



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Efectos del programa “Warmi” en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de  
violencia - Trujillo

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORES:

Grados Pizango, Yamile (Orcid: 0000-0002-4467-0538)

Paiva Zapata, Carlos (Orcid: 0000-0003-0917-1829)

ASESORA:

Dra. Mirtha Mercedes Fernández Mantilla (Orcid: 0000-0002-8711-7660)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Violencia

Trujillo – Perú

2019

## DEDICATORIA

La realización de este proyecto está dedicada a nuestros padres, quienes nos impulsaron a luchar hasta culminar nuestras metas, gracias al esfuerzo dedicado hacia nuestras personas.

A nuestra alma mater, que nos brindó las herramientas necesarias para culminar exitosamente nuestro programa “Warmi”.

Por último, pero a la vez sumamente importante, a todas aquellas mujeres que día a día luchan contra el maltrato que alguna vez han cargado en sus vidas.

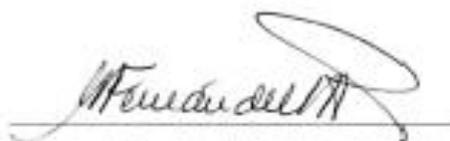
## AGRADECIMIENTO

Le brindamos cordiales agradecimientos a nuestra docente de proyecto y desarrollo de tesis, Mirtha Mercedes Fernández Mantilla, quien con su amabilidad y voluntad nos encaminó e impulsó a la culminación de nuestro proyecto.

A la docente Julissa Alvarado Castillo, quien nos brindó su mano para comenzar nuestro proyecto, y nos ha acompañado en todo el proceso.

A la Young Men's Christian Association (YMCA), que nos ofrecieron las facilidades necesarias para la realización del Programa "Warmi".

PÁGINA DE JURADO



Dra. Fernández Mantilla, Mirtina Mercedes

**PRESIDENTA DE JURADO**



Mg. Luna Castillo, Kris

**SECRETARIO DE JURADO**



Dra. Vera Calmet, Velia

**VOCAL DE JURADO**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Nosotros: Paiva Zapata, Carlos A. y Grados Pizango, Yamile, con DNI 74612989, 74046195; a efecto de cumplir con los criterios de evaluación de la experiencia curricular de Desarrollo de tesis, declaramos bajo juramento que toda la documentación que acompañamos es veraz y auténtica.

En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión de los documentos como de información aportada; por lo cual, nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo

Trujillo 18 de septiembre del 2019



---

Paiva Zapata, Carlos A.



---

Grados Pizango, Yamile

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	i
AGRADECIMIENTO .....	ii
PÁGINA DE JURADO .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT.....	vii
<b>I. Introducción:</b> .....	<b>8</b>
<b>II. Método</b> .....	<b>23</b>
<b>2.1 Diseño de Investigación</b> .....	<b>23</b>
<b>2.2 Operacionalización de variables</b> .....	<b>23</b>
<b>2.3 Población y muestra</b> .....	<b>23</b>
<b>Población:</b> .....	<b>23</b>
<b>Muestra:</b> .....	<b>24</b>
<b>Criterios de selección:</b> .....	<b>24</b>
<b>Criterios de inclusión:</b> .....	<b>24</b>
<b>Criterios de exclusión:</b> .....	<b>24</b>
<b>2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad</b> .....	<b>25</b>
<b>Técnicas:</b> .....	<b>25</b>
<b>Instrumentos:</b> .....	<b>25</b>
<b>2.5 Método de análisis de datos</b> .....	<b>27</b>
<b>2.6 Aspectos éticos</b> .....	<b>27</b>
<b>III. Resultados</b> .....	<b>39</b>
<b>IV. Discusión</b> .....	<b>49</b>
<b>V. Conclusiones</b> .....	<b>39</b>
<b>VI. Recomendaciones</b> .....	<b>39</b>
<b>VII Referencias</b> .....	<b>41</b>
<b>VIII. Anexos</b> .....	<b>60</b>

## RESUMEN

La siguiente investigación académica, elaborada por estudiantes del XI ciclo de la carrera académico profesional de psicología, de la Universidad Privada César Vallejo; tuvo como objetivo, determinar los efectos significativos de la aplicación del programa Warmi en bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia de Trujillo. Se utilizó un programa de percusión corporal y musicoterapia, para intervenir en un grupo de 21 mujeres expuestas a algún tipo de violencia. El trabajo se realizó en la YMCA del distrito del Milagro. La muestra estuvo compuesta por mujeres de entre 25 y 60 años. Se obtuvieron resultados significativos en la escala general de bienestar psicológico, lo que permite concluir que el programa tiene efectos significativos en el bienestar psicológico de dichas mujeres. Sin embargo, en cuanto a las dimensiones, la que mejores resultados arrojó, fue la del autoconcepto.

Palabras clave: Warmi, mujeres, violencia, percusión, corporal, musicoterapia, Trujillo, pre experimental.

## ABSTRACT

The next investigation was elaborated by students of the XI cycle of the professional academic career of psychology, of the Private University César Vallejo. the objective was determine was determine the significant effects of the application of the Warmi program on psychological well-being of women victims of violence in Trujillo. A program of corporal percussion and music therapy was used to intervene in a group of 21 women exposed to some type of violence. the labor was done in the space of the YMCA of the "Milagro" District. The sample consisted of women between 25 and 60 years old. Significant results were obtained in the general scale of psychological well-being, which allows concluding that the program has significant effects on the psychological well-being of these women. However, in terms of the dimensions, the one that produced the best results was that of the concept.

Keywords: "Warmi", "women", "violence", "percussion, corporal", "music therapy", "Trujillo", "pre experimental".

## **I. Introducción:**

La psicología, desde sus inicios, se ha demostrado capaz de establecer caminos certeros entre el mundo físico y el nivel transpersonal de cada persona. Y, las razones fundamentales por las que ha obtenido tal mérito, son en su mayoría soluciones cotidianas adaptadas a la práctica y el afrontamiento de problemas psicosociales (trastornos clínicos, de personalidad, discusiones e pareja, preocupaciones críticas etc.). Así, cada solución y problema físico que ha surgido en el día a día de la persona, ha tenido como fin, un proceso estudiado por cualquier rama de la psicología (y viceversa). Un ejemplo claro de esto, son los curiosísimos motivos de consulta familiares; dentro de los cuales, es muy sabido, se estudia a la violencia.

En el Perú, siguiendo las estadísticas del INEI (2017) el 68.2% de mujeres aseguran haber sufrido de violencia en algún momento de su relación de pareja. En total, 164488 denuncias de violencia familiar han sido puestas en el año 2016, de las cuales 2494 fueron puestas en su mayoría por mujeres menores de edad agredidas sexualmente.

Del total de mujeres residentes en el departamento La Libertad, hasta el año 2016 (INEI, 2017) el 20.9% confesaron haber sido violentadas físicamente por sus parejas, 54.7% haber sido violentadas verbalmente, y 5% haber sido agredidas sexualmente por algún miembro de su círculo familiar. A esto, solo 8128 denuncias relacionadas a violencia intrafamiliar habrían llegado a diferentes comisarías del departamento en el mismo año, mientras que 2412 habrían llegado al Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.

Así mismo, el 53% (la mayoría) de mujeres violentadas se encontraban divorciadas, separadas o habían enviudado. El 33.9% (la mayoría) había culminado sus estudios secundarios. Y, en promedio la mujer violentada peruana, solo llega a denunciar a los 45 o 49 años de edad, luego de muchos intentos fallidos de lograr el bienestar junto a su violentador.

Esto demuestra, que; en primer lugar, a pesar de haber disminuido los índices de años anteriores, en La Libertad existe un enorme riesgo, que en el futuro podría culminar en más y más casos de violencia contra la mujer; casos que, no son aislados, y, como lo demuestran las cifras, no completan el proceso de denuncia, o a penas lo inician. Seguidamente, que las

cifras demuestran exacerbadas características de una seria problemática, sobretodo, agravada por propiedades psíquicas de una población que trata de renunciar a la psicología.

Es tanta la precipitación de una actitud social permisiva para con la violencia, que la lucha contra esta, ha surgido en forma de un avance fundamental, para el desarrollo de nuestra especie como civilización.

A ello, la psicología y sus formulaciones, logrando definir y redefinir los diferentes estilos de abordaje de la violencia, como mal del psiquismo humano, se ha centrado en la violencia intrafamiliar, y más precisamente, en la violencia contra la mujer. Haciendo de la psicoterapia, una forma de entrenar al estudiante de psicología, a intervenir en estos casos tan desesperadamente, que se ha centrado en el abordaje por medio de objetivos de una intervención, más que en las necesidades de la persona.

Es por tales deficiencias, que han surgido muchas alternativas (científicas y empíricas), que han hecho ver anticuado al clásico sillón de abordaje terapéutico. Una de las más claras, es la musicoterapia. Disciplinas (sin exagerar) que, más allá de su utilidad profesional, demuestra excelentes puntos de vista, de diferentes problemas psicosociales incómodamente afrontados.

Es muy importante conseguir nuevas formas de armonizar nuestro entorno (solucionando conflictos), ya que, a través de las novedades y la innovación, encontramos mejores y más grandes preguntas, que poco a poco nos harán solucionadores mucho más preparados. En ese sentido, resulta importantísimo mejorar nuestras herramientas de intervención individual, para así conseguir optimizar la capacidad de solucionar problemas psicoterapéuticamente, basándonos en la experiencia de la persona intervenida.

En los casos de violencia, situaciones mayormente descritas en base a su contexto, se entiende como muy útil, intentar solucionar el problema, basándonos en el trabajo de todos los aspectos personales involucrados, pero, alcanzando una manera práctica, interactiva, y sutil. Esto, aceptando que al ser humano se le hace más fácil aprender y superar, siempre que consiga entretenerse (es decir, al encontrarse en situaciones que sinceramente le llaman la atención o le interesan). Solucionar un problema, jugar, desarrollarnos personalmente, movilizar la mayor cantidad de capacidades, autodescubrirse, e identificarse. Todo, a la vez.

Partir desde el modelo empírico de hacer psicoterapia, y volverlo un método recurrente y efectivo de abordaje psicoterapéutico.

Dentro de las diferentes terapias alternativas que se practican actualmente, a pesar de ser consideradas pseudoterapias (pseudopsicoterapias), podemos encontrar: trabajos relacionados con la meditación y el control interno, relacionados a la espiritualidad, enfocados al estilo de vida deportivo, las fisioterapias alternativas, las terapias virtuales, los grupos de acompañamiento, las técnicas que utilizan variaciones del estilo de vida; y, finalmente, las relacionadas al arte (arte terapia). Estas últimas, sobresalientes, por su forma de utilizar los distintos tipos de arte (plasticismo, música, danza, etc.), con el fin de desarrollar abordajes eficaces en la psicoterapia.

En la mayoría de terapias alternativas, encontramos experiencias totalmente favorecedoras, con un sistema establecido, con procesos exactos, pero sin un proceso sustentable a través del método científico. Situación que se encontraría en su etapa final, puesto que, en la actualidad, ya están surgiendo diversos movimientos o tendencias en los que se motiva a la población a hacer uso de este tipo de alternativas. Movimientos que acercan el método científico, a ser parte de las mismas. Así, gestando la oportunidad de hacer musicoterapia, y más allá, percusión corporal.

La terapia con sonidos, o musicoterapia, tiene la ventaja de mezclar técnicas psicoterapéuticas de alto impacto, con sensaciones corporales totalmente satisfactorias contribuyentes a la mejora del bienestar personal. La historia de la humanidad ha dado la razón, al desarrollo de la música, como parte de nuestro día a día. Partiendo desde sonidos rítmicos de la naturaleza, y floreciendo en forma de canciones complejísimas compuestas por el ser humano. Esto, ha sabido agrandar a todo aquel que pueda oírla (se exceptúan casos de repulsión a la música, debido a la baja estadística en nuestro país), logrando crear un vínculo esperanzador entre el bienestar de la persona (oyendo y creando música), y la solución de problema atormentadores para la sociedad (abordaje terapéutico a la violencia).

Por las indicaciones anteriormente planteadas, es que se hace necesario estudiar los efectos que tiene la aplicación del programa de percusión corporal, como medio de abordaje psicoterapéutico, en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

En nombre de esto, la presente investigación se vio guiada e influenciada en los siguientes antecedentes:

Banderas (2006) en su tesis para magíster titulada: “La experiencia musical como parte del proceso de reparación en mujeres víctimas de agresión sexual”, realizada en cinco mujeres de la comuna “El Bosque” en Santiago de Chile, encontró que la experiencia musical que tuvieron las participantes de dicha investigación logró un cambio significativo en ellas, sirviendo como agente capaz de redefinir su ser, capacitándose para enfrentar este tipo de situaciones y reconstruirse personalmente. Así mismo, observó que las vivencias eran únicas, y para poder integrarse entre ellas se construyó un puente eficaz, que fue la comunicación, para que se apoyen y fortifiquen entre sí.

Lafuente (2015) en su tesis para recibir el grado de magíster, llamada “Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género: Taller ‘creciendo juntas’”, realizada con 10 mujeres que residen en Patema, España, señala que las participantes del taller evidenciaron un grado alto de satisfacción con respecto a los resultados obtenidos, siendo así que sus niveles de autoestima y seguridad personal aumentaron a comparación del inicio. Como parte del proceso de mejora, estaba el hecho de ofrecer atención y apoyo en todo sentido, de manera que estas puedan expresar sus sentimientos, emociones y pensamientos sin sentirse juzgadas o señaladas, utilizando la comunicación abierta entre guías y participantes, creando un ambiente de confianza y compañerismo entre todos.

Roa (2016) en su investigación titulada “Resiliencia en mujeres víctimas de violencia, a través de una experiencia sonora y musical”, realizada en 53 mujeres residentes en la ciudad de Bosa, Bogotá, para recibir su especialización en desarrollo humano, encontró que las actividades realizadas con mujeres que sufrieron violencia, tales como talleres y/o programas, cumplen con un objetivo, explícito o implícito, de externalizar aquellos sentimientos y emociones resguardados por corazas, logrando sentirse mejor y revitalizadas después de la realización de las actividades antes mencionadas; es así, que las mujeres participantes manifestaron no haberse dado cuenta de todo aquello que sentían, llegando a ser casi mágico el haber tenido tal experiencia, puesto que probablemente no lo hubiesen sentido sin haber participado. También manifestaron su cambio de perspectiva con respecto

a su situación, logrando ver herramientas para la superación y desarrollo de su capacidad resilientes; todo ello gracias a los instrumentos musicales.

Díaz de Mera (2016) en su tesis descriptiva titulada “La percusión corporal en el método BAPNE. Estudio teórico-experimental”, realizada en Castellón - España, encontró que el método que utilizó para la realización de su estudio es efectivo, ya que favoreció al cumplimiento de sus objetivos y percibió la aceptación de los participantes hacia dicho método, obteniendo resultados favorables, demostrando que la percusión corporal ayuda a sanar aquellos males ocasionados por las situaciones problemáticas de los seres humanos; de la misma manera, demostró que los ejercicios de ecos rítmicos son asimilados con facilidad y ejecutados con precisión por todos los participantes, siendo un método simple y eficaz para utilizar.

Gómez y Pérez (2016) en su investigación descriptiva titulada “La violencia contra las mujeres en la música: una aproximación metodológica”, realizada en Madrid, España, obtuvo como resultado que el trabajar con canciones que critican la violencia apoyan al logro del objetivo de empatizar con las afectadas, siendo más simple el trabajo de conectarse con ellas e ingresar a sus pensamientos sobre las causas, los tipos y las consecuencias, para de esta manera lograr la prevención y concientización de dicho problema.

Guerrero (2018) en su investigación titulada “El enfoque de la lesson study en el practicum del máster de musicoterapia con mujeres víctimas de violencia de género” encontró que las mujeres participantes de su programa lograron alcanzar los objetivos propuestos para su programa de musicoterapia, siendo estos la mejoría de la autoestima y asertividad.

A propósito de las investigaciones con mujeres víctimas de violencia, consideramos que, la violencia, apreciada como un problema de salud pública en el país, y definida por Vidal (2008) como “el mal”, origen de todos los problemas psicosociales; la violencia es el perjuicio causado, con intención o no, a una persona, por parte de otra.

Como lo demuestra la historia, las “minorías”, también consideradas en el Perú “poblaciones vulnerables”, se han visto del otro lado de la violencia. A tal punto, de ser reconocidas como objetivos de ésta. La esclavitud, la prohibición del voto a las mujeres, la santa Inquisición, el genocidio de pueblos enteros. Todos, ejemplos claros de los engranes de un sistema violento

contra los más “débiles”. Dentro de ellos, fenómeno que se fija en nuestra investigación, la violencia contra la mujer.

Definida por Fernández (2003) como el acto de ejercer violencia sobre la mujer, que tendrá como consecuencia el daño físico, psicológico y/o sexual de la misma. La violencia contra la mujer se ha llenado de atención en los últimos 80 años, gracias a diferentes movimientos de lucha social. Y, aunque se ha sabido disminuir en gran parte la normalización de la V.C.M., aún existen muchísimas ciudades en las que es común que una mujer sea víctima de algún tipo de V.C.M.

En Latinoamérica, los casos son tan comunes, que cada año se rompen récords relacionados a V.C.M.; y, récords que no nos enorgullecen en lo absoluto. Más aún, en el Perú, la policía, diariamente, responde a 11 casos de éste tipo. Y, según la ONU (2017) 1 de cada 3 mujeres en nuestro país, alguna vez en su vida ha sido violentada.

En la mayoría de los casos, como lo encontramos en Aresti (2000) la V.C.M. es ejercida por una persona cercana a la víctima (familiares, pareja, vecinos, compañeros de trabajo, compañeros de estudios), siendo la pareja, la más frecuente de los(las) violentadores(as).

La violencia física, que implica el conjunto de agresiones con finalidad en el deterioro de la salud física de la mujer, incluye: bofetadas, patadas, tirones de cabello, ganchos, apuñalamientos, ataques con agua caliente, ataques con ácido, quemaduras directas (primer, segundo y tercer grado), privación de la comida, tortura, secuestros, estrangulamientos sin muerte, etc; y que pueden culminar en el feminicidio.

La violencia psicológica, que implica el conjunto de agresiones con la finalidad en el deterioro de la salud psicológica y mental de la mujer, incluye: insultos, gritos, amenazas (directas o indirectas), aislamiento social, celos, halagos desalentadores, utilización de la culpabilidad como forma de convencimiento, uso del miedo como forma de convencimiento, obligación de hacer algo que no se decidió igualitariamente, etc; y que pueden culminar en violencia física.

La violencia sexual, que implica el conjunto de agresiones con finalidad en el deterioro de la salud sexual y reproductiva de la mujer, incluye: abuso sexual, tocamientos indebidos (manoseo), acoso verbal explícito con base en la sexualidad, acoso callejero, exposición

indeseada a contenido sexual explícito, acoso laboral, exposición de la intimidad (comprometiendo la sexualidad), coito conyugal forzado, embarazo obligado, aborto obligado, etc.; y se considera como parte de la violencia física e implica violencia psicológica, puede culminar en feminicidio.

Así, como lo encontramos en Morrison y Loreto (1999) la V.C.M. se ha visto nichada en el estilo de vida nacional, latinoamericano, y mundial.

Por supuesto que la violencia contra la mujer, como toda violencia (y más que eso, como toda acción del ser humano), según Velzeboer, Ellsberg, Clavel y García (2003) tiene consecuencias perjudiciales tanto para las víctimas, como para los que le rodean (niños sobretodo).

La principal consecuencia de este fenómeno es el feminicidio (acción de matar a una mujer, con motivo de violencia de género). Sin embargo, según Ruiz y Blanco (2005), existen consecuencias de diferente tipo, que a grandes rasgos se resumen en perjuicios al bienestar de la mujer.

Yubero, Larrañaga, y Blanco (2007) dividen tales perjuicios en dos; por un lado, daños al bienestar físico (sea seguridad física, derechos fundamentales, salud física, etc.), y por el otro, daños al bienestar implícito o psicológico (aquel que a simple vista no se puede describir, pero que sí se puede observar en la cotidianidad del estilo de vida de la mujer).

Por otro lado, Galtung (2003) hace un aporte en cuanto al tema de violencia mencionando que esta tiene otras formas de expresión, similares a las más conocidas, pero desarrollado en más ámbitos. En dicho aporte, Galtung menciona que la violencia se debería representar mediante un triángulo donde se encuentren estos tres tipos de violencia: directa, estructural y cultural; para el autor la violencia directa es aquella que se representa mediante lo físico, psicológico y sexual; la violencia estructural es aquella que ejerce el estado y, por último, la cultural, que es la que se da como consecuencia de las ideologías de género, costumbres y tradiciones.

La primera parte, es decir, la cima del triángulo propuesto por el autor antes mencionado, es la violencia directa, que se relaciona con la violencia que conocemos comúnmente (física, psicológica y sexual). Esta es la que se ve en la mayoría de los casos de denuncia, ya que en

la actualidad se ha dado mayor importancia a este tipo de problemas. Aquí están, por ejemplo, las mujeres agredidas por una pareja a través de golpes, insultos, ataques de índole sexual, entre otros.

En el siguiente vértice del triángulo, se encontraría la violencia estructural, que viene a ser aquella ejercida por los poderes superiores, como el estado, donde se impide el desarrollo de la mujer en diferentes ámbitos. Aquí están, por ejemplo, aquellas mujeres que no ganan el mismo sueldo que un varón en el mismo puesto, o aquellas que deben pagar un mayor costo por un producto similar al de un varón en las tiendas comerciales.

Por último, se encuentra la violencia cultural, que el autor describe como aquella que se da por los conceptos sociales aprendidos, como la cultura, religión, costumbres, y demás. Todo ello, genera violencia en la mujer, pero se justifica con las normas sociales impuestas en cada cultura. Por ejemplo, si una mujer no puede llegar al cargo de “papa” en un ámbito católico, es porque la religión y la biblia así lo dicen, sin embargo, aquí se evidencia violencia, ya que la mujer es oprimida de su libertad y obligada a realizar solo determinadas tareas.

Como lo describe Carol Ryff (Díaz et. al., 2006), el bienestar psicológico es un conjunto de conceptos resumidos en seis factores fundamentales y necesarios en la vida del ser humano. Estos factores son: autoconcepción, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, y propósito de vida.

La autoconcepción, que es la manera en cómo nos describimos personalmente, basados en el conocimiento propio, y en la consciencia de nuestras facultades, capacidad, habilidades, y herramientas personales.

Las relaciones positivas con otros, que se resumen en cómo logramos interactuar adecuadamente con los demás. Es necesario que estas relaciones sean totalmente saludables, y que impliquen una ventaja o un beneficio para nosotros.

La autonomía, o libre albedrío; es la capacidad de lograr desempeñar un papel útil para nosotros mismos, con el fin de poder superar cada uno de los obstáculos que el medio nos dispone. Implica poder hacer como lo decidamos, sin ser presionados por alguien, y tampoco afectando a los demás. Esto quiere decir, no tener que depender de alguien para poder lograr un objetivo nuestro trazado.

Dominio del entorno, que implica el manejo de las herramientas que el medio inmediato nos brinda, para favorecernos, sin perjudicar significativamente al mismo. Esto significa, utilizar inteligentemente nuestras oportunidades y amenazas, para desarrollarnos personalmente.

Crecimiento personal. Implica la búsqueda de la superación personal en cada uno de los estadios de la vida humana. Esto, utilizando las facultades propias para sobresalir dentro del promedio, en búsqueda de algo que nos haga felices y nos complete (es decir, encontremos lo que buscamos).

Finalmente, el propósito de vida, es decir, el sentido que tiene la vida para cada persona. Ello implica, cumplir metas, sueños, alcanzar objetivos, desarrollarse a tal punto de no haberlo imaginado antes. El propósito implica la búsqueda de ese “algo” al final de nuestra vida; es decir, a dónde queremos llegar y por qué estamos aquí.

Los daños causados al bienestar de una mujer violentada, muchas veces permanecen en ellas por el resto de sus vidas. Especialmente si son marcas físicas originadas por la furia del violentador. Sin embargo, Según Pereira (2011) existen maneras de afrontar cada uno de estos daños. Soluciones a veces desesperadas y poco metódicas, y a veces no.

Por una parte, la idealización de un ser supremo que puede solucionarlo todo (dios); por otro lado, la psicoterapia.

La musicoterapia no es una disciplina antigua, puesto que ha logrado su desarrollo en el último siglo gracias a psiquiatras, docentes y terapeutas interesados en esta rama, ayudándola a crecer mediante la creación de distintas formas de aplicación de sus principios, con el fin de ayudar en la recuperación de personas, así como en el mejoramiento de su calidad de vida. Por otro lado, como lo encontramos en Palacios (2001) el uso de la música para conseguir el bienestar se viene practicando desde la edad primitiva. Inicios ubicados en los sonidos primitivos producidos por las personas sin intención de crearlos; que, más adelante les servirían como medios externalizadores de emociones, sensaciones y sentimientos.

En el desarrollo de su técnica, según Bruscia (2010), la música pasaría a ser un método espiritual curativo (mágico), utilizado para aliviar distintas enfermedades desconocidas en ese entonces; método que se instauraría con el pasar de los años, llegando a una edad contemporánea en la que se manejan: canciones curativas, de cuna, de trabajo grupal, entre

otras. Así, hasta llegar a demostrar su eficacia, tanto en la psicología como en el campo medicinal. Estos antecedentes, llevaron a diversos investigadores a indagar sobre las propiedades de la música como fenómeno dinámico con el psiquismo humano.

Es aquí, que llegamos al apogeo del último siglo de la musicoterapia, precedida por cinco autores más importantes en el desarrollo de la misma, estos son Clifford Madsen, con su modelo de musicoterapia conductista; Paul Nordoff, con su modelo de Nordoff Robbin que mayormente se trabaja con niños; Hellen Bonny con su guía imaginaria con música; Rolando Benenzon con su modelo de musicoterapia de Benenzon y finalmente Mary Priestly, con su modelo de musicoterapia analítica.

El más llamativo, para nosotros, es el modelo de musicoterapia de Benenzon, que es definido por Benenzon (2000) como “la psicoterapia no verbal que utiliza las expresiones corpóreo sonoro no verbales para desarrollar un vínculo relacional entre el musicoterapeuta y otras personas necesitadas de ayuda para mejorar la calidad de la vida y rehabilitarlas y recuperarlas para la sociedad”; esto es lo que queremos lograr con nuestra investigación, llegar a rehabilitar a aquellas mujeres que han sufrido de violencia, con el fin de mejorar sus vidas y lograr su desarrollo normal dentro de nuestra sociedad, llegando también a fortalecerse de manera que no vuelvan a tener experiencias como las que ya han vivido, todo ello logrado a través de técnicas como:

- Sacudir: campanillas, sonajas, entre otras
- Golpear: tambores, con parche de cuero
- Entrechocar: manos, claves, castañuelas
- Rasgar: parches, cuerdas, superficiales rugosas o lisas
- Pulsar: teclas, botones, cuerdas
- Apretar: chifles
- Soplar: flautas, armonicás
- Prender: percutores de varios calibres
- Grita: buscando atención y actuando contra una situación que no consigue dominar
- Regurgita: como autoestimulación o como manifestación de desagrado
- Gime: como autoestimulación o como expresión de un dolor
- Habla: a veces de forma rítmica o melódica

- Canturrea: reproduciendo parte de canciones o elementos publicitarios
- Rechina: por bruxismo
- Chasquea: por autoestimulación vocal

Así también, Bruscia (2010) propone ciertas técnicas:

Las de empatía, que consisten en imitar, sincronizar, incorporar, paseo, reflejar y amplificar, lo que le otorga, al terapeuta, conocimiento sobre el paciente de muchas maneras.

Las de estructura, que son fondo rítmico, centro tonal y dar forma; estas proporcionan estructura musical para que el paciente pueda improvisar.

Las de intimidad, que consisten en compartir instrumentos, dar como ofrenda al paciente un detalle, un obsequio, un objeto musical o no de manera espontánea o a una solicitud del paciente, unión mediante el desarrollo de una pieza o canción basada en la respuesta de paciente y soliloquio, estas permiten el desarrollo de la confianza entre paciente y terapeuta.

Las de facilitación, que consisten en repetir, modelar, hacer espacios, interponer, extender, completar, las cuales consisten en facilitar una respuesta musical del paciente.

Las de redirigir, que consisten en introducir un cambio, diferenciar, modular, intensificar, calmar, intervenir, reaccionar y analogía, las cuales permiten redirigir la improvisación del paciente si es necesario, manteniendo la independencia de roles entre paciente y terapeuta.

Las de procedimiento, que consiste en permitir, cambiar, hacer pautas, retirarse, experimentar, conducir, ensayar, ejecutar, rebobinar e informar, las cuales favorecen la participación del paciente en un ámbito musical, ya que promueven el autoconocimiento y la resolución de conflictos de manera responsable y creativa.

Las de expresión emocional, que consisten en contener, doblar, contrastar, hacer transiciones, integrar, secuenciar, dividir, transferir, toma de roles y anclar, las cuales ayudan a que el paciente libere, de manera completa, los sentimientos difíciles de reconocer para sí mismo.

Las referenciales, que consisten en emparejar, simbolizar, recuerdo, asociación libre, proyectar y fantasear, estas estimulan la improvisación referencial, lo que permite que haya interacción y comunicación entre el terapeuta y el paciente.

Las de debate: que consisten en conectar, indagar, aclarar, resumir, feedback, interpretar, metaprocesar, reforzar, confrontar y revelar, las cuales ayudan a que el terapeuta inicie una discusión sobre temas terapéuticos con el paciente.

Arroyo (2013) define la percusión corporal como la disciplina que busca crear sonidos y ritmos a través del uso único de las partes corporales. Así mismo, Roca (2017) dice que es la producción y ejecución de sonidos con golpes sobre el cuerpo, ya sea de sí mismo o el de alguien más, a través de movimientos generados con el cuerpo, tales como los aplausos, los sonidos guturales, el silbar, el chasquear los dedos, los brazos y las manos; también está concebido dentro de la percusión corporal el hacer uso de materiales de nuestro ambiente, como sillas, palos, papeles, entre otros.

Para efectos de la aplicación de la percusión corporal, como parte de un abordaje novedoso en el país, citamos a Beutler, Machado y Allster (1994), quienes, con la intención de contribuir en la búsqueda de nuevos modelos de intervención alternativa, aseguran que todo procedimiento debe integrar los siguientes requerimientos:

- Evaluación válida y confiable de los casos en los que se intervendrá.
- Las muestras deben ser aleatorias, y en lo posible, albergar un grupo control durante su estudio.
- Debe estar manualizado o registradas.
- Homogeneización de factores específicos, y caracterizar los factores comunes con su psicoterapeuta.
- Apuntar a la salud más que a la enfermedad.
- Revisar que los resultados no sean tan aversivos o descontrolados, y que las características personales de los pacientes no sean tan diferentes a las técnicas. Esto, para evitar la deserción de pacientes.
- Los cambios deben ser a corto y largo plazo.

Según Filz (2014), para realizar un programa de percusión corporal, y siguiendo los modelos de algunos países latinoamericanos, debemos formular nuestras técnicas, basados en los principios descritos por la musicoterapia, pero utilizando:

- El chasquido con los dedos, que consiste en producir sonidos con el dedo pulgar y medio, frotándose entre sí para generar el sonido.
- Las palmadas, que consisten en chocar ambas palmas de las manos, modulando el nivel de fuerza e intensidad para lograr el sonido deseado, dependiendo de las antes mencionadas se logrará el volumen esperado. Así mismo, pueden realizarse palmadas entre las palmas de las manos con el choque de otras partes del cuerpo, que frecuentemente son el tórax o los muslos.
- Las pisadas, que consisten en producir sonidos mediante el choque de los pies sobre una superficie plana; de esta también hay variantes, ya que puede utilizarse la punta del pie o el talón, dependiendo de lo grave o agudo que deseemos salga el sonido.
- Las rodillas o muslos, esto consiste en alternar el choque de manos con las rodillas o los muslos.
- La voz, puesto que también es parte de nuestro cuerpo, se puede utilizar como un instrumento de percusión corporal.

Intensidad, fuerza y velocidad.

Esto, según Cuéllar y Francos (2008) quiere decir, todo aquello que proporcione un registro sorprendente de sonidos, logrando así infinitas variaciones rítmicas. Cabe resaltar que existe un principio de pasividad, a través de la cual se deja de lado a la danza en la mayoría de técnicas de percusión corporal, pero aun así se considera como una herramienta auxiliar posible.

A raíz de todo ello, se planteó el problema, de la siguiente manera:

“¿Qué efectos tiene el programa “Warmi” en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia de Trujillo?”

A ello, la presente investigación tuvo como justificación, la abundante cifra de casos de violencia contra la mujer, registradas en el departamento de La Libertad, y en general, en el

territorio peruano. Debemos considerar, además, que los diferentes abordajes de la VCM, se han visto entorpecidas por la obligatoriedad burócrata de las actividades de intervención en los organismos estatales. Por lo que, resultó importante analizar nuevas y más prácticas formas de intervenir psicoterapéuticamente, en los diferentes problemas psicosociales, y en específico, en la VCM.

Entre los beneficios de realizar este tipo de investigaciones, encontramos: la mejora en la búsqueda de soluciones a los diferentes males de nuestro grupo social, en específico la violencia contra la mujer; la optimización de los procesos de intervención psicoterapéutica en casos de mujeres violentadas; la construcción de un avance importante en el trabajo multidisciplinario, creando nuevos contextos de trabajo a problemas netamente clínicos y de salud pública; la prevención de la delimitación de enfoques de solución a los diferentes problemas actualmente estudiados pero no abordados; la significancia de un progreso científico fundamental, en el desarrollo de nuevos modelos de estudio de las consecuencias y soluciones de los problemas psicosociales, en específico de la violencia (contra la mujer); el surgimiento de un innovador sistema de tratamiento psicoterapéutico a casos de mujeres violentadas.

Los campos de aplicación a los que se tuvo alcance, a nivel de la psicología, fueron: el área clínica, educativa, forense (jurídica), social, y comunitaria. Por lo que, su impacto se midió en las diferentes disciplinas integradas en el tema de investigación: la música (para sanar, psicológicamente), el arte (como parte del proceso de desarrollo personal de cada ente psicológica), la psicoterapia (como sistema de intervención) y la lucha contra la violencia (como una de las soluciones al problema social). Científicamente, sirve como guía y antecedente a futuras generaciones, tanto de investigadores, docentes y futuros psicoterapeutas.

Para esto, la hipótesis general fue:

El programa “Warmi” aumenta significativamente el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

Así también, las hipótesis específicas fueron:

H1: El programa “Warmi”, aumenta significativamente la Autoconcepción de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

H2: El programa “Warmi”, aumenta significativamente las Relaciones positivas con otros de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

H3: El programa “Warmi”, aumenta significativamente la Autonomía de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

H4: El programa “Warmi”, aumenta significativamente el Dominio del entorno de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

H5: El programa “Warmi”, aumenta significativamente el Propósito en la vida de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

H6: El programa “Warmi”, aumenta significativamente el Crecimiento personal de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

La investigación tuvo como objetivo general:

Determinar los efectos significativos del programa “Warmi” en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

De la misma forma, tuvo los siguientes objetivos específicos:

- Determinar los efectos significativos del programa “Warmi” en el Autoconcepto de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

- Determinar los efectos significativos del programa “Warmi” en las Relaciones positivas de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

- Determinar los efectos significativos del programa “Warmi” en la Autonomía de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

- Determinar los efectos significativos del programa “Warmi” en el Dominio del entorno de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

- Determinar los efectos significativos del programa “Warmi” en el Propósito de vida de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

- Determinar los efectos significativos del programa “Warmi” en el Crecimiento personal de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

## II. Método

### 2.1 Diseño de Investigación

Para el presente estudio, se consideró la clasificación utilizada por Montero y León (2007) dentro del tipo de investigación cuantitativa, quienes citando a Labrador, Fernández y Rincón (2006), definen el estudio pre experimental, de modo pre-post un solo grupo, la cual mide la variable dependiente antes y después. Esto, con el fin de saber si realmente la técnica aplicada es primordial (la más adecuada) en el cambio que se desea encontrar, o no.

$$G: O_1 \text{ — } X \text{ — } O_2$$

O<sub>1</sub>: pre-test bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia

X: programa “Warmi”

O<sub>2</sub>: post-test bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia

### 2.2 Operacionalización de variables

La variable independiente de nuestra investigación es el programa de percusión corporal en mujeres víctimas de violencia “Warmi”.

Por otro lado, la variable dependiente es el bienestar psicológico de Carol Ryff. Ambas variables se describen en la Tabla 1 de Anexos.

### 2.3 Población y muestra

#### **Población:**

Nuestra población fue infinita. Esto, puesto que las cifras registradas en el departamento de la Libertad y la provincia de Trujillo, no se comportaron con normalidad (varían sin razón específica). Sin embargo, según el INEI (2017) se atendieron 2424 casos de violencia física, sexual y psicológica contra la mujer solo en el distrito de Trujillo. 308 de estos casos fueron atendidos por los centros de emergencia mujer, 832 por la Policía Nacional del Perú, 307 por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, y 976 por la Corte de Justicia. Por su lado, La Libertad atendió cerca de 26348 casos; de estos, 3339 atendidos por CEM, 9051

por la PNP, 3342 por el MMPV, y 10616 por la Corte de Justicia. Según el Observatorio Nacional de la Violencia contra la Mujer y los integrantes del Grupo Familiar (2018), en lo que va del presente año, se ha logrado superar en un 50% los casos atendidos en el 2017.

**Muestra:**

Siguiendo a Otzen y Manterola (2017), nuestra investigación utilizó un método de muestreo no probabilístico de tipo consecutivo, lo que significa que la muestra fue seleccionada por la conveniencia de los investigadores, en el orden en que se recibieron las alertas de riesgo en los casos de violencia en el organismos de reclutamiento. Así mismo, siguiendo la recomendación de Cohen (1988) al investigador que desee realizar estudios experimentales (entre ellos los cuasi experimentales), se manejó una muestra máxima de entre 20 y 25 personas, con el fin de obtener resultados determinantes o con cambios significativos.

**Criterios de selección:**

**Criterios de inclusión:**

- Mujeres entre 25 y 60 años de edad.
- Que cuenten como mínimo con educación primaria completa.
- Residentes en la provincia de Trujillo.
- Que hablen fluidamente el español latino.
- Peruanas de nacimiento y residencia.
- Que hayan recibido no más que agresiones físicas, resultadas en daño leve, según la clasificación de la afectación de la víctima, indicada por el Ministerio de La Mujer.
- Haber sido víctima de violencia por un mínimo de un año.
- Personas que puedan asistir solas a la sesión.

**Criterios de exclusión:**

- Discapacidad grave (o impedimento de movimientos incluidos en el programa).
- Problemas psiquiátricos (o clínicos) graves o enfermedades crónicas de grado avanzado.

- Casos en los que la víctima haya sido violentada, y aun así haya decidido retomar la relación, reconciliándose más de cuatro veces con su agresor. Esto implica, una separación física total (es decir, haber abandonado el hogar, haber pedido las medidas de protección, etc.), para luego
- Casos de agresión recíproca constante, es decir, violencia ejercida por ambas partes.
- Mujeres denunciadas por violencia.
- Mujeres con antecedentes penales.
- Participantes de otros programas y/o psicoterapias con el mismo fin.
- Víctimas con agresiones físicas resultadas (como mínimo) en daño moderado grave.
- Denunciante por tercera vez, de personas distintas entre denuncia.

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

### **Técnica:**

La primera técnica que se utilizó es el cuestionario de Carol Ryff de Bienestar psicológico, el cual es una encuesta de tipo escala. Además, se utilizó un programa de abordaje en violencia, basado en técnicas de percusión corporal.

### **Instrumentos:**

La Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff (1995), creado en Estados Unidos, tiene una adaptación y validación española realizada por Dario Días, Raquel Rodríguez Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk Van Dierendonck, en el año 2006. Dicho instrumento tiene como objetivo, determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala, y puede ser aplicado a adolescentes y adultos de ambos sexos (de manera individual y colectiva), con un mínimo nivel de instrucción escolar (necesaria para la comprensión de las instrucciones e ítems). S puede aplicar en aproximadamente 20 minutos, debido a que tiene un total de 39 ítems.

Presentó una validez, obtenida por Pardo (2017), en la ciudad de Trujillo, a través del análisis factorial confirmatorio, el instrumento obtuvo validez de contenido, criterio y

constructo, alcanzando un alto nivel, es decir, un puntaje mayor a .01. Así mismo, Pérez (2017) obtuvo validez de contenido en una población limeña, otorgada por medio del criterio de jueces, teniendo como resultado un puntaje de menos de 0.05. Ambos autores son las únicas adaptaciones y/o estudios confirmatorios realizados con el instrumento adaptado de tal manera como se usará en la presente investigación

También cuenta con confiabilidad global obtenida por Pardo (2017) a través de la consistencia interna utilizando la fórmula del Alpha de Cronbach, demuestra un alto grado de fiabilidad, puesto que el puntaje obtenido es de 0.80. De la misma forma, Pérez (2017) obtuvo un grado elevado en cuanto a su consistencia con un puntaje de 0.942, a través del Alpha de Cronbach.

Por otro lado, el Programa de percusión corporal “Warmi”, programa de abordaje a la violencia, construido en el 2018 por los alumnos de XI ciclo de la carrera de Psicología, Yamile Grados Pizango y Carlos Paiva Zapata, en la ciudad de Trujillo, Perú. Cuenta con 12 sesiones, las cuales se aplican en un mínimo de tiempo de 90 minutos. En la V de Aiken, obtuvo un puntaje de 1.90, lo que le califica como un programa válido y confiable, La aplicación es grupal, y tiene como objetivo general: Aumentar significativamente el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia, a través de técnicas y dinámicas basadas en percusión corporal. Sus objetivos específicos son: promover el autoconcepto, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; fortalecer autoconcepto, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; generar la búsqueda y/o mantenimiento de relaciones positivas, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; fomentar el mantenimiento de relaciones positivas, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; fomentar comportamientos responsables basados en autonomía, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; lograr la práctica de comportamientos responsables basados en autonomía, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; motivar el uso del dominio del entorno, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; lograr el dominio del entorno, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; formular un propósito de vida, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; establecer el desarrollo de un propósito de vida, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; promover el crecimiento personal,

a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal; reforzar el crecimiento personal, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal.

## **2.5 Método de análisis de datos**

Nuestra investigación utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-smirnov, puesto que, tal como lo menciona Abanto (2015) así sucede cuando se utiliza una muestra de menos de 35 personas, tanto en el grupo control como en el grupo experimental, siendo ambos de 12 personas como máximo. Una vez que se realizó este paso, se determinó la utilización de la fórmula de “t” de Student o la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon. Dicoovski (2008) describe la “t” de Student como una distribución simétrica, la cual tiene una forma de campana, donde el promedio tiene un valor de cero; utilizada siempre y cuando la prueba de normalidad arroje como resultado un grupo paramétrico. Por otro lado, Rustom (2012) describe la prueba de Wilcoxon, como una prueba no paramétrica, utilizada para comparar el rango medio de dos muestras relacionadas, determinando si existen diferencias entre ellas.

## **2.6 Aspectos éticos**

La presente investigación protegió a su población con los siguientes parámetros definidos por Hungler (2000): la participación voluntaria, la confidencialidad y el salvaguardar la salud mental. A ello, se consideraron los siguientes lineamientos, según el artículo 14 del Código de Ética de Investigación de la UCV, aceptados con la Resolución de Consejo Universitario Número: 0126-2017/UCV con fecha del 23 de mayo del año 2017: “Tanto, de manera general en todas las investigaciones, como en este caso investigaciones allegadas a la salud, tienen la obligación de respetar y cumplir lo principios universales de la bioética: no maleficencia, autonomía, justicia y beneficencia. En ese sentido, respetar el Código de ética mencionado en el primer párrafo, tal y como se cumple en todos sus colegios profesionales”.

### III. Resultados

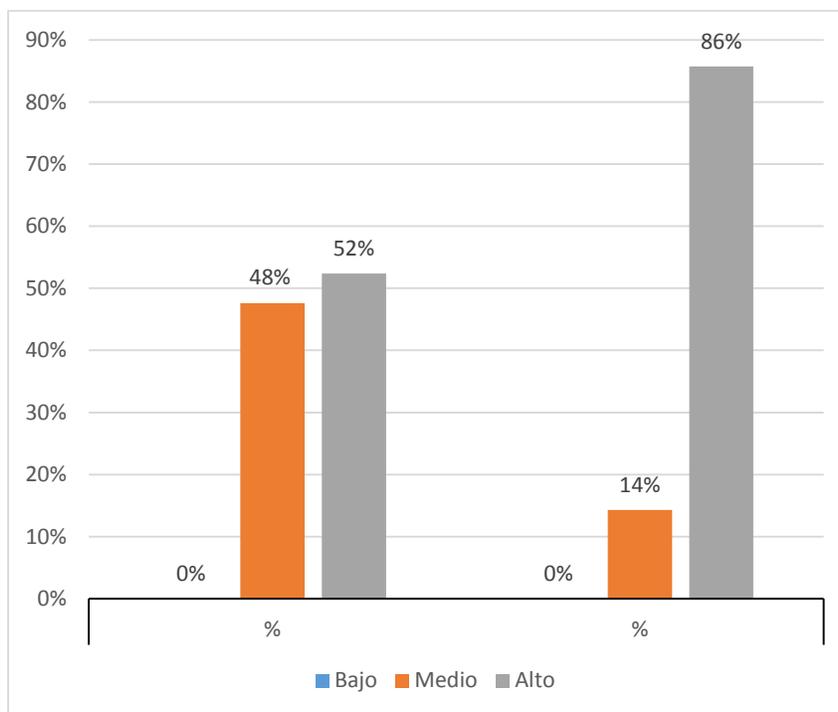
Tabla 2

*Pre y post test del bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia - Trujillo*

NIVELES	Bienestar psicológico			
	Pre-Test		Post-Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	0	0%	0	0%
Medio	10	48%	3	14%
Alto	11	52%	18	80%
Total	21	100%	21	100%

Nota. Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

La tabla 2 muestra que, en el pre test, el 52% de la muestra presentaba un nivel alto, y en el post test, luego de aplicado el programa Warmi, se aprecia que este nivel aumentó, es decir las mujeres víctimas de violencia presentaban una mejora significativa llegando a un nivel bajo de 80%. Lo mismo se aprecia en la siguiente figura:



*Figura 1: Pre y post test del bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia - Trujillo.*

Fuente: Tabla 2

Tabla 3

*Pre y post test dimensión auto concepto de mujeres víctimas de violencia - Trujillo*

NIVELES	Auto concepto			
	Pre-Test		Post-Test	
	N°	%	N°	%
Bajo	0	0%	0	0%
Medio	10	48%	5	24%
Alto	11	52%	16	76%
Total	21	100%	21	100%

Nota. Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

La tabla 3 muestra que, en la dimensión autoconcepto, en el pre test, el 52% de la muestra presentaba un nivel alto, en el post test este porcentaje se incrementó a un 76%, mostrando diferencias entre ambas medidas de esta dimensión. Lo mismo se aprecia en la siguiente figura:

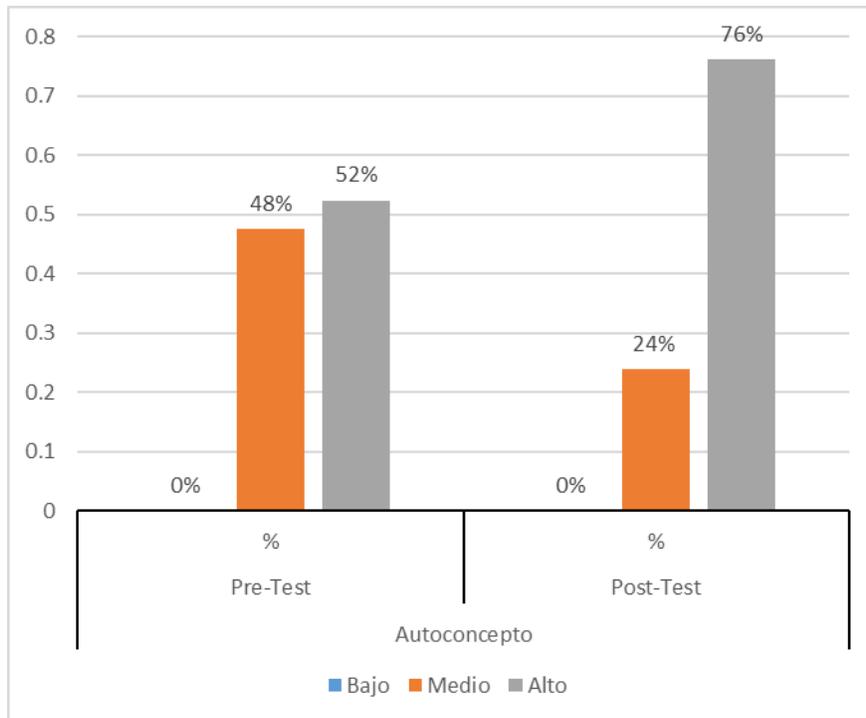


Figura 2: Pre y post test de la dimensión autoconcepto de mujeres víctimas de violencia - Trujillo

Fuente: Tabla 3

Tabla 4

*Pre y post test dimensión relaciones positivas de mujeres víctimas de violencia - Trujillo*

NIVELES	Relaciones positivas			
	Pre-Test		Post-Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	3	14%	2	10%
Medio	10	48%	7	33%
Alto	8	38%	12	57%
Total	21	100%	21	100%

Nota. Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

La tabla 4 muestra que, en la dimensión relaciones positivas, en el pre test, el 38% de la muestra presentaba un nivel alto, en el post test este porcentaje mostró un aumento, llegando al 57%, mostrando diferencias entre ambas medidas de esta dimensión. Lo mismo se aprecia en la siguiente figura:

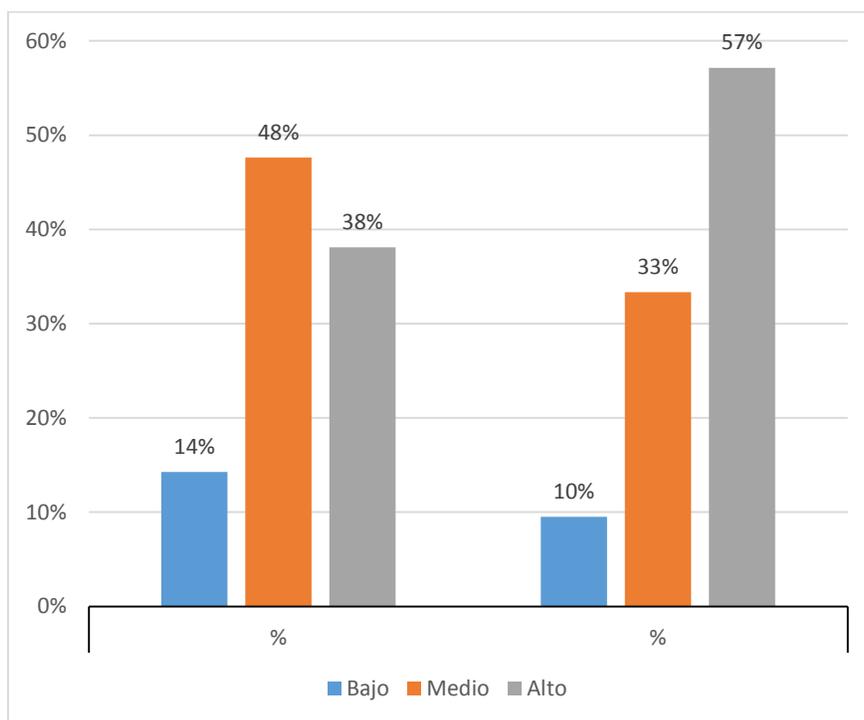


Figura 3: Pre y post test de la dimensión relaciones positivas de mujeres víctimas de violencia - Trujillo

Fuente: Tabla 4

Tabla 5

*Pre y post test dimensión autonomía de mujeres víctimas de violencia - Trujillo*

NIVELES	Autonomía			
	Pre-Test		Post-Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	3	14%	1	5%
Medio	10	48%	8	38%
Alto	8	38%	12	57%
Total	21	100%	21	100%

Nota. Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

La tabla 5 muestra que en la dimensión autonomía en el pre test el 38% presentaba un nivel alto, en el post test este porcentaje demostró diferencias entre ambas medidas, llegando a un 57%. Lo mismo se aprecia en la siguiente figura:

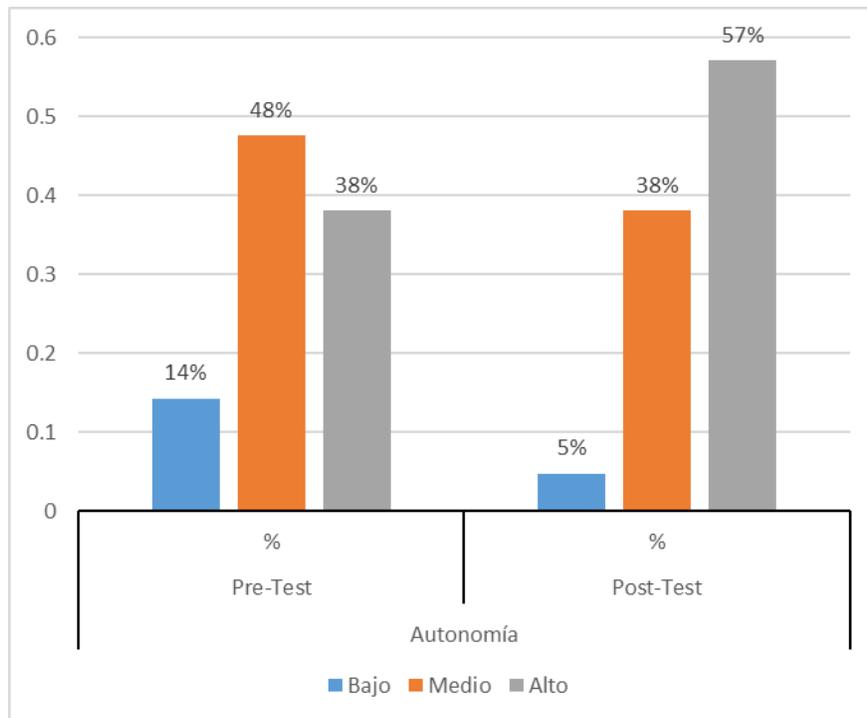


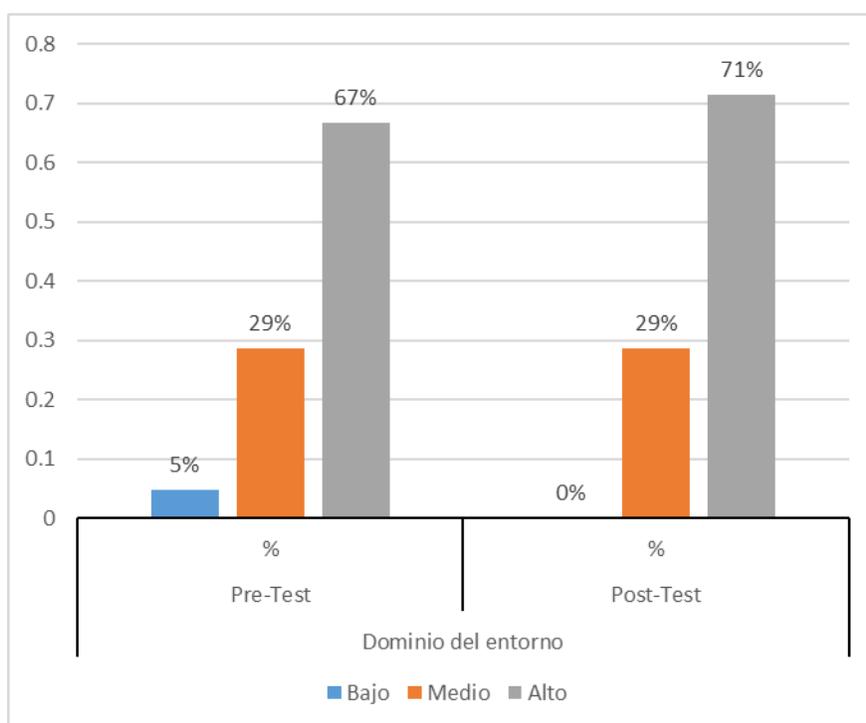
Figura 4: Pre y post test de la dimensión autonomía de mujeres víctimas de violencia - Trujillo  
Fuente: Tabla 5

**Tabla 6**  
*Pre y post test dimensión dominio del entorno de mujeres víctimas de violencia - Trujillo*

NIVELES	Dominio del entorno			
	Pre-Test		Post-Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	1	5%	0	0%
Medio	6	29%	6	29%
Alto	14	67%	15	71%
Total	21	100%	21	100%

Nota. Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

La tabla 6 muestra que, en la dimensión dominio del entorno, en el pre test, el 67% de la muestra presentaba un nivel alto; en el post test, este porcentaje mostró diferencias entre ambas medidas, llegando a un 71%. Lo mismo se aprecia en la siguiente figura:



*Figura 5: Pre y post test de la dimensión dominio del entorno de mujeres víctimas de violencia - Trujillo*

Fuente: Tabla 6

Tabla 7

*Pre y post test dimensión propósito de vida de mujeres víctimas de violencia - Trujillo*

NIVELES	Propósito del vida			
	Pre-Test		Post-Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	0	0%	0	0%
Medio	12	57%	2	10%
Alto	9	43%	19	90%
Total	21	100%	21	100%

Nota. Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

La tabla 7 muestra que, en la dimensión propósito de vida, en el pre test el 43% presentaba un nivel alto, en el post test este porcentaje aumentó a un 90%, esto demuestra cambios significativos en las entre las dos tomas. Lo mismo se aprecia en la siguiente figura:

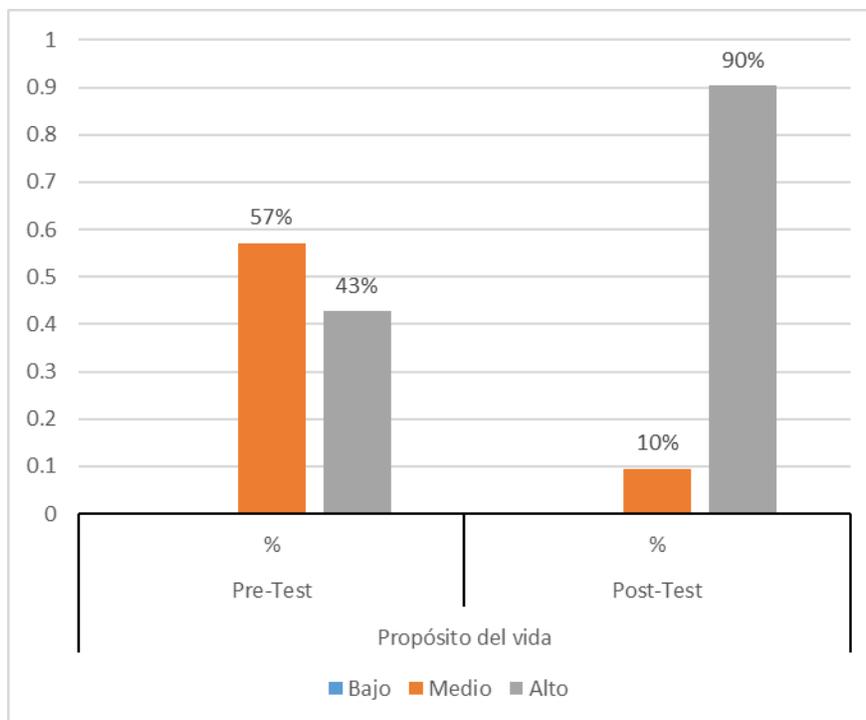


Figura 6: Pre y post test de la dimensión propósito de vida de mujeres víctimas de violencia - Trujillo

Fuente: Tabla 7

Tabla 8

*Pre y post test dimensión crecimiento personal de mujeres víctimas de violencia - Trujillo*

NIVELES	Crecimiento personal			
	Pre-Test		Post-Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	0	0%	0	0%
Medio	3	14%	2	10%
Alto	18	86%	19	90%
Total	21	100%	21	100%

Nota. Fuente: Base de datos de la aplicación del instrumento

La tabla 8 muestra que en la dimensión crecimiento personal en el pre test el 86% presentaba un nivel alto, en el post test este porcentaje aumentó a un 90%. Lo mismo se aprecia en la siguiente figura:

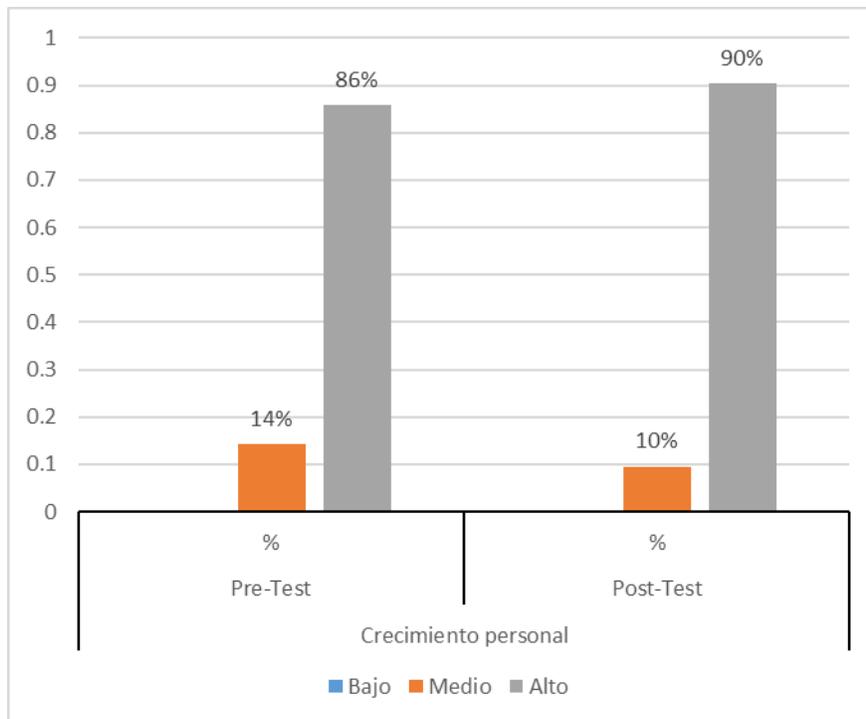


Figura 7: Pre y post test de la dimensión crecimiento personal de mujeres víctimas de violencia - Trujillo

Fuente: Tabla 8

Tabla 9

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre test - post test	,135	21	,200	,957	21	,465

Nota. Fuente: Programa estadístico SPSS.

Según Abanto (2015), es necesario verificar el supuesto de normalidad para corroborar si las variables en estudio son paramétricas o no paramétricas, utilizamos la prueba Shapiro-Wilk por tener más potencia en muestras pequeñas ( $n < 35$ ).

Criterio para determinar la normalidad de los datos:

**Si  $P\text{-valor} \geq \alpha$  Aceptar  $H_0$ :** los datos provienen de una distribución normal

**Si  $P\text{-valor} < \alpha$  Aceptar  $H_1$ :** los datos no provienen de una distribución normal

Los resultados nos muestran que la valor de significancia ( $P > 0.05$ ) Por lo tanto, aceptamos la hipótesis nula  $H_0$ , es decir que los datos provienen de una distribución normal; por tal motivo se recomienda utilizar la prueba paramétrica t de student.

Tabla 10

*Prueba t de student para diferencias de medidas.*

	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
			Inferior	Superior			
Pre test - Post test bienestar psicológico	-7,190	14,851	-13,951	-,430	-	20	,038
					2,219		

Nota. Fuente: Programa estadístico SPSS.

En el análisis anterior se muestra la prueba t de student, que se realizó con la finalidad de demostrar que el programa “Warmi” tiene efecto en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia - Trujillo. El grupo de pre test y post test se desarrollaron significativamente.

En la tabla 10 observamos el valor de la prueba t de student de la variable bienestar psicologico en mujeres victimas de violencia ( $t(20)=-2.219$ ;  $p<0.05$ ). Las diferencias emparejadas nos indican que hay diferencias significativas entre ambos grupos pre test y post test. Es decir, existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula, aceptando la hipótesis del investigador:

H1: El programa “Warmi” aumenta significativamente el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo.

Tabla 11

*Prueba t de student para diferencias de medidas*

	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación	Inferior	Superior			
Pre test - Post test auto concepto	- 2,238	3,986	-4,053	-,424	-2,573	20	,018
Pre test - Post test relaciones positivas	-,762	4,312	-2,725	1,201	-,810	20	,428
Pre test - Post test autonomía	- 1,000	3,209	-2,461	,461	-1,428	20	,169
Pre test - Post test dominio del entorno	- 1,333	3,651	-2,995	,329	-1,673	20	,110
Pre test - Post test propósito de vida	- 1,524	3,868	-3,285	,237	-1,805	20	,086
Pre test - Post test crecimiento personal	-,333	1,880	-1,189	,522	-,813	20	,426

Nota. Fuente: Programa estadístico SPSS.

Como se muestra en la tabla 11 el valor de la prueba t de student para la dimensión autoconcepto ( $t(20)=-2.573$ ;  $p<0.05$ ) nos indica que hay diferencias significativas entre ambos grupos pre test y post test. En la dimensión relaciones positivas ( $t(20)=-0.810$ ;  $p>0.05$ ) nos indica que no hay diferencias significativas entre ambos grupos pre test y post test; en la dimensión autonomía ( $t(20)=-1.428$ ;  $p>0.05$ ) nos indica que tampoco hay diferencias entre ambos grupos pre test y post test. Lo mismo se aprecia en la dimensión dominio del entorno donde ( $t(20)=-1.673$ ;  $p>0.05$ ) es decir no hay diferencias entre ambos grupos pre test y post test. En la dimensión propósito de vida no se observa diferencias entre los grupos pre test y post test ( $t(20)=-1.805$ ;  $p>0.05$ ) y por último en la dimensión crecimiento personal tampoco nos muestra diferencias entre los grupos pre test y post test. ( $t(20)=-0.813$ ;  $p>0.05$ ).

#### **IV. Discusión**

En al escala general, midiéndose el bienestar psicológico, el análisis demuestra un cambio significativo (en forma de mejoramiento). Este resultado es favorecedor para el objetivo general de la investigación, y sobre todo, es beneficioso para la muestra con la que se trabajó. Tal y como lo encotramos en Díaz (2016) (quien expone la experiencia musical como factor de cambio en mujeres víctimas de violencia) nuestra investigación observa que las participantes lograron integrarse a la interacción, y, encontraron en la música, un agente capaz de redefinir su estilo de vida (en pro de su bienestar).

Otro punto a favor de estos resultados, es el manejo de la opinabilidad de las participantes, pues, en referencia a su experiencia narrada, demostraron encontrarse satisfechas con respecto a la forma en que se trabajo, enfatizando el uso de las técnicas musicales. Esto, es reforzado por Lafuente (2015), debido a que se consideran resultados satisfactorios, en la medida en que las mujeres mejoraron su autoestima y seguridad personal (temáticas mencionadas implícitamente en la variable bienestar psicológico de Carol Ryff).

Es el caso también de la dimensión autoconcepto, que demuestra ser estadísticamente significativa, conicidiendo con los resultados de Guerrero (2016), lo que resalta al improtancia de las técnicas de musicalidad, en intervenciones de temática relacionada al autoestima, la asertividad y el empoderamiento (partes del autoconcepto).

Sin embargo, el resto de dimensiones (relaciones positivas, autonomía, diminio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida) no lograron demostrar a través de los estadísticos, la exclusividad del uso de técnicas musicoterapéuticas en el mejoramiento de las dimensiones ya mencionadas; resultados que, sí se demostraron en el análisis descriptivo de la base de datos. Esto quiere decir que se mejoró medianamente, pero que no fue suficiente como para demostrar su significancia. Ello, puede deberse a las dificultades que tuvo el programa. En cuanto a la puntualidad de las asistentes, la ubicación del lugar de reuniones, el cambio de mínimas variables de aplicación (subjectivamente hablando), el entendimiento de las participantes, y la falta de apoyo cultural del medio, en temas de similitud al presente estudio. El trabajo de Roa (2016) refuerza lo dicho, refiriéndose a que que la sanación se da, siempre y cuando exista una sensación de expresión plena en las participantes; esto quiere decir, que todas los sesgos deben ser manejados milimétricamente, con el fin de optimizar la

experiencia de las participantes. En esta medida, los resultados son descriptivamente favorecedores; aunque, con la posibilidad de poder mejorarse.

En el sentido del cumplimiento de los objetivos del programa Warmi, las participantes demostraron expresamente (en la encuesta del cumplimiento de los objetivos por sesión), haberse cumplido, a nivel de contenido, manejo del tema, importancia y relevancia del tema, etc. Esto, concuerda con lo que Díaz (2016) y Guerrero (2018) comentan, refiriéndose a que la música favorece al cumplimiento de objetivos, y a la aceptación del proceso de intervención grupal. Siendo la música, un instrumento que debería considerarse importante en el trabajo de grupo (sin considerar, necesariamente, la temática).

## V. Conclusiones

- Se determinó el efecto del programa “Warmi” en el bienestar psicológico de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo, encontrando diferencias altamente significativas entre el pre test y el post test, es decir que el programa si tiene un efecto de mejora en las mujeres. ( $t_{(20)}=-2.219$ ;  $p<0.05$ )
- Se determinó que el programa Warmi, tiene efecto significativo en la dimensión autoconcepto de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo, es decir existe diferencias entre ambos grupos. ( $t_{(20)}=-2.573$ ;  $p<0.05$ )
- Se determinó que el programa Warmi, no tiene efecto en la dimensión relaciones positivas de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo. ( $t_{(20)}=-0.810$ ;  $p>0.05$ )
- Se determinó que el programa Warmi, no tiene efecto en la dimensión autonomía de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo. ( $t_{(20)}=-1.428$ ;  $p>0.05$ )
- Se determinó que el programa Warmi, no tiene efecto en la dimensión dominio del entorno de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo. ( $t_{(20)}=-1.673$ ;  $p>0.05$ )
- Se determinó que el programa Warmi, no tiene efecto en la dimensión propósito de vida de mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo. ( $t_{(20)}=-1.805$ ;  $p>0.05$ )
- Se determinó que el programa Warmi, no tiene efecto en la dimensión crecimiento personal en mujeres víctimas de violencia de la ciudad de Trujillo. ( $t_{(20)}=-0.813$ ;  $p>0.05$ )

## **VI. Recomendaciones**

- Se recomienda el uso de las técnicas trabajadas en el programa, con el fin de lograr resultados favorables, respecto a bienestar psicológico, en poblaciones similares.
- Se recomienda, a las investigaciones de similitud a la presente, trabajar en poblaciones gradualmente complejas, en el sentido en que cuenten con características que no signifiquen una polémica constante de intervención. Es el caso de la violencia, que demuestra ser un tono medianamente inestable de manejar, cuando se trata de estructurar un método de intervención psicoterapéutica.
- Se recomienda un mayor manejo de los sesgos y variables extrañas dentro de la aplicación del pre experimento, por medio de trabajo preprograma. Tales como: impuntualidad, dificultad del lugar de reunión, experiencia de trabajo anterior de las participantes, momento y duración del trabajo, entre otras.
- Se recomienda el manejo de muestras más pequeñas y con mayor cantidad de criterios de exclusión, con el fin de asegurar estabilidad en el control de los resultados.
- Se recomienda, como método de reclutamiento de las participantes, la utilización de propaganda promocional, haciendo mención de un taller beneficioso y al mismo tiempo artístico lúdico.
- Se recomienda la socialización de temática similar a la tratada en al presente investigación, previa a la aplicación de la misma, con el fin de inducir a todos los participantes, en el encuadre necesario para el desarrollo de las variables a manejar.
- Se recomienda una aplicación gradual de las técnicas, consiguiendo un efecto de dificultad creciente, lo que permitirá un mejor entendimiento del proceso en las participantes, y mejorará el interés en aprenderlo.
- Se recomienda hacer uso de apoyos extras, que faciliten aún más el desarrollo de las sesiones, y prevengan posibles errores en la aplicación de las mismas.
- Se recomienda utilizar, para futuras aplicaciones, instrumentos de medición de resultados que tengan relación con los objetivos de cada sesión, tal como es el cuestionario de Carol Ryff.

- Se recomienda la innovación en temas relacionados a los tratados en la presente investigación, con el fin de fomentar la práctica y formación de especialistas en el área. Esto, con el fin de promover nuevos métodos de intervención.
- Se recomienda reforzar la dimensión de relaciones positivas, con el fin mejorar los resultados generales, y favorecer a la población a nivel de promoción de la salud mental
- Se recomienda reforzar la dimensión de autonomía, con el fin mejorar los resultados generales, y favorecer a la población a nivel de promoción de la salud mental
- Se recomienda reforzar la dimensión de dominio del entorno, con el fin mejorar los resultados generales, y favorecer a la población a nivel de promoción de la salud mental
- Se recomienda reforzar la dimensión de propósito de vida, con el fin mejorar los resultados generales, y favorecer a la población a nivel de promoción de la salud mental
- Se recomienda reforzar la dimensión de crecimiento personal, con el fin mejorar los resultados generales, y favorecer a la población a nivel de promoción de la salud mental
- Se recomienda el uso de fondos estables (patrocinadores), con el fin de facilitar el proceso de preparación previa a la aplicación de la investigación.
- Se recomienda considerar la utilización del programa, en la intervención de casos, con necesidades centradas en el autoconcepto, puesto que fue la dimensión específica que mejoro significativamente más que las demás.

## VII Referencias

Abanto, W. (2015). *Validez y confiabilidad de instrumentos para trabajos de investigación*.

Trujillo: Universidad César Vallejo.

Alméras, D., Bravo, R., Milosavijevic, V., Montaña, S. y Rico, M. (2002). *“Violencia contra la mujer en relación de pareja: América Latina y el Caribe”*. Santiago de Chile: Naciones Unidas

Aresti, L. (2000). *“Violencia intrafamiliar: la presencia del miedo en casa”*. Universidad Autónoma Metropolitana: Unidad Xochimilco.

Arroyo, L. (2013). “Taller de body-percussion”. *Recuperado de:*

<http://percussiocorporal.com/wp-content/uploads/2013/09/percussio-corporal>

Banderas, D. (2006). *“La experiencia musical como parte del proceso de reparación en mujeres víctimas de agresión sexual”*. (Tesis de magíster). Universidad de Chile, Santiago de Chile.

Benenzon, R. (2000). *“Musicoterapia: de la teoría a la práctica”*. Barcelona: Paidós.

Beutler, L., Machado, P. y Allstetter, S. (1994). *“Variables del terapeuta”*. N.Y.: Wiley and

Sons.

Bruscia, K. (2010). *“Musicoterapia, métodos y prácticas”*. AgrupArte, España.

Caballo, V. E. (1988). *“Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales”*.

España: Promolibro.

Cancrini, L. (1991). *“La psicoterapia: gramática y sintaxis. Manual para la enseñanza de la psicoterapia”*. Barcelona: Paidós.

- Cardona, M., Chiner, E., & Lattur, A. (2006). *“Diagnóstico Psicopedagógico”*. España: Club Universitario.
- Carrascosa, V. (2012). *“El abordaje plurimodal en musicoterapia para el desarrollo de habilidades comunicativas desde el recurso de las canciones”*. (Tesis para magister). Universidad de Valencia, Valencia.
- Castro, A. (2001). *“Fundamento y eficacia de la psicoterapia”*. Brasil: Universidad do Sul de Santa Catarina.
- Catalfano, J. (2006). *“Un amanecer diferente para la psicoterapia: teoría de la espontaneidad-creatividad”*. Argentina: Universidad Nacional de Río Cuarto.
- Cerdas, M., Celis, A., Kalawski, A., Martinez, M., Poirot, A., Recuerdo, M., Reyes, G., Ringle, F. Y Susaeta, M. (2012). *“Cielo azulado. Psicología y psicoterapia humanista y transpersonal”*. Santiago de Chile: RIL Editores.
- Cohen, J. (1988). *“Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences”*. Second Edition. Hillsdate, NJ: LEA.
- Cohen, J. (1992). *“Psychological Bulletin”*. Ed. 3, pp (409-410).
- Córdoba, M. & Vallejo, A. (2013). *“Violencia sexual y empatía: la danza en contextos terapéuticos”*. Pensamiento Psicológico, Vol. 11, No. 2, 2013, pp. 177-190
- Cuéllar, M. y Francos, M. (2008). *“Expresión y comunicación corporal para la educación, recreación y calidad de vida”*. España: Deportiva SRL.
- Díaz de Mera, E. (2016). *“La percusión corporal en el método BAPNE. Estudio teórico experimental”*. (Tesis de grado). Universitat Jaume, España.
- Divcoskiy, L. (2008). *“Estadística básica”*. Nicaragua: UNI - Norte.
- Edelson, M. (1994). *“¿Puede la investigación de la psicoterapia responder las preguntas de*

- los psicoterapeutas?*”. N.Y.: Basics Books.
- Feixas, G. y Miró, T. (1993). “*Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos*”. Barcelona: Paidós.
- Fernández, T. (2011). “*Musicoterapia en cuba: aplicación de un programa piloto con mujeres víctimas de violencia doméstica*”. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa: México
- Filz, R. (2014). “*Body Percussion Sounds and Rhythms*”. Alfred.
- Frankl, V. (2017). “*Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia.*” México: Fondo de cultura económica.
- Galtung, J. (2003). “*Violencia, paz e investigación sobre la paz*”. México: Fontamara.
- Garibay, S. (2013). “*Enfoque sistémico. Una introducción a la psicoterapia familiar*”. México: Manual moderno.
- Gómez, M. & Pérez, R. (2016). “*La violencia contra las mujeres en la música: una aproximación metodológica*”. España: Nota de investigación, 189-196.
- Grencavage, L. y Norcross, J. (1990). “¿Dónde están los factores comunes?”. *Revista profesional de psicología: Investigación y práctica*. Pp. 372-278.
- Guerrero, E. (2018). “*El enfoque de la lesson study en el practicum del máster de musicoterapia con mujeres víctimas de violencia de género*”. (Tesis de Máster). Universidad Católica San Vicente Mártir, España.
- Havens, L. (1994). “*Algunas sugerencias para hacerla investigación más aplicable a la práctica clínica*”. N.Y.: Basic Books.
- Hungler, P (2000). “*Investigación Científica en Ciencias de la Salud*”. McGraw - Hill: México.
- INEI (2017). “*Perú: indicadores de violencia física y sexual, 2000-2017*”. Disponible en:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1465/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1465/libro.pdf)

- Kort, F. (2006). *“Psicoterapia conductual y cognitiva”*. Caracas: El nacional.
- Labrador, F.J., Fernández, M.R. y Rincón, P.P. (2006). *“Eficacia de un programa de intervención individual y breve para el trastorno por estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica”*. International Journal of Clinical and Health Psychology, 6, 527-547.
- Lafuente, E. (2015). *“Intervención grupal en mujeres víctimas de violencia de género: taller -creciendo juntas-”*. (Tesis para magister). Universidad Jaume I de Castellón, España.
- Limón, G. (2005). *“El giro interpretativo en psicoterapia. Terapia narrativa y construcción social”*. México: Editorial Paz.
- Maldonado, L. (2015). *“Curando almas: chamanismo en tiempos de la psicoterapia”*. Buenos Aires: Danken.
- Morrison, A. y Loreto, M. (1999). *“El costo del silencio: violencia doméstica en las américas”*. N.Y.: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Nathan, P., Stuart, S. y Dolan, S. (2000). *“Investigación en psicoterapia, eficacia y efectividad: Entre Escila and Caribdis?”*. Boletín psicológico. Ed.: 26. Pp. 964-981.
- OMS (2002). *“Informe Mundial sobre la violencia y la salud”*. Washington, DC: OPS.
- ONU (2017). *“Noticias ONU”*. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2017/11/1422>

662

Observatorio Nacional de la Violencia Contra las Mujeres y los Integrantes del Grupo

- Familiar (2018). *“Datos y evidencias sobre violencia hacia las mujeres y a los integrantes del grupo familiar”*. Disponible en: <https://observatorioviolencia.pe/datos/>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). *“Técnicas de muestreo sobre una población a estudio”*. Chile: Universidad Autónoma de Chile.
- Palacios, J. (2001). *“El concepto de musicoterapia a través de la historia”*. Zaragoza, España.
- Pardo, C. (2017). *“Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico en practicantes pre profesionales de una universidad privada”*. Trujillo: Universidad César Vallejo.
- Pereira, R. (2011). *“Psicoterapia de la violencia filio-parental. Entre el secreto y la vergüenza.”* Madrid: Morata.
- Pérez, M. (2017). *“Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos”*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Perú, Lima.
- Poch, J. y Ávila, A. (1998). *“Investigación en psicoterapia: contribución psicoanalítica”*. Barcelona: Paidós.
- Rustom, A. (2012). *“Estadística descriptiva, probabilidad e inferencia. Una visión conceptual y aplicada”*. Santiago de Chile: Universidad de Chile.
- Quintela, M., Arandia, M. Y Campos, P. (2004). *“De la comunidad al barrio: violencia de pareja en mujeres migrantes de Sucre”*. La Paz: Entrelíneas.comunicación Editorial
- Roa, H. (2016). *“Resiliencia en mujeres víctimas de violencia, a través de una experiencia sonora y musical”*. (Tesis de especialización). Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá.

- Roca, F. (2017). *“Percusión corporal: piezas y ejercicios de percusión para instrumentos corporales”*. España: Edimúsica.
- Rogers, C. (1957). *“Condiciones suficientes y necesarias de un cambio de Personalidad, psicoterapéutico”*. *Journal of Consulting Psychology*. Ed. 21(2). Pp. 95-103.
- Ruiz, C. y Blanca, P. (2005). *“La violencia contra las mujeres: Prevención y detección. Cómo promover desde los servicios sanitarios, relaciones autónomas, solidarias y gozosas”*. España: Díaz de Santos.
- Ryff, C. y Keyes, L. (1995). *“The structure of psychological well-being revisited”*. N.Y. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Seligman, M. (1995). *“La efectividad de la psicoterapia”*. Reporte del estudio de consumo de la psicología americana. Pp. 965-974.
- Strupp (1996). *“El proyecto de investigación de psicoterapia Vanderbilt: pasado, presente y futuro”*. N.Y.: The Guilford Press.
- Tovar, D. (2012). *“Memoria, Cuerpos y Música. La voz de las víctimas, nuevas miradas al Derecho y los Cantos de Bullerengue como una narrativa de la memoria y la reparación en Colombia”*. (Tesis magíster). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.
- Velzeboer, M., Ellsberg, M., Clavel, .C y García, C. (2003). *“La violencia contra las mujeres: responde el sector salud”*. E.E.U.U.: Organización Panamericana de la Salud.
- Vidal, F. (2008). *“Los nuevos aceleradores de la violencia remodelada”* en García, F. y Mina, A. (2008). *“Nuevos escenarios de la violencia. Reflexiones de la Ciencia Social I”*. Madrid: Universidad Comillas de Madrid.

Yubero, S., Larrañaga, E. y Blanco, A. (2007). *“Convivir con la violencia: un análisis desde la psicología y la educación de la violencia en nuestra sociedad”*. España: Universidad de Castilla - La Mancha

Zohn, T., Gómez, E. y Enríquez, R. (2015). *“La psicoterapia frente al malestar y al bienestar”*. Guadalajara: Instituto tecnológico y de estudios superiores de occidente.



---

3. Generar la relaciones  
búsqueda y/o cálidas,  
mantenimiento satisfactorias y  
de relaciones de confianza  
positivas, a con los demás.  
través del Es capaz de  
desarrollo de experimentar  
ejercicios sentimientos  
grupales de positivos con  
percusión los demás.  
corporal.

4. Fomentar el  
mantenimiento  
de relaciones  
positivas, a  
través del  
desarrollo de  
ejercicios  
grupales de  
percusión  
corporal.

**Autonomía,**

**sesión:**

Sesión 5 y 6:

5. Fomentar  
comportamientos  
responsables  
basados en  
autonomía, a  
través del  
desarrollo de  
Resiste la  
presión social,  
es más  
independiente,  
y se evalúa a sí  
misma en  
función a

---

---

ejercicios grupales de percusión corporal. estándares personales.

6. Lograr la práctica de comportamientos responsables basados en autonomía, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal.

**Dominio del entorno, sesión:**

7. Motivar el uso del dominio del entorno, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal. Sesión 7 y 8: Posee mayor sensación de control sobre su entorno, se siente capaz de influir en el ambiente que le rodea, hace

8. Lograr el dominio del entorno, a través uso efectivo de las oportunidades

---

del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal. que le ofrece su entorno. Es capaz de escoger su entorno según sus necesidades.

**Propósito de vida:**

9. Formular un propósito de vida, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal. Sesión 9 y 10: Persigue metas, sueños u objetivos a corto, medio y largo plazo

10. Establecer el desarrollo de un propósito de vida, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal.

**Crecimiento personal:**

11. Promover el crecimiento

---

		personal, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal.	Sesión 11 y 12: Se encuentra en continuo crecimiento, es abierta a nuevas experiencias, desea desarrollar su potencial y habilidades.
		12. Reforzar el crecimiento personal, a través del desarrollo de ejercicios grupales de percusión corporal.	
		Autoconcepto	
Variable dependiente: Bienestar psicológico de mujeres violentadas.	Ryff y Keyes (1995) define al bienestar psicológico, como el factor fundamental para la búsqueda del funcionamiento óptimo del ser humano, lo que produce la mayor	Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito en la vida	Ítem: 1; 7; 8; 11; 16; 22; 30. Ítem: 2; 13; 15; 17; 27; 34. Ítem: 3; 5; 10; 23.
			Ordinal

---

cantidad de		Ítem: 6; 18; 25;
emociones	Crecimiento	28; 32; 35.
positivas o de	personal	Ítem: 9; 12; 14;
placer, más no de		19; 20; 24; 29;
disgusto.		31.
		Ítem: 4; 21; 26;
		33.

---

En la siguiente tabla, se detallan conceptual y operacionalmente las variables “Programa Warmi de percusión corporal” y “bienestar psicológico de Carol Ryff”. Dentro de la primera, se describen los objetivos de cada una de las sesiones. Finalmente, en la segunda parte, se encuentran plasmados las dimensiones y los ítems del test de Carol Ryff.

Anexo 1: Asentimiento.

### ACTA DE COMPROMISO

Trujillo, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del año

\_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_ años, identificada con el documento de identidad \_\_\_\_\_, domiciliada en \_\_\_\_\_, y con el número de teléfono \_\_\_\_\_, me comprometo voluntariamente a asistir puntualmente a todas las sesiones del programa “Warmi”, iniciando el día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_. Por tal motivo, acepto participar debidamente en cada una de las dinámicas y técnicas que se manejarán dentro de este; asumiendo las responsabilidades que se me otorguen, y respondiendo honestamente a los efectos que el programa “Warmi” logre sobre mi estilo de vida y mi bienestar psicológico.

\_\_\_\_\_.

**FIRMA**

Anexo 2: Cuestionario de evaluación del cumplimiento del objetivo de la sesión

**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DEL  
OBJETIVO DE LA SESIÓN**

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Sesión número:** \_\_\_\_\_.

Marque con una “X” dentro del recuadro “SÍ” o “NO”, según sea su apreciación de la sesión desarrollada. No hay respuestas erróneas o correctas. Por favor, no deje ítems vacíos.

ÍTEMS	SÍ	NO
1. Comprendí por completo todo lo tratado durante la sesión.		
2. Pondré en práctica lo aprendido en la sesión.		
3. El tema tratado en la sesión me interesó.		
4. Me dieron a conocer el objetivo de la sesión.		
5. Considero que el objetivo de la sesión se cumplió.		
6. El material que se utilizó en la sesión fue el adecuado para el cumplimiento del objetivo.		
7. Las dinámicas me parecieron las adecuadas para el cumplimiento del objetivo.		
8. El tiempo y el espacio fueron los adecuados para el cumplimiento del objetivo de la sesión.		
9. La sesión se desarrolló de la mejor manera para el cumplimiento de los objetivos.		
10. Considero importante para mi vida lo aprendido en esta sesión.		
11. Participé activamente durante toda la sesión.		
12. Me siento satisfecha con mi asistencia a la sesión.		

**Observaciones:**

---

---

---

---

---

Anexo 3: Cuestionario de bienestar psicológico de Carol Ryff

**Cuestionario de bienestar psicológico**

**Nombre:**

**Edad:**

***Instrucciones:** A continuación, encontrarás una serie de ítems, a los que deberás marcar con una “X”, según tu posición crítica, y considerando tu situación actual.*

Ítems	Siempre	Con frecuencia	Algunas veces	Nunca o casi nunca
1. Cuando repasa la historia de su vida, está contenta con cómo han resultado las cosas.				
2. Siente que sus amistades le aportan muchas cosas.				
3. No tiene miedo de expresar sus opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.				
4. En general, con el tiempo siente que sigue aprendiendo sobre sí misma.				
5. Tiene confianza en sus opiniones, incluso si son contrarias al consenso general.				
6. Si se sintiera infeliz con su situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.				
7. Reconoce que tiene defectos.				
8. Reconoce que tiene virtudes.				
9. Disfruta haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.				
10. Sostiene sus decisiones hasta el final.				
11. En general, se siente segura y positiva consigo misma.				
12. Es una persona activa al realizar los proyectos que propuso para sí misma.				
13. Puede confiar en sus amigos.				
14. Cuando cumple una meta, se plantea otra.				
15. Sus relaciones amicales son duraderas.				
16. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de sí misma que cambiaría.				
17. Comprende con facilidad cómo la gente se siente.				
18. Se adapta con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.				

19. Sus objetivos en la vida han sido más fuente de satisfacción que de frustración para ella.				
20. Tiene objetivos planteados a corto y largo plazo.				
21. Tiene la sensación de que con el tiempo se ha desarrollado mucho como persona.				
22. En general, se siente orgullosa de quién es y la vida que lleva.				
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.				
24. Se siente bien cuando piensa en lo que ha hecho en el pasado y lo que le espera hacer en el futuro.				
25. Tiene la capacidad de construir su propio destino.				
26. Piensa que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que piensa sobre sí misma y sobre el mundo.				
27. Sus amigos pueden confiar en ella.				
28. En general, siente que es responsable de la situación en que vive.				
29. Toma acciones ante las metas que se plantea.				
30. Le gusta la mayor parte de los aspectos de su personalidad.				
31. Tiene clara la decisión y el objetivo de su vida.				
32. Soy bastante buena manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.				
33. La vida ha sido un proceso continuo de estudio cambio y crecimiento.				
34. Es importante tener amigos.				
35. Ha sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a su gusto.				






**Firma de los responsables:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Firma del acreditador:**

Anexo 5: Programa Warmi de percusión corporal y musicoterapia. (contenidos en carpetas anexas)

Anexo 6: Fotos y deidencias de asistencias al programa. (contenidos en carpetas anexas)



