnica “Sembrando compromisos”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Objetivo            | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Promover la reflexión individual y colectiva sobre limitaciones, compromisos y aspiraciones.</li><li>2. Fortalecer el sentido de responsabilidad y proyección a futuro.</li><li>3. Fomentar la participación, el trabajo colaborativo y la expresión creativa.</li></ol>                                                                                                                                                                                                               |
| Duración            | 40 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | <b>Fase 1. Construcción del árbol de compromisos (25 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Se forman grupos pequeños.</li><li>· Cada grupo elabora un árbol en papelógrafo con:<ul style="list-style-type: none"><li>· Raíces: miedos y obstáculos que dificultan asumir compromisos.</li><li>· Tronco: compromisos que asumen.</li><li>· Copa: sueños y objetivos personales.</li></ul></li><li>· Se utilizan notas adhesivas y materiales creativos.</li></ul>                                                     |
| Desarrollo          | <b>Fase 2. Presentaciones grupales (10 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Cada grupo compone su árbol mediante:<ul style="list-style-type: none"><li>· Exposición verbal</li><li>· Dramatización breve</li><li>· Representación gráfica</li></ul></li></ul> <b>Fase 3. Reflexión guiada (5 min)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· El/la facilitador/a conduce una reflexión grupal sobre los aprendizajes.</li><li>· Se enfatiza la conexión entre superación de obstáculos y logro de metas.</li></ul> |
| Ambiente            | Disposición circular de sillas, música suave de fondo, ambiente cálido y acogedor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|            |                                                                                   |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Materiales | Papelógrafos, marcadores, <i>post-it</i> , cinta adhesiva, cartulinas de colores. |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

*Nota.* Esta técnica utiliza la metáfora del árbol para facilitar la visualización de la relación entre superación de dificultades, compromisos actuales y metas futuras, promoviendo la autorreflexión y el apoyo grupal en el proceso de crecimiento personal.

**Tabla 15**  
*Técnica “Nuestro cuerpo”*

| Elemento            | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfoque terapéutico | Cognitivo-conductual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Objetivo            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer las áreas de vulnerabilidad física y emocional en la adolescencia</li> <li>2. Promover la conciencia del cuidado y la protección personal</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Duración            | 40 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Desarrollo          | <p><b>Fase 1. Actividad grupal (30 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· En grupos pequeños, se dibuja la silueta de un/a adolescente en papelógrafo</li> <li>· Se asignan características: nombre, género, identidad personal</li> <li>· Con <i>post-it</i> se identifican zonas vulnerables físicas y emocionales</li> <li>· Se discuten estrategias de protección para cada zona identificada</li> <li>· Cada grupo presenta: <ul style="list-style-type: none"> <li>· Zonas vulnerables identificadas.</li> <li>· Acciones de protección específicas.</li> <li>· Características del personaje creado.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Fase 2. Reflexión grupal (10 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Discusión guiada sobre la relación entre cuidado corporal y autoestima</li> <li>· Énfasis en la protección integral (física y emocional)</li> </ul> |
| Ambiente            | Espacio seguro, clima de respeto y confidencialidad, disposición circular para el trabajo grupal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Materiales          | Papelógrafos, marcadores de colores, <i>post-it</i> , cinta adhesiva, cartulinas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

*Nota.* Esta técnica utiliza la representación visual para facilitar la identificación de vulnerabilidades y la planificación de estrategias de autoprotección, integrando dimensiones físicas y emocionales del cuidado personal durante la adolescencia.

## Procesos integradores y actividades de apoyo

El proyecto trasciende el espacio de los talleres a través de una serie de procesos y actividades articuladoras que integran actores, saberes y dinámicas de prevención, generando sinergias que fortalecen su alcance e incidencia. Las iniciativas descritas a continuación cumplen un papel fundamental al complementar, vincular y potenciar los ejes de intervención, permitiendo ampliar y sostener los procesos de prevención de la VN.

### Evento “Velada por la No Violencia”

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Mujer, se realizó la “Velada por la No Violencia”, una actividad de sensibilización dirigida a estudiantes, docentes y comunidad en general. El evento tuvo como objetivos:

- Concienciar sobre las manifestaciones y consecuencias de la violencia contra la mujer en la salud física, emocional y social.
- Visualizar el impacto transversal de la violencia en la familia y la comunidad.
- Reafirmar el compromiso colectivo e institucional con la construcción de entornos libres de violencia.

La velada integró expresiones artísticas, testimonios y mensajes claves que reforzaron los contenidos trabajados en los talleres, creando un espacio conmemorativo y de reflexión activa que amplificó el mensaje preventivo más allá del ámbito educativo.

#### Figura 8

*Registro fotográfico de la “Velada por la No Violencia”*



### **Foro académico “Abordando la violencia en el noviazgo: situación actual, estrategias y el papel de la política pública”**

Este foro se concibió como un espacio de reflexión crítica y diálogo multiactoral sobre la realidad de la violencia en el noviazgo en el cantón, reuniendo a especialistas, académicos, autoridades locales, organizaciones de la sociedad civil, estudiantes y adolescentes participantes del proyecto. Entre sus objetivos centrales se encontraron:

- Analizar el estado actual, factores asociados y tendencias de la violencia en el noviazgo en el contexto local.
- Identificar y socializar estrategias de prevención, atención e incidencia.
- Promover alianzas interinstitucionales para la articulación de acciones coordinadas y políticas públicas con enfoque de derechos.

El evento evidenció la necesidad urgente de integrar esfuerzos entre el Estado, la academia y la sociedad civil, con especial énfasis en la niñez y adolescencia como poblaciones prioritarias. Asimismo, se destacó la importancia de incorporar el desarrollo de competencias socioemocionales en los programas de intervención psicosocial y educativa.

Como valor agregado, el foro logró trascender el ámbito universitario, llevando el debate a la ciudadanía a través de la amplia cobertura de medios de comunicación, lo que permitió posicionar el tema en la agenda pública y reforzar el mensaje de tolerancia cero hacia la violencia.

#### **Figura 9**

*Mesa directiva del foro académico*



## Casas abiertas y activaciones para la promoción de la salud mental

La participación activa en ferias institucionales y casas abiertas permitió a los estudiantes del proyecto desarrollar intervenciones comunitarias orientadas a la promoción de la salud mental. Estas actividades tuvieron como propósito fundamental potenciar los factores protectores y fomentar actitudes y comportamientos saludables en la población, contribuyendo así a la prevención de trastornos psicológicos. A través de metodologías participativas e interactivas, se buscó favorecer el bienestar integral de las personas, fortaleciendo sus capacidades para afrontar desafíos y mejorar su calidad de vida.

La evidencia científica respalda el significativo impacto de este tipo de intervenciones. Diversos estudios han demostrado que las estrategias de promoción de salud mental generan efectos positivos en múltiples dimensiones, incluyendo el ajuste psicológico, la reducción de conductas agresivas, el fortalecimiento de las habilidades sociales y la disminución de síntomas depresivos y de ansiedad. Además, estas iniciativas muestran importantes beneficios económicos y sociales, constituyendo inversiones altamente rentables en el ámbito de la salud pública.

Cabe destacar que, si bien algunos programas se dirigen específicamente a grupos con mayor riesgo de desarrollar enfermedades mentales, los enfoques de salud pública contemporáneos recomiendan implementar estrategias universales que permitan extender estos beneficios a toda la población. Como señala Jané-Llopis (2004), las intervenciones comunitarias representan una oportunidad única para maximizar el alcance y el impacto preventivo, logrando transformaciones significativas en el bienestar psicosocial colectivo.

### Figura 10

*Registro visual del proyecto “Prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes del cantón Cuenca”*



### **“Nos acompañamos en colectivo”: expresiones artísticas adolescentes y pinceladas estudiantiles contra la violencia en el noviazgo**

Como parte integral de la intervención, el proyecto incorporó la recopilación de expresiones y la creación de “pinceladas estudiantiles” como manifestaciones artísticas que reflejan las percepciones de los adolescentes sobre la violencia. De acuerdo con Silva-Cañaveral (2012), el arte configura un discurso que emplea el cuerpo como superficie cartográfica, un territorio donde se inscriben el dolor, los gestos de la violencia, los símbolos de resistencia y un conjunto de experiencias vitales.

La evidencia científica respalda el uso del arte en intervenciones psicosociales. Estudios recientes demuestran que las prácticas artísticas contribuyen significativamente al bienestar individual, reduciendo síntomas asociados con la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático (Oystrick et al., 2024). Asimismo, facilitan una expresión emocional más fluida, especialmente ante experiencias traumáticas. Fernández de Juan (2017) sostiene que “las técnicas de expresión artística encuentran cada vez mayor posibilidad de uso como herramientas terapéuticas de gran eficacia para el autocrecimiento” (p. 97).

La implementación de esta estrategia artística permitió:

- Favorecer un proceso de reconocimiento personal que activa la implicación en el propio crecimiento.
- Propiciar la expresión indirecta a través de personajes o producciones creativas, utilizando lo simbólico como medio para hablar de sí mismos sin la exigencia del “yo” explícito.
- Establecer un dispositivo simbólico que respeta y sostiene las producciones sin interpretarlas ni juzgarlas.
- Acompañar de manera discreta y respetuosa el recorrido creativo de cada participante.
- Mantener un sentido de rigor y exigencia artística adaptado a las capacidades individuales.

Experiencias similares han demostrado efectividad en diversas poblaciones, incluyendo mujeres con historial traumático, adolescentes con estrés postraumático, víctimas de violencia doméstica y jóvenes expuestos a violencia de género en relaciones de pareja. En este proyecto, el arte permitió colectivizar experiencias individuales de violencia, creando un espacio catártico que fortaleció la capacidad de los adolescentes para tomar decisiones hacia relaciones más sanas.

Los adolescentes se convirtieron en protagonistas de sus propias representaciones artísticas, donde plasmaron de manera espontánea e indirecta

experiencias de violencia, agresividad, pérdidas y sentimientos complejos. Esta aproximación demostró ser especialmente valiosa para la sensibilización y concientización sobre la violencia.

Se concluye que es fundamental integrar diversas formas de expresión artística en los programas de prevención de violencia en el noviazgo, especialmente aquellos orientados a fortalecer la autoestima, las estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales. No obstante, es necesario seguir investigando nuevas estrategias de intervención, considerando que los efectos positivos de los programas preventivos suelen atenuarse con el tiempo. El material presentado a continuación evidencia el reconocimiento y la resignificación de la violencia por parte de los adolescentes participantes.

## **Voces e imágenes de los adolescentes contra la violencia**

---

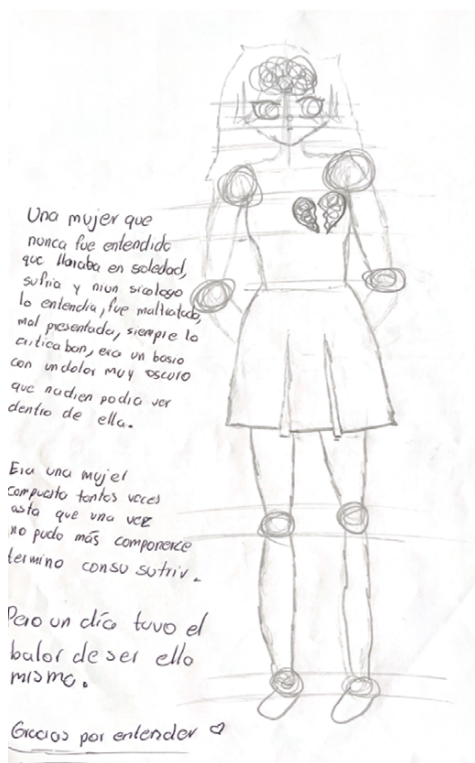
**Proyecto “Prevención de la violencia en el noviazgo en  
adolescentes del cantón Cuenca”**

## Expresión 1

*¡Una mujer que nunca fue entendida, que lloraba en soledad, sufría y ninguna persona la entendía, fue maltratada, mal presentada, siempre la criticaban, era un vacío con un dolor, muy oscuro que nadie podía ver dentro de ella!*

*Era una mujer compuesta tantas veces, hasta que una vez no pudo más componerse y terminó con su sufrir.*

*Pero un día tuvo el valor de ser ella misma ¡Gracias por entender!*





**Expresión 2**

*Un día cuando estaba durmiendo en la casa de mi tía —porque mi mamá está fuera del país— me levanté por los gritos de mi prima que tenía 21 años, al parecer mi tío les estaba pegando a ella y a mi tía. Decidí no bajar, porque no quería meterme y no estaba acostumbrada a esta situación, entonces no hice nada. Después de unos minutos se callaron y cuando decidí bajar todo se puso tenso. Mi prima salió de la casa llorando y todo el día se tornó de en un mal ambiente.*

*¡En caso de que tengamos la posibilidad de pedir ayuda, háganlo!*



### Expresión 3

Ya no me golpees, ya estoy harta de ti y los golpes, mejor terminemos y si te acercas te voy a poner una denuncia.

*Mi papá le pegaba a mi mamá, él le empujó a mi mamá cuando estaba embarazada de mí, pero mi mamá se separó de él.*

### Expresión 4

*Me decían que no valía para nada y que no les ayudó en nada en la casa. Me comparan con mis hermanas diciendo que “ellas hacen así... y hacen esto”, “se portaban mejor a tu edad”, “no eran como tú”, “no son como tú”, etc. Y me dijeron que ya debo superar la muerte de mi papá.*

### Expresión 5

*Me han dicho que no sirvo para nada, palabras feas que me han hecho sentir mal y me han hecho mucho daño. Cosas feas sobre mi cuerpo o mi cara, todas las veces ha sido duro para mí, pero a pesar de eso debo salir adelante. Debo tener autoestima alta, debo querermme. La violencia psicológica afecta demasiado, te deja muy mal y en el suelo, y te da depresión. Yo la sufrí a temprana edad, yo sé lo que se siente y es difícil salir de eso, pero aun así sigo de pie y sigo adelante con todos los ánimos del mundo.*



## Expresión 6

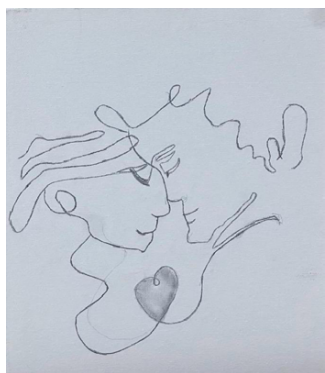
*Había una mujer a la cual su marido la maltrataba, siempre sus vecinos llamaban a la policía. La mujer siempre decía que no pasaba nada, hasta que un día murió a causa de un mal golpe que le dio su esposo.*

“La violencia en el noviazgo es un reflejo de la cultura que tolera el control y la dominación en las relaciones”: Roxane Gay

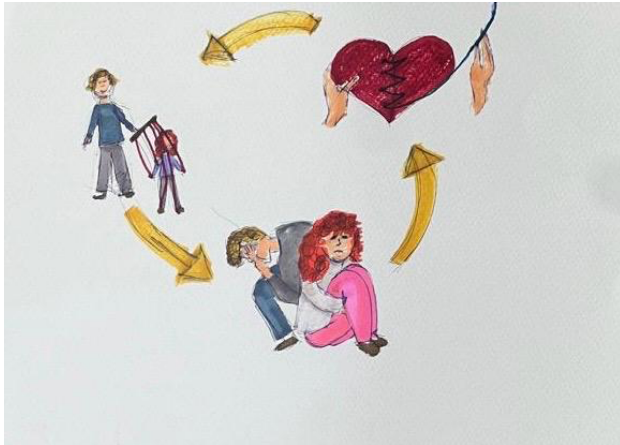
















## El poder de la prevención: resultados

---

La prevención posee un poder transformador en la lucha contra la violencia en el noviazgo, pues permite actuar antes de que el daño se consolide. Los procesos educativos, los espacios de reflexión y el desarrollo de habilidades psicosociales, impartidos mediante talleres y actividades de sensibilización, brindan a los y las adolescentes herramientas para reconocer situaciones de riesgo y construir relaciones basadas en el respeto mutuo.

Una tarea fundamental de esta propuesta ha sido comprender y medir el impacto real que los espacios formativos han tenido en la vida de los y las participantes. Más allá de los indicadores cuantificables, la intervención se sustenta en un enfoque que valora los resultados cualitativos: transformaciones en la manera de pensar, cuestionamientos personales, reconocimiento de prácticas normalizadas y la emergencia de nuevas narrativas sobre el afecto y la convivencia. Estos cambios, aunque difíciles de expresar en cifras, constituyen el núcleo del poder preventivo de la propuesta. Por ello, se realizaron talleres evaluativos al finalizar cada eje de intervención, con el propósito de medir el impacto subjetivo del proceso. Esto permitió acceder a voces, emociones y aprendizajes que no siempre emergen en los instrumentos tradicionales de evaluación, pero que resultan fundamentales para valorar la profundidad del cambio generado.

Asimismo, se llevó a cabo un taller de evaluación final mediante grupos focales, donde se recogieron los principales resultados cualitativos del proceso. Esta estrategia permitió explorar en profundidad las experiencias de los participantes, identificar cambios actitudinales y valorar el impacto formativo en relación con la prevención de la violencia en el noviazgo (VN).

Entre los principales resultados del proyecto, se destaca que los adolescentes lograron identificar y reconocer qué es la violencia, sus distintas

manifestaciones y consecuencias tanto individuales como sociales, así como sus diversos tipos, en especial la física, psicológica y sexual, además de la violencia simbólica. Respecto a esta última, percibieron que se ejerce de manera sutil y perpetúa desigualdades de poder no solo entre hombres y mujeres, sino también hacia otros grupos y clases sociales; comprendieron que es tan dañina como otras formas de violencia, aunque parezca imperceptible, y que es responsabilidad de todos y todas desnaturalizarla.

Los adolescentes reconocieron el género como una construcción social que asigna, desde edades tempranas, roles, expectativas y comportamientos diferenciados para hombres y mujeres. Esta comprensión les permitió identificar que tales patrones no responden a condiciones naturales o biológicas, sino a procesos culturales de aprendizaje y reproducción, susceptibles de ser transformados mediante la reflexión crítica y la intervención educativa. Esta noción abrió espacio para cuestionar estereotipos de género y promover relaciones más equitativas y conscientes en diversos contextos de interacción.

También percibieron que la violencia en el noviazgo puede ser bidireccional, aunque las consecuencias varíen entre ambos sexos. Identificaron la influencia de las redes sociales en el noviazgo y desarrollaron una mirada crítica frente al contenido que consumen en distintas plataformas, así como en letras de géneros musicales como el reguetón. El reconocimiento de estas dinámicas constituye un paso fundamental para enfrentarlas y contribuir a su progresiva disminución. Además, se observó que los adolescentes desarrollaron la capacidad de identificar indicios tempranos de comportamientos violentos, lo cual favorece el establecimiento de límites en las relaciones afectivas y la desnaturalización de la violencia justificada bajo el mito del amor romántico que “todo lo perdona”, entre otros factores de justificación.

Estos hallazgos tienen implicaciones tanto a nivel individual como en la transformación de patrones relacionales en la sociedad en su conjunto, especialmente en contextos socioculturales como el nuestro, donde la violencia ha sido naturalizada como una forma legítima de interacción y, lamentablemente, se reproduce en las relaciones de noviazgo.

Como otro resultado significativo, los y las adolescentes fortalecieron su autoestima, reconociéndose como sujetos de derechos. Identificaron que la estima hacia uno mismo es esencial para el autocuidado y para cualquier tipo de relación, lo que los convierte en menos vulnerables y más empoderados para rechazar relaciones tóxicas. Esto reduce el riesgo de ser víctimas o agresores, contribuyendo a relaciones sanas y a la disminución de la dependencia emocional característica de las relaciones violentas.

En cuanto a la autoimagen, desarrollaron una mirada crítica frente a los estereotipos y cánones de belleza impuestos por una sociedad mercantilizada, muchas veces envuelta en violencia sutil y presente en distintas plataformas sociales. Reconocieron la diversidad corporal y la importancia de

valorar, amar y cuidar la imagen propia para no permitir comportamientos abusivos. Fomentaron su autoconcepto, comprendiendo que este componente es esencial para construir una autoestima positiva y tomar decisiones autónomas y conscientes. Exploraron su identidad personal, capacidades, límites y valores, lo que favoreció una percepción más realista de sí mismos. Asimismo, identificaron que el autoconcepto influye no solo en las relaciones de noviazgo, sino también en el rendimiento académico y en la participación en contextos sociales diversos.

Respecto a la toma de decisiones, se evidenció una mayor capacidad para valorar elecciones que promuevan el bienestar integral y no afecten su salud mental ni física. Esta concientización es crucial en las relaciones de pareja, para establecer límites, evitar dinámicas de control y romper el silencio en casos de violencia.

Los y las adolescentes mejoraron y fortalecieron sus estrategias de afrontamiento mediante el reconocimiento de la importancia de la auto-crítica como base para fomentar su responsabilidad personal, prevenir la violencia, reconocer errores y saber disculparse, lo que también influye en el autoconcepto.

Identificaron y reconocieron la relevancia de la autorregulación emocional en situaciones de estrés para evitar convertirse en agresores o víctimas. Conocieron nuevas estrategias para resolver problemas y formas no violentas de expresar emociones y desacuerdos. En cuanto a la evitación de problemas en relaciones de noviazgo, percibieron cuándo es necesario alejarse temporalmente de la pareja o guardar silencio para disminuir la tensión y encontrar un espacio propicio para el diálogo y la resolución de conflictos. A su vez, identificaron que el silencio prolongado, o lo que denominan “ley del hielo” o contacto cero, es una forma de violencia. Por otro lado, valoraron la reestructuración cognitiva como una estrategia positiva para interpretar mejor las situaciones y transformar pensamientos negativos en otros más realistas.

Dentro de las estrategias de afrontamiento abordadas, el apoyo social fue reconocido y valorado como un recurso clave para enfrentar situaciones de violencia en el noviazgo. Esta estrategia fue comprendida no solo como la búsqueda de ayuda emocional o práctica en momentos de crisis, sino también como un componente esencial en el fortalecimiento del desarrollo individual y social, al permitir construir redes de contención, confianza y solidaridad.

Los adolescentes destacaron la importancia de contar con personas significativas —como amigos, familiares, docentes o profesionales— que ofrezcan orientación, escuchen sin juzgar y contribuyan a validar sus experiencias y emociones. Esta red de apoyo cumple una función protectora al reducir el aislamiento, fomentar la toma de decisiones informadas y generar un entorno en el que sea posible romper el círculo de la violencia.

Además, identificaron que el apoyo social debe entenderse no solo como una respuesta externa, sino también como una capacidad a desarrollar: saber pedir ayuda, reconocer cuándo se necesita y estar dispuesto a brindar apoyo a otras personas en situaciones similares. Esta comprensión refuerza la idea de que la prevención de la violencia en el noviazgo requiere no solo trabajo individual, sino también un enfoque colectivo y comunitario, en el que el cuidado mutuo y la corresponsabilidad social sean principios fundamentales.

En cuanto a las habilidades sociales, los adolescentes analizaron su relevancia en el noviazgo, aumentaron su capacidad para establecer límites en sus relaciones y reconocieron la empatía y la comunicación asertiva como necesarias para relaciones no violentas, contribuyendo a un mundo menos conflictivo, más solidario y justo, donde la cultura de la paz sea su horizonte. Desarrollaron la escucha activa como estrategia para comprender al otro, considerando sus pensamientos y emociones, pues invalidar el sentir de otra persona también implica violencia.

Durante todo el proceso de intervención, el valor principal destacado por los y las adolescentes fue el respeto, lo cual constituye un resultado significativo derivado de la implementación del proyecto. El reconocimiento del respeto como elemento esencial en las relaciones interpersonales y en las habilidades sociales contribuye a reducir la vulnerabilidad frente a situaciones de violencia y promueve la construcción de vínculos más equitativos y saludables. En este sentido, dicho valor se posiciona como un eje central en la promoción de una vida libre de violencia.

Por su parte, la justicia y la equidad fueron analizadas por los adolescentes como valores que evitan relaciones de poder y promueven la igualdad de derechos, valorando que somos humanamente diferentes y que las conductas machistas y misóginas violentan, siendo su deber en una relación de pareja evitar actitudes manipuladoras, dominantes y buscar siempre el bienestar común.

A pesar de los resultados, surge la necesidad de seguir aunando esfuerzos para prevenir esta problemática de salud pública antes de que se manifieste en el noviazgo. En ese sentido, emergió una nueva línea de acción centrada en la niñez y las competencias socioemocionales, pues, al estar insertos en una sociedad violenta, el aprendizaje social adquiere una relevancia sin precedentes.

En cuanto a los procesos de investigación, se reconoce la necesidad de integrar nuevos métodos para comprender adecuadamente la problemática, obtener más datos e incluir evaluaciones de resultados en ámbitos poco estudiados. Se sugiere conformar un equipo multidisciplinario que contribuya a la comprensión de la violencia desde varias aristas —trabajadores sociales, especialistas en género, juristas, economistas, psicólogos, entre otros— e integrar distintas esferas sociales, de modo que se propicien políticas y

programas con enfoques integrales y esfuerzos multisectoriales a gran escala y de manera sostenida.

Asimismo, se sugiere priorizar la aplicabilidad de esta propuesta mediante la elaboración de guías prácticas.



## Referencias

---

- Alaniz, G. G., Moreno, C., y Ortega, J. (2023). Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población adolescente de educación pública en Jalisco. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*. <http://dx.doi.org/10.56712/latam.v4i6.1437>
- Alamgir, A., & Kong, C. (2024). Implementation research with expressive arts therapy (EAT) to support the newcomer survivors of gender-based domestic violence (GBDV) in Toronto. *Proceedings of the International Conference on Gender Research*, 7(1), 19–26. <https://doi.org/10.34190/icgr.7.1.2265>
- American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 72(9), 1203–1213. <https://doi.org/10.1037/amp0000315>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Prentice-Hall.
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Blount, R. L., Simons, L. E., Devine, K. A., Jaaniste, T., Cohen, L. L., Chambers, C. T., & Hayutin, L. G. (2008). Evidence-based assessment of coping and stress in pediatric psychology. *Journal of pediatric psychology*, 33(9), 1021–1045. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsm071>
- Bonomi, A. E., Anderson, M. L., Nemeth, J., Bartle-Haring, S., Buettner, C., & Schipper, D. (2012). Dating violence victimization across the teen years: Abuse frequency, number of abusive partners, and age at first occurrence. *BMC Public Health*, 12, 637. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-637>

- Bassols, M. (2006). El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 1(25), 19-25. <https://core.ac.uk/download/pdf/38828203.pdf>
- Beyebach, M., y Herrero de Vega, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Herder.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Cáceres, A., & Cáceres, J. (2006). Violencia en relaciones íntimas en dos etapas evolutivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 271-284.
- Cano-García, F. J., García-Martínez, J., y Rodríguez-Franco, L. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Revista Actas Españolas de Psiquiatría*, 35, 29-39. <https://www.researchgate.net/publication/235419673>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *Preventing intimate partner violence across the lifespan: A technical package of programs, policies, and practices*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv-technicalpackages.pdf>
- Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos (CEISH). (2024). *Reglamento del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Cuenca*. Universidad de Cuenca. <https://www.ucuenca.edu.ec/vinculacion/servicios/ceish/#leyreglamento>
- Contini de González, M. E. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9, 45-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645279>
- Cornelius, T. L., & Resseguie, N. (2007). Primary and secondary prevention programs for dating violence: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 12(3), 364-375. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2006.09.006>
- Cyr, M., McDuff, P., & Wright, J. (2006). Prevalence and predictors of dating violence among adolescent female victims of child sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(8), 1000-1017. <https://doi.org/10.1177/0886260506290201>
- Díaz, M., Durán, A., Chávez, E., Valdés, Y., Gazmuri, P., y Padrón, S. (2006). *Violencia intrafamiliar en Cuba: Aproximaciones a su caracterización y recomendaciones a la política social*. CIPS.
- Fan, A., & Eaton, W. (2001). Longitudinal study assessing the joint effects of socioeconomic status and birth risks on adult emotional and nervous conditions. *British Journal of Psychiatry*, 178(supl. 40), s78-s83. <https://doi.org/10.1192/bjp.178.40.s78>



- Fernández de Juan, T. (2017). El arte que cura: Aplicación de técnicas y la violencia. Experiencias en Baja California. *Arteterapia, papeles de arte-terapia y educación para inclusión social* 12, 95-107.
- Fernández-González, L., O'Leary, K. D., & Muñoz-Rivas, M. J. (2014). Age-related changes in dating aggression in Spanish high school students. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(6), 1132-1152. <https://doi.org/10.1177/0886260513506057>
- Falconí Abad, F. (2015). *Mujer no estás sola. Guía para acompañar a grupos de apoyo de mujeres afectadas por la violencia de género*. Quito: Catholic Relief Services (CRS).
- Fox, J., Warber, K. M., & Makstaller, D. C. (2013). The role of Facebook in romantic relationship development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(6), 771-794. <https://doi.org/10.1177/0265407512468370>
- Fragonas, M., & Sudres, J. L. (2023). Art-therapy and unaccompanied minors: Indications, treatment and efficacy. *Annales Medico-Psychologiques*, 181(6), 570-574. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2023.04.008>
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (2000). *Escala de afrontamiento para adolescentes* (3rd ed.). TEA Ediciones.
- Gaja, R. (2012). *Quiérete mucho: Guía sencilla y eficaz para aumentar la autoestima* (1.a ed.). DEBOLS!LLO.
- García, A. (2017). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, 44, 241-257. <https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/210>
- Goldstein, S. E. (2011). Relational aggression in young adults' friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 18(4), 645-656. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01329.x>
- Gómez, M., Delgado, A., y Gómez, Á. (2014). Violencia en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(3), 148-159. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(14\)70018-4](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(14)70018-4)
- González-Arratia, N. I. (2001). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. Universidad Autónoma del Estado de México.
- González, H., y Fernández, T. (2010). Género y maltrato: Violencia de pareja en los jóvenes de Baja California. *Estudios Fronterizos*, 11(22), 97-128. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=So187-6961201000020000](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So187-6961201000020000)
- Guillén Verdesoto, X., Ochoa Balarezo, J. V., Delucchi, G. A., León Mayer, E. M., & Folino, J. O. (2021). *Celos y violencia en parejas de estudiantes de la Universidad de Cuenca, Ecuador*. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), e2353. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2353>

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press.
- Heinsen Guerra, M. (2012). *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: Orientaciones para educadores y familias* (Colección Primeros años). Narcea Ediciones. <https://www.digitaliapublishing.com/a/28926/autoestima-y-tacto-pedagogicoen-edad-temprana---orientaciones-para-educadores-y-familias>
- Hormigos Ruiz, J. (2023). Normalización de la violencia de género en los contenidos culturales consumidos por la juventud: El caso del reggaetón y el trap. *Prisma Social*, 41, 278–303. <https://revistaprismasocial.es/article/view/5039/5602>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). (2019). *Encuesta nacional sobre relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres (ENVIGM)*. Noviembre 2019. <https://url2.cl/hInGQ>
- Islame, C., y Suárez, F. (2020). *Los sentidos que mujeres participantes de grupos de apoyo de CDM de Sernameg le otorgan a su experiencia de violencia en contexto de pareja por medio de relatos testimoniales escritos* (Memoria de grado). Universidad de Chile.
- Iyendo, O., Uwajeh, P., Oseke, B., Dong, L., Adejumo, A., Umar, I., Apuke, O., & Gever, C. (2024). Effect of audiovisual based art and music therapy in reducing adolescents post-traumatic stress disorders. *Journal of Adolescent Health*, 74(2), 283–291. <https://doi.org/10.1016/j.jadoheal.2023.08.056>
- Jané-Llopis, E. (2004). La eficacia de la promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (89), 67–77. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=So211-57352004000100005](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So211-57352004000100005)
- Jordán Buenaño, J. E., Jiménez Sánchez, Á., y López Paredes, M. A. (2021). *Violencia y mediación escolar en adolescentes ecuatorianos*. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 8(3), 00033. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i3.2656>
- Karriker-Jaffe, K. J., Lönn, S. L., Cook, W. K., Kendler, K. S., & Sundquist, J. (2021). Examining how neighborhood disadvantage influences trajectories of adolescent violence: A look at social bonding and psychological distress. *Journal of School Health*, 81(12), 764–773. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00656.x>
- Karayagiz Muslu, G., Coşkun Cenk, S., & Sarlak, D. (2017). An analysis of the relationship between high school students' tendency toward violence, self-esteem, and competitive attitude. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23–24), 5976–5996. <https://doi.org/10.1177/0886260517723742>
- Kelly, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. NY: Norton.

- Kelly, J. B., & Johnson, M. P. (2008). Differentiation among types of intimate partner violence: Research update and implications for interventions. *Family Court Review*, 46(3), 476–499. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2008.00215.x>
- Kinsfogel, K. M., & Grych, J. H. (2004). Interparental conflict and adolescent dating relationships: Integrating cognitive, emotional, and peer influences. *Journal of Family Psychology*, 18(3), 505–515. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.3.505>
- Lara, L., y Providell, L. (2020). *Relaciones sanas: Taller para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven*. Universidad Autónoma de Chile. <https://hdl.handle.net/20.500.12365/17311>
- Lara, L., Providell, L., y Labra, P. (2020). *Relaciones sanas: Guía para la prevención de la violencia en las relaciones de pareja joven*. Universidad Autónoma de Chile. <https://repositorio.uaautonoma.cl/handle/20.500.12728/6741>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (2000). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lillo Espinosa, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57–71. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci\\_abstract](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci_abstract)
- Lozano, R. (2020). *Violencia y autoestima para jóvenes del CEBA de una institución pública “San Ramón” Ayacucho 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/75522>
- Luzzato, P., Ndagabwene, A., Fugusa, E., Kimathy, G., Lema, I., & Likindikoki, S. (2022). Trauma treatment through art therapy (TT-AT): A “women and trauma” group in Tanzania. *International Journal of Art Therapy*, 27(1), 36–43. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1957958>
- Marquart, D., Nannini, R., Edwards, L., Stanley, R., & Wayman, J. (2007). Prevalence of dating violence and victimization: Regional and gender differences. *Adolescence*, 42(166), 645–657.
- Martínez-Gómez, J.A., Bolívar-Suárez, Y., Yanez-Peñuñuri, L.Y., & Gaviria-Gómez, A.M. (2021). Validación del Cuestionario de Violencia entre Novios (DVQ-R) para víctimas en jóvenes adultos colombianos y mexicanos. *RELIEVE*, 27(2), art. 1. <http://doi.org/10.30827/relieve.v27i2.21963>
- Ministerio de Educación. (2022). *Protocolos y rutas de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo*. <https://educacion.gob.ec/rutas-y-protocolos/>

- Ministerio de Salud Pública. (2019). *Norma técnica de atención integral a víctimas de violencia basada en género y graves violaciones a los derechos humanos*. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/03/Norma-tecnica-de-VBG-y-GVDH-.pdf>
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Harvard University Press.
- Muñoz Briones, D. (2019). Project: Preventing gender-based violence in adolescent relationships. Group experience with adolescents in Art Workshop with therapeutic focus. *Arteterapia*, 14, 97–111. <https://doi.org/10.5209/arte.65090>
- Muñoz, V., & Vargas, P. (2017). *Vías de agenciamiento de mujeres que viven o han vivido violencia de género en el contexto de pareja y su articulación con la intervención grupal* (Tesis de pregrado, Universidad de Chile). <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/174157>
- Montoya, M. Á., & Sol, C. E. (2001). *Autoestima: Estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y desarrollo humano*. Pax.
- Nava, A., Rojas, J., Toldos, M., y Morales, L. (2018). Factores de género y violencia en el noviazgo de adolescentes. *Psique*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6705582>
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pastorelli, C. (2010). Physical dating aggression growth during adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(3), 353–365. <https://doi.org/10.1007/s10802-009-9371-8>
- Ochoa Crespo, E. F. (2017). *Entre ellas y ellos: un análisis de la violencia de género en las relaciones de noviazgo en jóvenes adolescentes de Cuenca* (Tesis de especialista). Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28145>
- Olivares, C. (2018). *Factores predictores de la violencia en la pareja en adolescentes y jóvenes* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. Repositorio Institucional de la Universidad de Sevilla (IdUS). <https://idus.us.es/items/13754e06-d958-45fa-ae83-dbb9d66bc34>
- O’Leary, K. D., & Smith Slep, A. M. (2003). A dyadic longitudinal model of adolescent dating aggression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 32(3), 314–327. [https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3203\\_01](https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3203_01)
- ONU Mujeres. (2025). *ONU Mujeres*. <https://www.unwomen.org/es>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Respeto a las mujeres, prevención de la violencia contra las mujeres. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337198/WHO-RHR-18.19-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de marzo de 2021). *Violencia contra la mujer*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

- Organización Mundial de la Salud (2024) Las adolescentes se enfrentan a tasas alarmantes de violencia de pareja. <https://www.who.int/es/news/item/29-07-2024-adolescent-girls-face-alarming-rates-of-intimate-partner-violence>
- Organización Panamericana de Salud (2023). Abordar la violencia contra las mujeres en las políticas y protocolos de salud de la región de las Américas. Un informe de la situación regional. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57289>
- Organización Panamericana de la Salud. (2015). *Violencia, un problema de salud pública*. <https://www.paho.org/es/temas/violencia>
- Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de Salud (2015). La violencia contra la mujer. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18386/CD549Rev2\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18386/CD549Rev2_esp.pdf)
- Opazo, R. (2004). *Encuesta de Habilidades Sociales*. Instituto Chileno de Psicoterapia Integrativa. Ediciones ICPSI.
- Oros, L. (2009). Valor adaptativo de las emociones positivas: Una mirada al funcionamiento psicológico de los niños pobres. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 288–296. Sociedad Interamericana de Psicología. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28412891010.pdf>
- Oystriick, V., Coholic, D., & Schinke, R. (2024). A scoping review of mindfulness-based and arts-based parenting interventions for adolescent mothers. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 41(6), 849–871. <https://doi.org/10.1007/s10560-023-00923-2>
- Pacheco, J., Inglés, C., y García, K. (2016). El papel que juega la edad en la violencia en el noviazgo de estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 13(1), 41–54. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.03>
- Pedraza, G., Vega, C. (2015). Las estrategias de afrontamiento ante la violencia en el noviazgo. *Revista digital internacional de Psicología y Ciencia Social*, 1(1).
- Pick, S. (2001). *Yo adolescente*. Editorial Ariel.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton: Princeton University Press.
- Ruiz, M.A., Díaz, M.I., Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Desclee De Brouwer, S.A.
- Satir, V. (1994). *Autoestima: El tesoro inagotable que hay dentro de ti*. Neo-Person. ISBN: 978-84-88066-10-7
- Shavelson, R., Hubner, J., Stanton, G. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations, *Review of educational research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Secretaría Nacional de Planificación. (2024). *Plan de Desarrollo para el Nuevo Ecuador 2024–2025*. <https://www.planificacion.gob.ec/plan-de-desarrollo-para-el-nuevo-ecuador-2024-2025/>

- Posada Kubissa, L. (2013). Otro género de violencia. Reflexiones desde la teoría feminista como teoría crítica / Another kind of violence. Reflections from the feminist theory as critical theory. *Asparkia. Investigación Feminista*, (19), 57-71. <https://www.e-revistas.uji.es/index.php/asparkia/article/view/469>
- Póo, A., y Vizcarra, M. (2008). Violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Terapia Psicológica*, 26, 81-88. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082008000100007>
- Reed, E., Raj, A., Miller, E., & Silverman, J. G. (2010). Losing the “gender” in gender-based violence: The missteps of research on dating and intimate partner violence. *Violence Against Women*, 16(3), 348-354. <https://doi.org/10.1177/1077801209361127>
- Rey-Anacona, C. (2013). Prevalencia y tipos de maltrato en el noviazgo en adolescentes y adultos jóvenes. *Terapia Psicológica*, 31(2), 143-154. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000200001&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000200001&script=sci_arttext)
- República del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial No. 449. <https://www.asambleanacional.gob.ec/es/constitucion-de-la-republica-del-ecuador>
- Rodríguez-Franco, L., López, J., Rodríguez, F., Bringas, C., Bellerín, A., y Estrada, C. (2010). Validación del Cuestionario de Violencia entre Novios (CUVINO) en jóvenes hispanohablantes: Análisis de resultados en España, México y Argentina. *Revista Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 6, 45-52.
- Rojas-Andrade, R., Galleguillos, G., Miranda, P. y Valencia, J. (2013). Los hombres también sufren: Estudio cualitativo de la violencia de la mujer hacia el hombre en el contexto de pareja. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 150-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815152>
- Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R., y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rubio-Garay, F., Carrasco, M. Á., Amor, P. J., y López-González, M. A. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: Una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25, 47-56. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=315040291007>
- Santos Noé, H. M., Luna, D., y Solano, G. (2019). Psicoterapia breve para pacientes que sufren cáncer de mama. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 10(1), 49-62. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20190602-80>

- Sarasua, B., Zubizarreta, I., Echeburúa, E., y de Corral, P. (2007). Perfil psicopatológico diferencial de las víctimas de violencia de pareja en función de la edad. *Psicothema*, 19 (3), 459-466.
- Silva-Cañaveral, S. (2012). La violencia en Colombia: Una perspectiva desde el arte. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4014141>
- Spencer, G., & Bryant, S. (2000). Dating violence: A comparison of rural, suburban, and urban teens. *Journal of Adolescent Health*, 27(4), 302-305. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(00\)00125-7](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(00)00125-7)
- Taquette, S., & Monteiro, D. (2019). Causes and consequences of adolescent dating violence: A systematic review. *Journal of Injury and Violence Research*, 11(2), 137-147. <https://doi.org/10.5249/jivr.v11i2.1061>
- UNICEF. (2016). *Violencia, el principal desafío para la infancia en Ecuador*. <https://www.unicef.org/ecuador/comunicados-prensa/violencia-el-principal-desaf%C3%ADO-para-la-infancia-en-ecuador>
- Urbiola, I., Estévez, A., Iruarrizaga, I., Momeñe, J., Jáuregui, P., Bilbao, M., y Orbeago, U. (2019). Emotional dependence in courtship: The mediating role between self-esteem and psychological violence in young people. *Revista Española de Drogodependencias*, 44(1), 13-27. [https://red.aesed.com/upload/files/v44n1\\_art1.pdf](https://red.aesed.com/upload/files/v44n1_art1.pdf)
- Valenzuela-Varela, A., & Vega-López, M. (2015). Violencia en el noviazgo en adolescentes: Un problema de salud pública. *Revista Salud Jalisco*, 4(2), 164-168. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2015/sj153g.pdf>
- Valenzuela-Varela, L., y Vega-López, M. (2015). Prevención de la violencia en el noviazgo: Enfoques psicosociales y estrategias de intervención. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 45-56.
- Vásquez, O. (2025). Validez y confiabilidad del cuestionario de violencia entre novios (CUVINO) en estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(36), 85-99. <https://revistahorizontes.org>
- Viejo, C., Sánchez, V., y Ortega-Ruiz, R. (2014). Violencia física en la pareja adolescente: La potencialidad interpretativa de un modelo bi-factorial. *Anales de Psicología*, 30(1), 171-179. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.141341>
- Vizcarra, M. B., Póo, A. M., y Donoso, T. (2013). Programa educativo para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología*. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26429848007.pdf>
- Walker, A. (1989). *In search of our mothers' gardens: Womanist prose*. Harcourt Brace Jovanovich.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., y Jackson, D. D. (1991). *Teoría de la comunicación humana*. Herder.

Zavala, R., Martínez, L., y Sánchez, P. (2008). *Habilidades sociales y desarrollo adolescente*. Editorial Universidad Nacional Autónoma.



## **Equipo de trabajo**

### **Universidad de Cuenca**

**Xiomar Ortiz Vivar**

Grupo de Investigación en Inteligencia Emocional

**Juana Morales Quizhpi**

Grupo de Investigación de Psicología Clínica y de la Salud

**Marcela Cabrera Vélez**

Grupo de Investigación de Psicología Clínica y de la Salud

**Soledad Suárez Granda**

Prácticas de Servicio Comunitario

**Vanessa Duque Espinoza**

Grupo de Investigación de Psicología Clínica y de la Salud

### **Instituciones colaboradoras**

**Beti Guerra González**

Coordinadora Política de Mujeres del Azuay

**Juan Pablo Astudillo Ochoa**

Unidad Educativa “Sayausi”

**Rene Reibán Morales**

Unidad Educativa “San Joaquín”

## Anexo 1

### Estrategias de afrontamiento

#### **Técnica “Aprendiendo lo que significa comunicarme asertivamente” (fundamentos)**

Esta técnica ha sido adaptada desde la teoría de la comunicación humana en la cual se establecen los cinco axiomas de la comunicación, los cuales indican que los individuos en todo momento generamos e interpretamos mensajes de diferentes maneras e incluso esto marca la relación que tendremos entre pareja, familia, etc. (Watzlawick et al., 1991).

De acuerdo con lo mencionado, se conoce que existen tres tipos de comunicación, donde solo una de ellas resulta funcional para que las relaciones que se establezcan sean sanas. Estas son: comunicación asertiva, comunicación pasiva y comunicación agresiva. La comunicación asertiva se identifica como la habilidad de los individuos para reconocer y expresar emociones e incluso resolver problemas en las diferentes esferas de la vida, incluyendo la relación de pareja. En el caso de los adolescentes se ha encontrado que es una habilidad que muy pocos poseen, por lo que resulta un factor de riesgo para la presencia de violencia, por lo que su práctica resulta obligatoria (Pedraza y Vega, 2015).

#### **Situaciones en la relación de noviazgo en adolescentes:**

1. “Mi pareja me dice que nunca sirvo para nada porque no puedo ayudarlo con su tarea”.
2. “Mi pareja me grita delante de mis amigos porque me dice que, al estar con él/ella, yo no tengo por qué salir con nadie más”.
3. “Ana discute con Juan porque a él no le gustó su regalo de aniversario; ella solo baja la cabeza y dice que la próxima vez se esforzará más”.
4. “Tomás le dice a Lucía que no debe ponerse esa ropa que suele usar, ya que es muy provocadora para el resto de los chicos”.
5. “María le dice a Bryan que no puede volver a salir con sus amigos y que, si esto sucede, ella va a terminar con la relación”.

## Anexo 2

### Estrategias de afrontamiento

#### ***Técnica 3 “No siempre tengo la razón”***

##### Historia “El concierto soñado” (parte 1)

Sofía y Lucas llevan seis meses saliendo. Ambos son muy diferentes: Sofía ama la música pop y sueña con asistir al concierto de su cantante favorita, mientras que Lucas es fanático del rock y, justamente el mismo día, hay un festival de bandas locales al que no quiere renunciar.

Cuando Sofía le propone ir juntos al concierto de pop, Lucas se molesta y le dice que ella solo piensa en lo que le gusta a ella. Sofía, a su vez, siente que Lucas no valora sus intereses. La discusión sube de tono hasta que ambos terminan diciendo cosas hirientes.

##### Historia “El concierto soñado” (parte 2)

Al día siguiente, ya más tranquilos, deciden hablar nuevamente. Esta vez, en lugar de pelear, se preguntan qué tan importante es para cada uno asistir a su evento. Descubren que para Sofía es un sueño ver a su artista en vivo, algo que probablemente no se repetirá pronto, mientras que el festival de Lucas se realiza todos los años.

Finalmente, acuerdan que irán juntos al concierto de Sofía esta vez, y que Lucas invitará a Sofía al festival del próximo año. Además, se comprometen a hablar antes cuando algo así vuelva a pasar.



Este documento se produjo bajo el sello  
Editorial UCuenca Press en noviembre de 2025

Cuenca-Ecuador



En un Ecuador marcado por altos índices de violencia y desigualdad, la juventud enfrenta un desafío aún más profundo: construir relaciones de pareja basadas en el respeto, la igualdad y la dignidad. *Costruir desde los afectos: noviazgo sin violencia en la adolescencia* surge como una respuesta urgente a esta realidad, centrándose en un aspecto clave del desarrollo adolescente: el noviazgo. A través del proyecto "Prevención de la violencia en el noviazgo en adolescentes del cantón Cuenca", se ha trabajado directamente con 360 jóvenes, brindándoles herramientas para fortalecer su autoestima, aprender estrategias de afrontamiento y desarrollar habilidades sociales que les permitan erradicar la violencia de sus relaciones.

Este libro es la muestra de una experiencia que va más allá de los talleres y las intervenciones. Aquí se plasman las voces de los adolescentes, quienes, a través de expresiones artísticas y reflexivas, han enviado un mensaje claro: no más violencia. Es un llamado a caminar hacia una sociedad en la que el noviazgo sea un espacio de crecimiento mutuo, respeto y bienestar, y no de sufrimiento.

ISBN: 978-9978-14-635-4



**UCUENCA PRESS** 