



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Diseño de un Programa de Empoderamiento para la Restauración de  
Esquemas Disfuncionales en Mujeres Víctimas de Violencia, Chiclayo  
- 2020.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.**

**AUTORES:**

Chavez Palacios, Katherine Del Milagro (ORCID: 0000-0001-6118-0963)

Tapia De La Cruz, Mirella Del Fátima (ORCID: 0000-0002-9205-6698)

**ASESOR(A):**

Mg. Chunga Pajares, Luis Alberto (ORCID: 0000-0002-6424-9695)

Mg. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé (ORCID: 0000-0002-3671-975X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**CHICLAYO — PERÚ**

**2021**

## **DEDICATORIA**

Esta investigación es dedicada principalmente a Dios por brindarme la oportunidad de poder llegar hasta el día más deseado e importante de mi vida. A mi familia por ofrecerme su apoyo y comprensión en cada momento. Como también, a mi pareja por la motivación en los días de agotamiento y por la confianza que derramo en mí para hacer de esta investigación algo inesperada.

**Katherine Del Milagro Chávez Palacios**

Este trabajo es dedicado a mi familia por el apoyo incondicional que me brindaron, por la paciencia y comprensión en los días de mi proceso académico, así mismo, es dedicado a mi hijo Zabdiel Alessandro por ser mi motivación día a día y el motivo por el cual salgo adelante.

**Mirella Del Fátima Tapia De La Cruz**

## **AGRADECIMIENTO**

Cabe agradecer en primera instancia la presencia de Dios en mi vida, por ser mi fuerza y compañía durante mi proceso de formación académica. Del mismo modo, agradezco a mi abuela y a mi madre por ser mujeres de ejemplo y dedicación a lo que se proponen. De la misma forma, a mi pareja por invertir su tiempo en mí y tener el anhelo y la paciencia para que mis sueños se hagan realidad, a mi casa de estudios, profesores, compañeros y amigos que me brindaron sus conocimientos, sus valores y su tiempo para lograr mis objetivos.

### **Katherine Del Milagro Chavez Palacios**

Agradezco a mi familia por darme la oportunidad y el apoyo de tener la dicha de llegar a concluir lo más importante para mi vida profesional, como también, a cada uno de mis docentes que gracias a sus conocimientos me inculcaron a poder realizar este trabajo, y a cada uno de mis amigos por el tiempo que se tomaron para aconsejarme y guiarme a que este trabajo sea un éxito.

### **Mirella Del Fátima Tapia De La Cruz**

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen .....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III METODOLOGÍA.....	11
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	11
3.2 VARIABLES Y OPERACIONALIZACIÓN .....	12
3.3 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO .....	12
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	13
3.5. PROCEDIMIENTOS.....	14
3.6 MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS .....	14
3.7 ASPECTOS ÉTICOS .....	15
IV. RESULTADOS .....	16
V. DISCUSIÓN .....	22
VI. CONCLUSIONES .....	22
VII. RECOMENDACIONES .....	29
REFERENCIAS .....	30
ANEXOS .....	36
PROPUESTA .....	39

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Diseñar un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020 .....	16
Tabla 2. Análisis teórico del enfoque cognitivo conductual a través de los antecedentes.....	20
Tabla 3. Validar el diseño del programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020. .....	21

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020. Este estudio se trabajó bajo un enfoque de tipo cuantitativo – propositivo, con un diseño no experimental – transeccional. El cual, está dirigido a una población de mujeres víctimas de violencia conyugal entre las edades de 15 a 25 años, a quienes se le aplicó un cuestionario de esquemas de Young tercera versión (YSQ-S3); de esta manera, la propuesta del programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, consta de 14 sesiones con diferentes técnicas sobre el enfoque cognitivo conductual, la misma que será trabajada con una duración de 60 minutos. No obstante, se midieron los niveles referentes al dominio desconexión y rechazo; en donde se observa que un 38,2% de mujeres víctimas de violencia evidencian un nivel alto de inestabilidad y abandono, en tanto existe un 37,3% que refleja un nivel medio de desconfianza y abuso, por otro lado, hay un 39,2% de mujeres que evidencian un nivel alto de privación emocional y, por último, se visualiza que un 41,2% de mujeres presenta un nivel alto de aislamiento social. Por otro lado, el diseño de un programa de empoderamiento ha sido revisada y validada por el criterio de 3 jueces expertos en el tema de violencia.

**Palabras clave:** violencia, programa de empoderamiento, esquemas disfuncionales, mujeres víctimas.

## ABSTRACT

The objective of this research was to design an empowerment program for the restoration of dysfunctional schemes in women victims of violence, Chiclayo - 2020. This study was worked under a quantitative - propositional approach, with a non-experimental - transectional design. Which is aimed at a population of young women victims of violence between the ages of 15 and 25 years, to whom a questionnaire of Young's schemes third version (YSQ-S3) was applied; In this way, the proposal of the empowerment program for the restoration of dysfunctional schemes in women victims of violence, consists of 14 sessions with different techniques on the cognitive-behavioral approach, which will be worked with a duration of 60 minutes. However, the levels referring to the disconnection and rejection domain were measured; where it is observed that 38.2% of women victims of violence show a high level of instability and abandonment, while there is 37.3% that reflects a medium level of mistrust and abuse, on the other hand, there is 39, 2% of women who show a high level of emotional deprivation and, finally, it is seen that 41.2% of women have a high level of social isolation. On the other hand, the design of an empowerment program has been reviewed and validated by the criteria of 3 expert judges on the subject of violence.

**Keywords:** violence, empowerment program, dysfunctional schemes, women victims.

## I. INTRODUCCIÓN

La violencia contra la mujer es un problema social que crece cada día a pesar de las medidas de amparo que ofrece el estado para este tipo de problemas. El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, creó programas que permitieron brindar empoderamiento emocional a la mujer para que puedan desenvolverse en todos los aspectos sin necesidad de depender de un hombre tanto económica, como emocionalmente y así sientan el apoyo por parte de las autoridades. Además, en el Centro Emergencia Mujer se dio un seguimiento otorgando hacia la ayuda psicológica de la víctima, para que pueda superar el trauma. Sin embargo, el empoderamiento ha trascendido de manera fundamental en el desarrollo del papel que representa la mujer en la sociedad actual, ya que ha marcado un cambio en relación a la igualdad de oportunidades, que tienen tanto las mujeres como varones.

Los esquemas disfuncionales, se muestran como efecto hacia la violencia. Estos se instauran en las mujeres a temprana edad cuando conviven en un entorno familiar en el cual se suscitan situaciones constantes de violencia; posteriormente normalizan dichas conductas causando repercutir en el pensar de la persona, logrando generar conductas repetidas en un futuro y permitiendo que se ejerzan sobre ellas conductas de violencia. Esto produce que la víctima en muchos casos no denuncie y acepte que el ciclo de violencia continúe en su hogar de generación en generación. Por ello, es importante socialmente que las mujeres aclaren ideas y restauren sus esquemas disfuncionales, desde su pensar hasta su actuar para evitar la violencia. El impacto que ha generado la violencia, con respecto a la salud mental de aquellas mujeres víctimas se han manifestado consecuencias devastadoras, como presencia de diferentes indicadores tales como tensión nerviosa, trastornos de sueño, ataques de pánico, baja autoestima, depresión, estrés postraumático, entre otras.

A nivel internacional, la violencia contra la mujer también estuvo latente incluso en aquellos países más desarrollados. Por consiguiente, la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2017), manifestó que globalmente el 35% de las mujeres han sufrido episodios de violencia física y sexual por parte de su cónyuge. En Chile la violencia de género reveló cifras, donde señalan que las denuncias han



incrementado en el año 2005, en un 84.449 y en el año 2012 en un 114.916 (Ministerio del Interior, 2013). Hasta el año 2013 han fallecido 36 mujeres en manos de sus cónyuges o ex parejas. Es por esto que se logró conocer que la violencia conyugal contra la mujer en Chile, Ecuador y entre otros países incrementó y excedió los límites que permiten mantener la calma frente a esto.

A nivel nacional, los casos de violencia no son ajenos a estas realidades, siendo la sociedad peruana testigo de desigualdad e injusticia contra las mujeres. Para evidenciar lo dicho a continuación se muestra las investigaciones del Centro de Emergencia Mujer ([CEM], 2017), quién registró más de 500 mil casos de violencia contra la mujer, estos casos se registraron con mayor incidencia en los distritos de Comas, San Juan de Lurigancho y la Victoria. Por otro lado, estudios epidemiológicos del Instituto Nacional de Salud Mental ([INSM], 2016) manifestó entre el 60 y 65% de féminas padecen de violencia. Además, El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables reportaron, que, en el periodo de enero hasta agosto 2017, se han manifestado casos totales de feminicidios, en donde, el 54% de los presuntos agresores se encuentran detenidos, el 6% están sentenciados, el 17% se encuentran prófugos, el 14% están en investigación y el 9% se suicidó.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables declaró una suma de violencia contra la mujer en una cantidad de 3820 casos en el año 2019 y estos continúan incrementando ya que ahora las mujeres formulan sus denuncias y confían en los centros de su localidad. La comisaria de Familia de Chiclayo y el puesto de Auxilio Rápido (PAR) manifestó, que desde enero hasta marzo del 2019 se registraron 358 casos de maltrato físico y psicológico. Lo más reciente es la publicación de la revista Correo (2020) quien publicó información del CEM donde el coordinador manifestó que tan solo en los 10 primeros días del año en la región Lambayeque se han registrado más de 100 casos de agresión contra la mujer, recalcando que la mayoría de casos es de tipo físico, psicológico y sexual. Frente a esta situación consideramos importante contribuir con la propuesta del programa, para ello se planteó la siguiente interrogante ¿De qué manera el diseño de un programa de empoderamiento servirá para restaurar los esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020?, además de contar con la siguiente hipótesis: si se diseña un programa de empoderamiento servirá como

propuesta para restaurar los esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020

Esta investigación se realizó con el propósito de aportar al conocimiento y generar reflexión a través del diseño de un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, logrando ser un programa que pudo incorporarse como conocimiento a las investigaciones de la psicología, ya que se estuvo brindando herramientas que solucionaron o disminuyeron los casos que se presentaron a raíz de una adecuada información. Para esta investigación se aportó el empoderamiento como nuevo enfoque, después de investigar e indagar creándose con sus respectivas dimensiones, las cuales estarán constituidas por diferentes técnicas para restaurar los esquemas disfuncionales de mujeres víctimas de violencia. El cual, será de gran utilidad para profesionales expertos en la salud mental, los cuales deseen replicar los resultados con la intervención que tenga el presente programa.

Cabe reiterar que al ser demostrado la validez del programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, se puede utilizar para poblaciones donde existan mujeres víctimas de violencia, en tal caso fue dirigida al CEM y mediante este programa logren tener mejor manejo y restauración de estos casos. Por consiguiente, el programa de empoderamiento para restaurar esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia se realizó guiado por un objetivo general: Diseñar un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020. Asimismo, se plantearon los siguientes objetivos específicos: Identificar el nivel de esquemas mentales relacionados a la dimensión de desconexión y rechazo en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020. Realizar el análisis teórico de las variables. Por último, validar la propuesta del programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020.

## II. MARCO TEÓRICO

Para realizar el presente trabajo de investigación, se tuvieron en cuenta investigaciones anteriores, encontrando a nivel internacional:

Requena (2017) plasmó una investigación denominada: “Relación entre los esquemas desadaptativos con la dependencia emocional en mujeres en situación de violencia de pareja en el centro de promoción de la mujer Gregoria Apaza”. Para este estudio se trabajó con un tipo de investigación cuantitativa descriptiva de diseño no experimental, donde se estableció como objetivo general encontrar la correlación entre esquemas desadaptativos y dependencia emocional en mujeres expuestas a situaciones violentas; la muestra estuvo conformada por 40 mujeres, a quienes se les aplicó el cuestionario de esquemas de Young (YSQ-S3) a través del cual se pudo conocer que en lo que respecta a la dimensión desconexión y rechazo, un 52% evidenció un nivel moderado de aislamiento social; en tanto un 43% reflejó un nivel moderado de imperfección y vergüenza; por otro lado, un 52% arrojó un nivel medio de privación emocional; así mismo, un 42% dio a conocer un moderado nivel de inestabilidad; finalmente un 83% de evaluadas evidenciaron un nivel alto de desconfianza y abuso.

En tanto, Hoyos y Monsalve (2015) desarrollaron una investigación denominada: “Esquemas desadaptativos tempranos presentes en víctimas de violencia intrafamiliar”. Para este estudio se trabajó con un tipo de investigación cuantitativa descriptiva de corte transversal, donde se estableció identificar y describir los esquemas desadaptativos en mujeres víctimas de violencia; la muestra estuvo conformada por 9 mujeres, a quienes se les aplicó el cuestionario de esquemas de Young (YSQ-S3) a través del cual se pudo conocer que en lo que respecta a la dimensión desconexión y rechazo, un 23,44% evidenció un nivel alto de abandono; así mismo un 20,89% reflejó un nivel alto de desconfianza y abuso, finalmente, un 17,89% evidenció un nivel alto de deprivación emocional.

Mientras que, Ramos (2013) propuso una investigación titulada: «Esquemas maladaptativos tempranos y autoestima en madres de familia entre los 18 y 34 años de edad de la ciudad de Bogotá». El presente estudio fue una investigación

descriptiva correlacional de corte transversal, donde el objetivo general fue identificar la relación entre los esquemas maladaptativos tempranos y los niveles de autoestima ; la muestra estuvo conformada por 70 mujeres, a quienes se les aplicó el cuestionario de esquemas de Young (YSQ-S3) a través del cual se pudo conocer que en lo que respecta a la dimensión desconexión y rechazo, un 16,17% evidenció un nivel alto de abandono; así mismo un 15,51% reflejó un nivel alto de desconfianza y abuso, finalmente, un 13,08% evidenció un nivel alto de privación emocional.

En cuanto, al ámbito nacional se encontró la siguiente investigación, manifestándose a continuación:

Mientras, Sevilla (2018), con su investigación titulada: “Actitud frente al machismo y esquemas mal adaptativos en adultos del centro poblado Huaycán de Cieneguilla»; el objetivo de este estudio, es determinar las relaciones existentes entre esquemas mal adaptativos y distorsiones cognitivas; siendo un estudio de tipo cuantitativo y diseño no experimental, en donde se trabajó con una población adulta cuyas edades oscilaban desde los 30 a 59 años de edad, empleando como muestra a 180 participantes frecuentes de casinos en la ciudad de Pereira; en dicha investigación fue empleado como instrumento el cuestionario de esquemas de Young forma extensa – segunda edición; sin embargo, como resultado de aquella investigación se encontró que en lo que respecta a la dimensión desconexión y rechazo, un 31% evidenció un nivel alto de privación emocional; en tanto que un 39,4% reflejó un nivel medio de desconfianza y abuso; de igual manera un 36,1% un nivel medio de abandono.

Por otra parte, Huerta, *et al.* (2016), con su investigación titulada: “Esquemas mal adaptativos tempranos y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia conyugal”; en este estudio su objetivo es conocer la intensidad y dirección de la relación entre los pensamientos disfuncionales y la dependencia emocional en mujeres violentadas por sus conyugues ; desarrollando un estudio de tipo cuantitativo y diseño no experimental; logrando trabajar con una muestra de 385 féminas , entre las edades de 14 y 60 años; aplicando como instrumento el Cuestionario de Esquemas de Young (YSQ-S3) ; el cual se obtuvo como resultado

que las personas víctimas de violencia en lo que concierne a esquemas mal adaptativos tempranos se evidencia con más frecuencia desconexión y rechazo. Llegando a la conclusión que estas mujeres no lograron satisfacer de manera adecuada las necesidades como seguridad, estabilidad, los cuidados, los sentimientos, la aceptación y el respeto.

En tanto, Castañeda y Fernández (2017) desarrollaron una investigación titulada: “Esquemas maladaptativos tempranos y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja”. El presente estudio fue una investigación descriptiva correlacional de corte transversal, donde el objetivo general fue identificar la relación entre las variables mencionadas; la muestra estuvo conformada por 130 mujeres, a quienes se les aplicó el cuestionario de esquemas de Young (YSQ-S3) a través del cual se pudo conocer que en lo que respecta a la dimensión desconexión y rechazo; un 29% evidenció un nivel alto de privación emocional; en tanto que un 42% reflejó un nivel medio de desconfianza y abuso; de igual manera un 26,14% un nivel medio de abandono.

Acercas del empoderamiento en la mujer, Lagarde (2003) planteó que el empoderamiento se da mediante un proceso en el cual la mujer aprende a valorarse para tener como resultado mujeres capacitadas y que cuentan con habilidades para conseguir objetivos, haciendo valer sus derechos. En la opinión de Urzelai (2014) estipula que el empoderamiento se tiene que impulsar mediante las mujeres para crear armas estratégicas tanto de seguridad, como liberación personal. Para esto se debe iniciar en el ámbito individual una restauración de ideas de cultura que se practican por el simple hecho de ser mujer; brindando de esta manera un poder necesario para corregir pensamientos errados en ella y sea libre de realizar actividades tanto a nivel individual, como colectivo, eligiendo ser autónoma.

Así como, Kabeer y Rowlands (citado en Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018). Enfatizó, que en el empoderamiento de la mujer existe una interacción entre factores individuales y factores de cambios en las relaciones con el entorno, por lo tanto, se crea un poder a nivel interior, pero también se brindó recursos para que la mujer tenga capacidades para establecer reglas. De esta

manera, se logró considerar al empoderamiento como el desarrollo de estrategias y capacidades el cual, se da mediante un proceso para la liberación de relaciones tóxicas, conllevando a la mujer a mejorar aspectos emocionales de su vida y así lograr objetivos individuales y grupales. De ello, resulta necesario decir que para el trabajo de este enfoque se plantearon según autores diferentes dimensiones, explicándose a continuación:

Según MacKay y Fanning (1991), definió la autoestima como aquello que nos motiva para llevar una vida más libre y satisfactoria, teniendo mucha importancia las creencias básicas de nuestro pensar y ser para poder modificar las negativas; además, Rogers (citado en Válek de Bracho, 2007); determinó que la autoestima está construida por percepciones refiriéndose al yo, en conjunto con las relaciones personales, interpersonales y el entorno en general; siendo la autoestima subjetivo, en donde cada persona va a poseerla mediante un marco de la vida o experiencias vividas. Este autor propuso tres elementos fundamentales en la autoestima los cuales son: el autoconocimiento, autorespeto y autoconfianza; al conocer cada definición se permitirá entender mejor la importancia de una buena autoestima en nuestra vida diaria. Es por ello, que se deben buscar estrategias para mejorar y fortalecerla.

Por lo contrario, Wiseman y Giles (1993) manifestaron a las relaciones sociales como reforzantes de la personalidad encontrándose diferentes motivaciones como, atracción, amor y respeto. Indicando que para esta dimensión existen elementos fundamentales como las relaciones tóxicas, tipos de violencia y estilos de comunicación.

Según la versión original de Salovey y Mayer (citado en Bisquerra, 2018) determinaron a la inteligencia emocional como la habilidad en donde una persona maneja sentimientos y emociones, utilizando estos conocimientos para poder dirigirlos de manera adecuada tanto para pensamientos y acciones. Mencionando que existen elementos importantes tales como el reconocimiento de emociones propias y ajenas, empatía y manejo de emociones.

Por otro lado, Luthar (2003) detalló el término de resiliencia como una expresión de adaptación positiva pese a las significativas adversidades en la vida; el cual menciona elementos principales tales como la toma de decisiones, adaptación positiva, y solución de problemas. Es así, que el empoderamiento se basará en teorías que lo respaldan, las cuales aportaran con técnicas para el desarrollo del programa, como es la teoría cognitivo conductual.

Con respecto, a esquemas disfuncionales, Young (citado en Pérez y Torres, 2016); explicó que los esquemas que propone se forman desde la infancia de una persona al vivir experiencias tóxicas durante esa etapa, mientras la persona desarrolla estas experiencias tóxicas repercuten algunas veces en trastornos de personalidad, problemas caracterológicos menos severos y trastornos crónicos del Eje 1. Es así, que Young planteó una serie de esquemas llamados “esquemas mal adaptativos tempranos” los cuales están conformados por 5 dominios y dentro de ellos existen 18 esquemas. (p.168). En efecto, Young (citado en Pérez y Torres, 2016); expuso que la manera para que una persona se considere psicológicamente sana, se deben cumplir necesidades emocionales centrales en las cuales propuso cinco, considerándolas importantes y fundamentales para el desarrollo emocional del ser humano, explicando que cuando existen una relación en lo que respecta a las necesidades emocionales no satisfechas, las vivencias manifestadas a temprana edad y el temperamento del niño modificarían sus esquemas que desde la infancia se desarrollaron. Caro (citado en Pérez y Torres, 2016); el presente autor junto a la opinión del Dr. Winnicott, indicaron que un niño debe tener una etapa infantil “suficientemente buena”, de otra manera, si esta infancia resulta dañada y no se cubre sus necesidades, es ahí donde se instauran y desarrollan los esquemas.

Desde, la posición con Pérez y Torres (2016); mencionó que aquellas necesidades emocionales centrales y sus diferentes esquemas manifestados, el no ser satisfechos pueden llegarse a clasificar en necesidades de contacto y afecto seguro, llegando a formar esquemas de ausencia emocional como abandono, desconfianza y abuso, imperfección y por último aislamiento social.

Para Rodríguez (2009); consideró que el primer lugar donde estarán presentes las experiencias tempranas más significativas es en la familia y su núcleo, es por esto la importancia de una infancia satisfecha, pero a medida que la persona crece y desarrolla, también mantiene otro núcleo que es precisamente la escuela, las amistades, la comunidad y la cultura logrando también que estos influyan en la alineación de aquellos esquemas no tan intensos y se instauren posteriormente.

Según Young, (citado en Rodríguez, 2009); comenta, que al trabajar con personas que instauraron esquemas, las cuales se presentan en tipos como; frustración tóxica de las necesidades, mencionando que, si el niño no recibe buena crianza, se origina con respecto a las carencias de estabilidad, comprensión y amor, esquema de abandono o privación emocional. La traumatización, se da cuando al niño constantemente se critica, controla o victimiza; generando esquemas como vulnerabilidad, imperfección y desconfianza. De igual forma, La interiorización selectiva o identificación con otros significativos, se da cuando los niños interiorizan previamente al identificar experiencias, sensaciones, pensamientos, entre otros; el esquema que se presenta es vulnerabilidad.

Para Young y Klosko (citado en Pérez y Torres, 2016); mencionaron que existe un componente de suma relevancia en el desarrollo de esquemas, a lo que se refiere como temperamento emocional, lo cual considera mezcla única de aspectos propios hacia la persona, pudiendo ser innatos y que necesitan terapia psicológica para un cambio significativo. Existen diferentes estudios donde protegen la importancia del aspecto biológico en la personalidad. Para ello, Kagan, Reznick y Snidman (citado en Pérez y Torres, 2016) estudiaron los rasgos temperamentales en la niñez, los cuales concluyeron que estos rasgos perduran en forma estable a lo largo del tiempo. Los esquemas disfuncionales según Beck (citado en Pérez y Torres, 2016); se destacó, que los esquemas es la estructura cognitiva que tiene la persona para clasificar y explicar diferentes estímulos del entorno como las vivencias más representativas en pensamientos y emociones.

Además, Young (citado en Pérez y Torres, 2016) explica que los esquemas disfuncionales de una persona funcionan primero como una procesadora de



información, para después ser estructuras estables y perdurables que se resisten al cambio. Estos esquemas inician desde la niñez de un individuo y se desarrollan a lo largo de la vida, representando conductas y pensamientos disfuncionales junto a los acontecimientos vividos en el entorno, proponiendo ciertas características elementales para los esquemas mal adaptativos o disfuncionales temprano como ciertas creencias incondicionales y sentimientos acerca de uno mismo, manteniendo en relación al ámbito o contexto de desarrollo. Los esquemas disfuncionales generan en el individuo incomodidades tanto físicas y psicológicas; los cuales suceden por las creencias del sujeto que actúa de forma precipitada por situaciones en el ambiente. El cual, menciona 5 dominios y 18 esquemas.

No obstante, para poder realizar el programa nos basamos en el primer dominio de desconexión y rechazo, las cuales instauran las mujeres que son maltratadas tanto a nivel familiar como por su pareja entendiéndolo como un dominio que incluye a sujetos donde carecen de ciertos criterios como alimentación, afecto, aceptación y estabilidad. El cual, se presenta a continuación:

Dominio de desconexión y rechazo; este dominio está presente las creencias de las necesidades de una persona que deben estar satisfechas desde la infancia para poder generar una aceptación personal en el sujeto. En este dominio se encuentran presentes los siguientes esquemas como inestabilidad y abandono; en donde el niño experimenta inestabilidad y abandono afectivo por parte de sus progenitores quienes no brindan adecuada protección; creando en el niño el siguiente esquema, desconfianza y abuso; ya que este esquema se produce cuando el niño tuvo experiencias traumáticas como abuso sexual, físico o psicológico ya que al instaurar este esquema, no permitirá tener adecuadas relaciones sociales; como también, se presenta el esquema de privación emocional; el cual, no le permitirá tener adecuada afectividad de acorde a sus pares y por último, el esquema de aislamiento social y alineación; significa que al presenciar experiencias sociales desagradables preferirán aislarse socialmente para resguardar su bienestar físico y mental. Con respecto a lo mencionado, se dice que las mujeres tienen un futuro en donde se va a encontrar carente de deseos o aceptación a nivel emocional como consecuencias de estas privaciones en la infancia.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación

El enfoque utilizado en el presente estudio, fue de tipo cuantitativo, propositivo. Según Ruiz (2006), consideró que el enfoque cuantitativo es una forma de ver la realidad y que tiene como base el paradigma positivista, en donde a través de este se busca el conocimiento objetivo, el cual no tiene que ser afectado por el criterio o perspectivas de los individuos que ejecutan la investigación. Es por ello, que partiendo desde esa premisa se busca un análisis centrado en el objeto de estudio, procurando mantener una observación externa, a fin de que el investigador no se involucre y estropee con su criterio los resultados obtenidos.

El diseño de la investigación es no experimental, transeccional. Según Hernández, *et al.* (2014) un diseño no experimental, es la indagación que se lleva sin manipular deliberadamente variables y en los cuales se observan los fenómenos en su ambiente natural para luego analizarlos. Además, consideró que un estudio es transeccional porque recolectan datos en solo momento y en un tiempo único, con la intención de describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Indicándose que la investigación al no ser aplicada no se manipulara ninguna de las variables, el cual solo se brinda una posible solución en cuanto al tema de violencia.

M- O -P

M: Muestra

O: Observación

P: Propuesta de intervención

### **3.2 Variables y Operacionalización**

Para el desarrollo de la presente investigación se trabajó un diseño de un programa de empoderamiento, la cual por sus características es una variable cuantitativa. El enfoque de empoderamiento se basó en una teoría que lo respaldó, las cuales aportaron con técnicas para el desarrollo del programa como son la teoría cognitivo conductual; esta variable en estudio podrá ser medida a través de la aplicación de un pre y post test.

En lo que respecta a las dimensiones del programa, esta abarca 4 componentes: en primer lugar, la autoestima, que tiene como subindicadores al autoconocimiento, autorespeto y autoconfianza. Como segunda dimensión se encuentra las relaciones sociales, compuesta a su vez por relaciones tóxicas, tipos de violencia y estilos de comunicación; en tercer lugar, se encuentra la inteligencia emocional, que comprende el reconocimiento de emociones propias y ajenas, la empatía y el manejo de emociones; por último, la resiliencia que abarca la adaptación positiva, solución de problemas y toma de decisiones.

Por otro lado, como siguiente variable se trabajó con los esquemas disfuncionales, la cual en palabras de Beck (1967), la estructura cognitiva que tiene el sujeto para categorizar e interpretar los estímulos del entorno y las vivencias más representativas en pensamientos y emociones. Para poder medir cuantitativamente esta variable se hizo uso del cuestionario de esquemas disfuncionales o mal adaptativos tempranos (EMT's) de Young (1999) el cual está clasificado en cinco dominios y 18 esquemas, planteados en una escala ordinal (Valores del 1 – 5). No obstante, para fines de este estudio solo se hizo uso del dominio desconexión y rechazo comprendido por los siguientes indicadores: Inestabilidad/Abandono – desconfianza / abuso – privación emocional – aislamiento social / alineación. (Ver anexo N° 3)

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

Risquez y Pereira (1999), define población; como un conjunto de diferentes elementos donde se pone en práctica la observación de un estudio o el centro de investigación en donde se trasciendan resultados. Tomando en cuenta la definición. La propuesta del diseño de un programa, estuvo basada en mujeres que hayan sido víctimas de violencia. Cabe destacar que como criterio de inclusión se consideró a mujeres jóvenes de 15 a 25 años, víctimas de violencia con un tiempo de dos a tres meses en adelante, mujeres que manifiesten diferentes tipos de

violencia y se relacionen en diferentes ámbitos sociales. Por otro lado, como criterio de exclusión se consideró mujeres con incapacidad para entender y colaborar, mujeres que no hayan sufrido ningún tipo de violencia, las cuales también se rehúsan a participar en la investigación.

Además, Balestrini (2008), detallo a la muestra como “parte o subconjunto de una población”. De esta manera, se indicó que después de la aplicación del cuestionario de esquemas de Young, tercera versión (YSQ-S3) a 200 mujeres del distrito de Chiclayo, se consiguió como muestra a 100 mujeres, las cuales evidenciaron ser víctimas de violencia.

Sin embargo, López (2010), señala que, los métodos de muestreo probabilístico afirman ser un principio de equiprobabilidad. En donde, cada componente del universo tiene una probabilidad conocida y no nula de parecer en la muestra. Es decir, aquellos en los que todos los componentes del universo poseen la misma probabilidad de ser designados para formar parte de la muestra.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica que se utilizó dentro del proceso de investigación para la recolección de información fue la revisión bibliográfica y documental; esta técnica se utilizó para seleccionar información teórica, en los diferentes textos que aborden la temática de violencia conyugal en mujeres jóvenes, para el cual se construyeron diferentes fichas bibliográficas textuales, hacia una idea analizada, valiendo como soporte para la realización del marco teórico del presente estudio, y así tener conocimiento de nuestras variables en relación con la violencia en mujeres, como entidad de análisis.

En tanto, como instrumento se utilizó el cuestionario de esquemas de Young, tercera versión (YSQ-S3) llevada a cabo por Cid y Torrubia (como se citó en Burga, 2019). Este cuestionario es aplicable de forma individual como colectiva en individuos a partir de los 15 años en adelante. El YSQ-S3 consta de 90 elementos que se califican en una escala de Likert de 6 puntos: 1 (totalmente falso), 2 (la mayoría de veces falso), 3 (más verdadero que falso), 4 (en ocasiones verdadero), 5 (la mayoría de veces verdadero) y 6 (me describe perfectamente). Esta escala

mide 18 factores propuestos por Young (1999), organizados en 5 dominios. Cada esquema está representado por 5 elementos o ítems. El primer dominio de desconexión y rechazo está compuesto por el esquema de inestabilidad - abandono, desconfianza – abuso, deprivación emocional y aislamiento social - alineación. Los esquemas de dependencia/incompetencia, vulnerabilidad al peligro o a la enfermedad, apego confuso - yo inmaduro, y fracaso, están subsumidos bajo el segundo dominio de deterioro en autonomía y desempeño. El tercer dominio de límites deficitarios incluye los esquemas de grandiosidad - autorización y un autocontrol insuficiente - autodisciplina. La subyugación, autosacrificio, búsqueda de aprobación - búsqueda de reconocimiento, se organizan bajo el cuarto dominio dirigido por las necesidades de los demás. Finalmente, el quinto dominio de sobrevigilancia e inhibición se compone de los esquemas de negatividad - pesimismo, inhibición emocional, castigo, metas inalcanzables - hipercriticismo.

### **3.5. Procedimientos**

El procedimiento seguido en esta investigación, son los siguientes:

Fase de conceptualización del sistema; aquí se procedió a la extracción de lineamientos y parámetros sobre el sistema de evaluación en mujeres víctimas de violencia, que fue a partir de las modernas teorías y modelos acerca de la violencia, ya que posteriormente se fue averiguando y haciendo un estudio de las variables para proceder a la elaboración de la propuesta del programa. Por lo cual, se recurrió a la utilización de técnicas propias de la investigación documental.

Por otro lado, se realizó un análisis de los antecedentes con el fin de identificar la violencia en mujeres. Es por ello, que se brindó la propuesta del diseño de un programa el cual consta de 14 sesiones, el mismo que fue evaluado y validado por 3 expertos los cuales emitieron sus opiniones y observaciones, logrando obtener un producto confiable y de calidad.

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

Para este estudio se trabajó con el programa Excel 2016, el cual nos permitió centrarnos en el manejo de interpretación de los resultados y realizar así, análisis

más críticos. Así también hacer cierta comparación con los diferentes resultados de los antecedentes donde se haya encontrado mujeres víctimas de violencia, tales resultados fueron presentados a través de tablas y gráficos.

### **3.7 Aspectos éticos**

La presente investigación se realizó a través de principios éticos de los psicólogos y código de conducta del American Psychological Association (APA), en este estudio se tuvo en cuenta el principio de beneficencia y no maleficencia, el cual, según el código de ética del psicólogo, capítulo III artículo 25 refiere que el psicólogo tiene como objetivo principal en diversas investigaciones el bienestar de todos los participantes. Este aspecto ético es esencial, ya que todas las mujeres víctimas de violencia se van a beneficiar con la propuesta del diseño de un programa. Además, se utiliza el principio de integridad, ya que, mediante el programa propuesto, se buscará promover el conocimiento de la psicología, siendo honestos, no engañados, ni prometiendo cosas que no pueda cumplir como profesional, para ello es importante la sinceridad y el asumir las consecuencias de sus actos.

Finalmente, se tuvo en cuenta el Principio de Justicia (ética de la no discriminación), como se establece en el código de ética del psicólogo, capítulo III, artículo 26, en donde todo psicólogo debe primar el beneficio y la igualdad para todos, en aras del desarrollo y mejora emocional. Para ello, se evalúa si la actuación es equitativa y ha de ser posible para todos aquellos que la necesiten e incluye el rechazo a la discriminación por cualquier motivo, siendo un principio de carácter público y legislado

#### IV. RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en esta investigación. De manera general se propuso diseñar un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020.

Tabla 1.

*Diseñar un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020.*

N° Sesión	Sesiones	Objetivos	Dimensión
1	Encuadre y apertura	Establecer la metodología y normas de convivencia a utilizar en el programa de empoderamiento.	Socialización
2	“Descubriendo mis fortalezas”	Fomentar el autorreconocimiento y la capacidad de expresar sus pensamientos.	Autoestima
3	“El valor de amarme”	Promover el autorrespeto de manera íntegra en los diferentes entornos sociales.	Autoestima
4	“Superando mis temores”	Fomentar la autoconfianza como herramienta para afrontar las adversidades de la vida cotidiana.	Autoestima
5	Desarrollando habilidades”	Brindar estrategias que permitan reconocer y detener relaciones violentas.	Relaciones sociales
6	“Deconstruyendo el ciclo de violencia”	Analizar el efecto negativo que tiene la violencia sobre el desarrollo personal.	Relaciones sociales
7	“Desarrollando un estilo de comunicación asertivo”	Fomentar un estilo de comunicación asertivo que permita defender sus derechos.	Relaciones sociales

8	“Generando emociones positivas”	Fomentar el uso de emociones positivas, a fin de ser expresadas adecuadamente.	Inteligencia emocional
9	“Conectándome al mundo a través de la empatía”	Fomentar el desarrollo de la empatía hacia los estados emocionales de otro ser humano.	Inteligencia emocional
10	“Yo tengo el control de mis emociones”	Fomentar el control emocional frente a situaciones estresantes.	Inteligencia emocional
11	“Pasa a la acción, con tu decisión”	Fomentar la autonomía y toma de decisiones.	Resiliencia
12	“Creciendo con positivismo”	Promover el cambio personal a través de actitudes positivas.	Resiliencia
13	“Tengo un propósito en la vida”	Fomentar el potencial humano que permita el crecimiento personal.	Resiliencia
14	“Cierre y despedida”	Evaluar el efecto del programa de empoderamiento sobre las mujeres víctimas de violencia conyugal.	Socialización

---

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1, se visualiza cada una de las sesiones grupales a trabajar sobre el enfoque cognitivo conductual para fomentar el empoderamiento en mujeres víctimas de violencia.

Cabe precisar, que, para la construcción del mencionado programa, se recurrió a la revisión y análisis profundo de diferentes constructos teóricos que permitan desarrollar adecuadamente el empoderamiento en las mujeres víctimas de violencia; es así, que en esa búsqueda concienzuda se logró optar por 4 modelos psicológicos que formaron parte de los cimientos del programa.

En primer lugar se plantearon sesiones que busquen desarrollar la autoestima de las mujeres víctimas de violencia conyugal, ya que ella, es la base



para el crecimiento personal, es el soporte emocional necesario para que un sujeto pueda nutrirse de nuevas estrategias y recursos. Para, MacKay y Fanning (1991), la autoestima es aquello que nos motiva a llevar una vida más libre y satisfactoria, teniendo mucha importancia las creencias básicas de nuestro pensar y ser, para poder modificar las negativas.

Como segunda dimensión, se consideró las relaciones sociales, ya que éstas forman parte trascendental en el establecimiento de vínculos afectivos adecuados; además, como lo consideran Wiseman y Giles (1993), las relaciones sociales sirven como reforzantes de la personalidad encontrándose diferentes motivaciones como, atracción, amor y respeto, lo cual permitirá distinguir entre relaciones interpersonales correctas y relaciones tóxicas que causen daño y que mermen el crecimiento.

Como tercera dimensión se tomó en cuenta la inteligencia emocional, debido a que este constructo permitirá desarrollar y dotar de estrategias para el adecuado control de situaciones de corte estresante y dominio emocional; ya que como lo menciona Salovey y Mayer (citado en Bisquerra, 2018) la inteligencia emocional es la habilidad en donde una persona maneja sentimientos y emociones, utilizando estos conocimientos para poder dirigirlos de manera adecuada tanto para pensamientos y acciones.

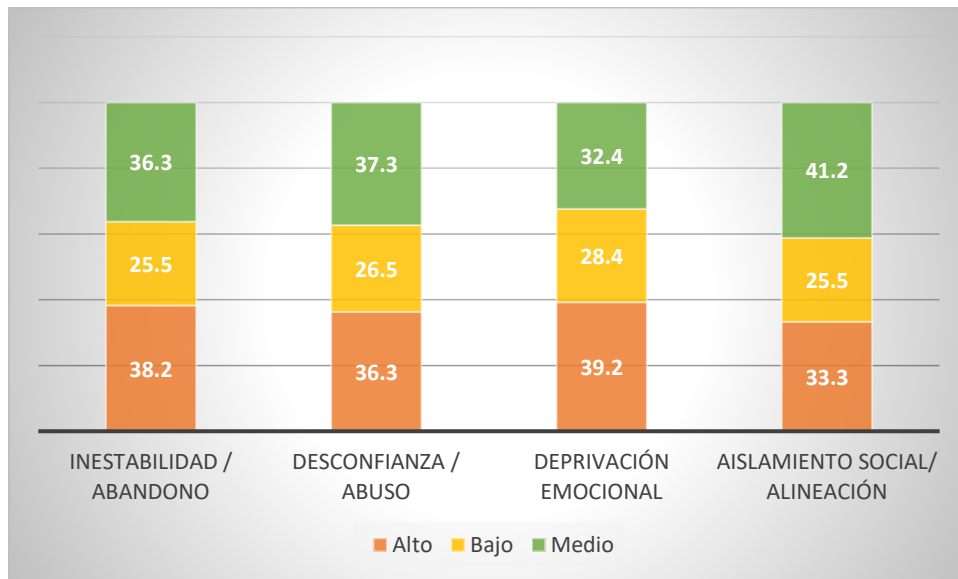
La última dimensión que conforma el programa es la resiliencia, debido a que esta permite que aquellas mujeres violentadas, tengan la capacidad de reinventarse, poder salir de su zona de confort y atreverse a generar un cambio significativo en su vida, por medio del crecimiento personal y el empoderamiento. Para ello, se consideró trabajar sobre la adaptación positiva, solución de problemas y toma de decisiones.

Por otro lado, cabe precisar que la propuesta del diseño de un programa de empoderamiento está conformada por 14 sesiones grupales, las mismas que serán trabajadas en una duración de 60 minutos aproximadamente, las cuales serán aplicadas de forma semanal durante 4 meses, la efectividad del programa será

valorada a través de la aplicación de un pre y post test, el instrumento a utilizar será el cuestionario de esquemas de Young – tercera versión (YSQ-S3).

No obstante, el responsable de la ejecución de este programa debe tener formación psicológica, como característica principal, debe poseer formación académica y/o amplio conocimiento en el manejo de técnicas cognitivas conductuales. Así mismo, las competencias que debe poseer son: manejo de grupos, facilidad de palabra, dominio de técnicas y dinámicas psicológicas que permitan el desarrollo personal y buena empatía para lograr desarrollar la cohesión del grupo terapéutico. (Ver anexo N°4)

Como siguiente resultado se obtuvieron los niveles de esquemas mentales relacionados a la dimensión de desconexión y rechazo en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020.



**Figura 1.** Niveles de esquemas mentales relacionados a la dimensión de desconexión y rechazo en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020.

En la figura 1, se observa que un 38,2% de mujeres víctimas de violencia conyugal evidencian un nivel alto de inestabilidad y abandono, caracterizado por un comportamiento de despreocupación personal, inseguridad en la toma de

decisiones y falta de apoyo emocional. En tanto existe un 37,3% que refleja un nivel medio de desconfianza y abuso, por lo que se infiere que estas mujeres presentan ciertos pensamientos suspicaces, que los lleva a alejarse de sus seres queridos, debido a que piensan que solo se acercan a ellas, para buscar un beneficio personal o aprovecharse de su condición. Por otro lado, hay un 39,2% de mujeres que evidencian un nivel alto de privación emocional, por lo que se puede interpretar que estas personas tienden a no querer sostener vínculos afectivos, con otras personas debido, a las experiencias traumáticas relacionados a hechos de violencia que vivieron, por lo que prefieren mostrarse neutrales y poco afectivos. Por último, se visualiza que un 41,2% de mujeres presenta un nivel alto de aislamiento social, lo que quiere decir que estas personas optan por la retirada social, prefieren vivir en un espacio reducido, donde exista poco contacto con las personas, presentan temor a la crítica, se muestran ansiosos ante situaciones de contacto o interacción con otras personas.

Tabla 2.

*Análisis teórico del enfoque cognitivo conductual a través de los antecedentes.*

<b>Autor / Año</b>	<b>Procedencia</b>	<b>Nº de participantes</b>	<b>Descripción</b>	<b>Resultados</b>
Hernández (2018)	Lima, Perú	20 mujeres.	Programa de intervención cognitivo conductual para mejorar la autoestima de las mujeres víctimas de violencia familiar”.	El enfoque cognitivo conductual funciona como una adecuada herramienta para intervenir sobre la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar.
Azaña (2017)	Lima, Perú.	25 mujeres.	Efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento del asertividad y el fortalecimiento del talento humano en mujeres víctimas	Se pudo evidenciar que las mujeres denotaron una mejora significativa dentro de su comportamiento y así quedó reflejado en el post test.

			de violencia familiar	
Marcelo (2019)	Chiclayo, Perú	22 mujeres	Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud	Se pudo evidenciar un cambio en el estado de ánimo y en las conductas de dichas mujeres por lo que se corroboró la efectividad del programa aplicado.

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2, se evidencian algunas investigaciones realizadas por Hernández (2018); Azaña (2017) y Marcelo (2019), quienes utilizaron el enfoque cognitivo conductual, como modelo teórico para la creación de su propuesta evidenciado cambios positivos y significativos en las mujeres que recibieron dicha intervención, ya que este modelo ayudo a que dichas mujeres tengan una mejor percepción de su problemática y frente a ello desarrollen actitudes de afrontamiento para evitar caer nuevamente en situaciones de violencia.

Como último resultado tenemos la validación del diseño del programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales.

Tabla 3.

*Validar el diseño del programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020.*

Juez	Especialidad	Grado académico	N° de Colegiatura	Veredicto del juez experto.
Esmeralda Suclupe Bances	Psicóloga Clínica	Magister en psicología clínica y de la salud.	13305	Si aplica
Cabanillas Álvarez Anthony Héctor	Psicólogo Forense	Magister en psicología forense.	15628	Si aplica

Bredman Arteaga Rojas	Psicólogo Forense	Magister en psicología forense y criminal.	14936	Si aplica
-----------------------	-------------------	--	-------	-----------

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 3, el programa fue evaluado por juicio de expertos quienes evaluaron los criterios de claridad, relevancia y pertinencia, logrando validar de manera unánime el diseño de un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo - 2020. (Ver anexo N°5)

## V. DISCUSIÓN

En la actualidad, se observa que la violencia es un problema de nunca acabar y que no solo genera un impacto físico, sino también psicológico a corto y largo plazo, como lo son los esquemas disfuncionales es por ello, que en base a esa realidad se optó por diseñar un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020.

En relación con diseñar un programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo – 2020. Se procedió a consultar diferentes artículos científicos, revistas y libros relacionados al empoderamiento de mujeres víctimas de violencia, es así que se lograron establecer 4 constructos de gran relevancia y de gran aporte para la restructuración de los esquemas mentales, como primer pilar se estableció trabajar sobre la autoestima como soporte emocional, para que las mujeres puedan recuperar la valoración y el estima hacia sí mismas, el desarrollo de este pilar es de vital importancia como cimiento para dotar de otros componentes que permitan el empoderamiento; como segundo pilar se consideró las relaciones sociales, el cual permitirá recuperar la confianza en los demás y fortalecer el vínculo afectivo con personas cercanas que sirven como apoyo emocional; en tercer lugar se tomó en cuenta la inteligencia emocional, ya que es importante que dichas mujeres que han pasado por situaciones conflictivas y traumáticas puedan actuar de manera criteriosa, aprendiendo a discernir lo bueno de lo malo sin dejar de lado sus emociones, este pilar contribuirá a que desarrollen el control emocional y la empatía, variables importantes en el desarrollo del empoderamiento y por último se estableció la resiliencia, que consiste en despertar el interés por ser mejor, por desterrar y dejar en el olvido aquellas situaciones traumáticas que les causaron daños y empezar a trazarse nuevos proyectos y metas que les permita disfrutar de una vida saludable, plena pero sobre todo una vida autónoma e independiente.

Cabe señalar que el presente programa quedo estructurado en 14 sesiones grupales, la primera sesión responde a una fase introductoria de socialización entre los participantes, de la sesión 2 hasta la 4 se aborda el tema de la autoestima y de qué manera desarrollarla adecuadamente, mientras que en la sesión 5 hasta la 7 se tomó en consideración el desarrollo de las relaciones sociales; en tanto de la sesión 8 hasta la 10 está relacionado a la adquisición de la inteligencia emocional

como herramienta de autoayuda; la sesión 11 a la 13, está vinculada al descubrimiento y asimilación de la resiliencia como estrategia de superación de búsqueda de autonomía e independencia, finalmente la sesión 14 está relacionada a fortalecer los lazos afectivos entre los participantes y poder valorar el efecto del programa aplicado.

El motivo de que se haya dividido de la siguiente manera el presente programa y que se haya utilizado el enfoque cognitivo conductual como base teórica, responde al respaldo científico y práctico que tiene esta propuesta, ya que para poder intervenir sobre un problema específico, lo primero que se tiene que hacer es analizar las dimensiones sobre las que se quiere lograr un cambio o dotar de fortalezas, es en ese sentido, la autoestima, las relaciones sociales, inteligencia emocional y resiliencia son pilares importantes para lograr el empoderamiento en mujeres víctimas de violencia conyugal, más aun si se trabaja bajo el enfoque cognitivo conductual, debido a la eficiencia y significancia que tiene al intervenir este tipo de situaciones.

Con relación a identificar el nivel de esquemas disfuncionales en la dimensión de desconexión y rechazo en mujeres víctimas de violencia, Chiclayo, se pudo conocer que un 38,2% de mujeres víctimas de violencia evidencian un nivel alto de inestabilidad y abandono, caracterizado por un comportamiento de despreocupación personal, inseguridad en la toma de decisiones y falta de apoyo emocional. En tanto, existe un 37,3% que refleja un nivel medio de desconfianza y abuso, por lo que se infiere que estas mujeres presentan ciertos pensamientos suspicaces, que los lleva a alejarse de sus seres queridos, debido a que piensan que solo se acercan a ellas, para buscar un beneficio personal o aprovecharse de su condición. Por otro lado, hay un 39,2% de mujeres que evidencian un nivel alto de privación emocional, por lo que se puede interpretar que estas personas tienden a no querer sostener vínculos afectivos, con otras personas debido, a las experiencias traumáticas relacionados a hechos de violencia que vivieron, por lo que prefieren mostrarse neutrales y poco afectivos. Por último, se visualiza que un 41,2% de mujeres presenta un nivel alto de aislamiento social, lo que quiere decir

que estas personas optan por la retirada social, prefieren vivir en un espacio reducido, donde exista poco contacto con las personas, presentan temor a la crítica, se muestran ansiosos ante situaciones de contacto o interacción con otras personas.

Estos resultados tienen cierta similitud con lo encontrado por Castañeda y Fernández (2017) quien evidenció que un 29% de mujeres víctimas de violencia de pareja mostraron un nivel alto de privación emocional; en tanto que un 42% reflejó un nivel medio de desconfianza y abuso; mientras que un 26,14% reflejó un nivel medio de abandono. De igual manera, Sevilla (2018) encontró que un 31% de mujeres expuestas a situaciones de machismo reflejaron un nivel alto de privación emocional; en tanto que un 39,4% reflejó un nivel medio de desconfianza y abuso; por último, un 36,1% mostró un nivel medio de abandono. La similitud entre estos resultados expuestos responde a que dichas mujeres evaluadas pertenecen a contextos violentos, donde sus parejas ejercen maltrato de forma física, psicológica y sexual; por lo que se afirma que las mujeres que se desarrollan en entornos violentos tienden a presentar alteraciones en sus esquemas mentales, específicamente, sobre la dimensión desconexión y rechazo. Huerta, *et al.* (2016) llegaron a la conclusión que las mujeres que viven violencia de pareja no logran satisfacer de manera adecuada sus necesidades como seguridad, estabilidad, cuidados, sentimientos, aceptación y respeto, por lo que existe mayor incidencia a presentar altos niveles de desconexión y rechazo.

No obstante, en contraposición, se encontró la investigación de Ramos (2013) quien encontró que un 16,17% de mujeres evidenció un nivel alto de abandono; así mismo, un 15,51% reflejó un nivel alto de desconfianza y abuso, finalmente, un 13,08% evidenció un nivel alto de deprivación emocional. Si bien es cierto estos porcentajes no dejan de ser importantes, existe una diferencia significativa con los estudios anteriormente mencionados, esto se debe a que en esta investigación se trabajó con una población que no evidenciaba situaciones de violencia, sino problemas de autoestima, por lo que dichos porcentajes podrían deberse a situaciones de falta de estimulación, protección entre otras características



originadas en sus etapas primarias (niñez – adolescencia). Por ende, la repercusión en sus esquemas mentales no es tan elevada en comparación con aquellas mujeres quienes si evidencian violencia de pareja. Al respecto, Ramírez (2019) refiere que es más probable que exista un daño severo en los esquemas mentales de aquellas personas que sufren violencia directa en cualquiera de sus formas, que en aquellos que evidencian alteraciones emocionales de leve envergadura.

Por ello, se consultó diferentes estudios científicos que le den el respaldo necesario a la propuesta planteada es así que se encontró algunas investigaciones tal y como la de Hernández (2018); Azaña (2017) y Marcelo (2019), quienes utilizaron el enfoque cognitivo conductual, como modelo teórico para la creación de sus programas de intervención destinado a mujeres víctimas de violencia; por lo que a través de los resultados obtenidos se pudo evidenciar cambios positivos y significativos en las mujeres que recibieron dicha intervención, ya que este modelo ayudo a que tengan una mejor percepción de su problemática y frente a ello desarrollen actitudes de afrontamiento para evitar caer nuevamente en situaciones de violencia; no solo eso, también se pudo encontrar que las beneficiarias lograron desterrar aquellos pensamientos irracionales de justificar las situaciones de violencia y por el contrario introyectoron pensamientos nuevos que les permitiera sentirse empoderadas, adaptadas y estimadas por su contexto por todas las cualidades que poseen y que no aceptaban que tenían.

En ese sentido se afirma que el haber construido una propuesta de empoderamiento sobre el enfoque cognitivo conductual, será de gran ayuda para empoderar y restablecer esquemas mentales en las mujeres víctimas de violencia; ya que como lo menciona, Aragón, Lourdes y Segura (2016) la mejor manera de lograr el empoderamiento emocional en mujeres víctimas de violencia, es a través de la psicoeducación y el entrenamiento en habilidades, estrategias que tienen como origen el enfoque cognitivo conductual.

Es por lo expuesto, que esta propuesta ha sido construida bajo el enfoque cognitivo conductual, el cual a través de sus técnicas tales como la psicoeducación

y el cuestionamiento de exigencias dogmáticas (esquemas disfuncionales) permite reestablecer la percepción y el pensamiento de aquellas mujeres víctimas de violencia. Dicha idea es reforzada por lo que expone Habigzang, Petersen y Maciel (2019) quienes consideran que una intervención psicoterapéutica grupal sobre el enfoque cognitivo conductual es de gran ayuda para reestablecer aquellas creencias irracionales que no permiten el desarrollo socio emocional de las personas, en especial en aquellas que han experimentado situaciones de abandono, maltrato o hechos traumáticos.

Finalmente, cabe precisar que esta propuesta de programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres víctimas de violencia, logró ser validado por 3 psicólogos expertos en temas de violencia conyugal y con formación psicoterapéutica sobre el enfoque cognitivo conductual; ellos a través de sus conocimientos y experticia dieron fe que el programa cuenta con adecuadas técnicas y procedimientos para lograr desarrollar el empoderamiento en mujeres que han estado expuestas a situaciones de violencia. López, *et ál.* (2019) afirma que todo instrumento o herramienta de alcance científico, debe ser validado por expertos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científica.

## **VI. CONCLUSIONES**

Después de haber realizado el análisis de los resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

Se logró diseñar un programa titulado: “Construyendo emociones”. El cual, utiliza el enfoque cognitivo conductual, bajo 4 constructos psicológicos importantes para el desarrollo del empoderamiento: autoestima, relaciones sociales, inteligencia emocional y resiliencia, el mismo que se dividió en 3 sesiones para cada constructo.

Se identificaron los niveles de la dimensión desconexión y rechazo, que un 38,2% de mujeres muestran un nivel alto de inestabilidad y abandono; de igual manera se percibió que un 37,3% reflejó un nivel medio de desconfianza y abuso; en tanto, un 39,2% de mujeres que evidenciaron un nivel alto de deprivación emocional; por último, se visualizó que un 41,2% de mujeres presentaron un nivel alto de aislamiento social.

Se realizó el análisis teórico de las variables sobre esquemas disfuncionales y empoderamiento en donde se comprobó mediante investigaciones que el enfoque cognitivo conductual es el modelo teórico adecuado para la intervención en mujeres víctimas de violencia.

Finalmente, se precisa que el diseño del programa fue revisada y validada por el juicio de 3 psicólogos expertos en el abordaje de mujeres víctimas de violencia; habiéndola aprobado por unanimidad.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Después de haber concluido el presente estudio científico se sugiere tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

Insertar este programa dentro de las actividades de intervención en caso de víctimas de violencia que realizan las distintas entidades del estado como lo es el Poder judicial, Ministerio Público, Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables y el Ministerio de Salud.

Aplicar y medir la efectividad del programa y de ser necesario reestructurarlo. Ampliar el análisis y estructura del programa insertando nuevas propuestas psicológicas que puedan contribuir al empoderamiento de las mujeres frente a los casos de violencia.

Al Minsa se le sugiere insertar en sus programas de protección familiar, la presente propuesta como estrategia de prevención frente a posibles situaciones de violencia.

Al Centro Emergencia Mujer insertar el programa de empoderamiento como intervención para la mejora de las mujeres víctimas de violencia que acuden a sus servicios.

## REFERENCIAS

- Aiquipa Tello, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. Revista de Psicología Vol.33.<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n2/a07v33n2.pdf>
- Almeida, M. y Morais, L. (2014). The search for female empowerment and gender equality. Revista do brasileiro de direitos humano. 14, 14. <http://revista.ibdh.org.br/index.php/ibdh/article/view/273/272>
- Aragón, C., Lourdes, Y., & Segura Argueta, L. A. (2016). *Empoderamiento emocional en mujeres que asisten al Programa de Desarrollo Psicológico Comunitario Jocotales Chinautla 2015* (Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala).
- Atmaca, S.& Gençöz, T. (2016). Exploring revictimization process among Turkish women: The role of early maladaptive schemas on the link between child abuse and partner violence. Child Abuse & Neglect. 52, 85 – 93. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213416000065>
- Banda Castro, A. L., y Morales Zamorano, M. A. (2015). Empoderamiento Psicológico: un modelo sistémico con componentes individuales y comunitarios. Revista de Psicología, 33. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v33n1/a01v33n1.pdf>
- Basile, B. Luppino, O. Mancini, F. & Tenore, K. (2018). A Theoretical Integration of Schema Therapy and Cognitive Therapy in OCD Treatment: Experiential Techniques and Cognitive-Based Interventions in Action (Part III). 9, 16. [https://www.scirp.org/html/3-6902546\\_87240.htm](https://www.scirp.org/html/3-6902546_87240.htm)
- Bisquerra, R. (18 de Marzo de 2018). Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica. <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>

- Bravo, P., Vargas, S., y Clausen, J. (2018). Empoderar para incluir: Análisis de las Múltiples Dimensiones y Factores Asociados al Empoderamiento De Las Mujeres En El Perú a partir del Uso de una Aproximación de Metodologías Mixtas <https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/investigaciones/empoderamiento-de-las-mujeres.pdf>
- Brazelton, N. (2019). Listening from places of survival: the role of story listening in the empowerment of female victims of violence. *International Journal of Listening*, 33, 154 – 157. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10904018.2019.1633330>
- Calvete, E. Gámez, M. y Fernández, L. Orue, I. Borrajo, E. (2018). Maladaptive schemas as mediators of the relationship between previous victimizations in the family and dating violence victimization in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 81, 161 – 169. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213418301881>
- Calvete, E., Fernández-González, L., Orue, I., y Little, T. D. (2018). Exposure to family violence and dating violence perpetration in adolescents: Potential cognitive and emotional mechanisms. *Psychology of Violence*, 8(1), 67–75. <https://doi.org/10.1037/vio0000076>
- Caro Gabalda, I. (2007). *Manual Teórico-Práctico de Psicoterapias Cognitivas (Vol. 1era edición)*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Castañeda Puelles, P. E., & Fernández Díaz, M. K. B. (2017). Esquemas maladaptativos tempranos y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.
- Castañeda, P. E., y Fernandez, M, K. (2017). Esquemas Maladaptativos Tempranos y Dependencia Emocional en mujeres víctimas de violencia de Pareja. [http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4620/Casta%  
c3%b1eda%20Puelles%20%20Fern%c3%a1ndez%20D%c3%adaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y.pdf](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4620/Casta%c3%b1eda%20Puelles%20%20Fern%c3%a1ndez%20D%c3%adaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y.pdf)

Custodio Garcia, E. (2019) .Pensamientos Distorsionados Hacia la Mujer, Uso de la Violencia y Esquemas Desadaptativos Tempranos en Personal Militar de Lambayeque.<http://servicios.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/7027/custodio%20garcia%2c%20elizer%20zandi.pdf?sequence=1&isallowed=y.pdf>

García Hernández, C. (2005). Violencia de género. [http://www.psicoterapeutas.com/violencia\\_de\\_genero.html](http://www.psicoterapeutas.com/violencia_de_genero.html)

Gonzales, C. (2017). El ciclo de la violencia, la teoría de Leonor Walker. <https://www.enfemenino.com/feminismo-derechos-igualdad/ciclo-de-la-violencia-fisica-leonor-walker-s1999982.html>

Habigzang, L. F., Petersen, M. G. F., & Maciel, L. Z. (2019). Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 249-264.

Hassija, C. Robinson, D. Silva, Y.& Lewin, M. (2017). Dysfunctional Parenting and Intimate Partner Violence Perpetration and Victimization among College Women: the Mediating Role of Schemas. *Journal of Family Violence*. 33, 65 – 73. <https://guiasbus.us.es/bibliografiaycitas/apa7>

Hernández, Fernández y Baptista. (2003). Capítulo 3 Metodología de la investigación (pp. 49-56) [.http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lad/blanco\\_s\\_nl/capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/blanco_s_nl/capitulo3.pdf)

Hoyos Muñoz, V., & Monsalve Jaramillo, K. (2015). *Esquemas desadaptativos tempranos presentes en víctimas de violencia intrafamiliar* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Lasallista).

Huerta, R., Ramírez, N., Ramos, J., Murillo, L., Falcón, C., Misare, M., & Sánchez, J. (2016). Esquemas cognitivos disfuncionales y dependencia emocional en mujeres con y sin

violencia en la relación de pareja de la ciudad de Lima. *Revista de investigación en psicología*, 19(2), 145-162.

Liderazgo y Mercadeo. (2015). Autoestima. Liderazgo y Mercadeo, 9. <http://www.dcne.ugto.mx/Contenido/MaterialDidactico/amezquita/Lecturas/Autoestima.pdf>

López Fernández, R., Avello Martínez, R., Palmero Urquiza, D. E., Sánchez Gálvez, S., & Quintana Álvarez, M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48.

Luthar, S. (2003). Resiliencia y Vulnerabilidad: Adaptación en el contexto de las adversidades infantiles. Prensa de la Universidad de Cambridge. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788>

MacKay, M., y Fanning, P. (1991). Autoestima, Evaluación y Mejora (Vol. 1era edición). Barcelona: Ediciones Martínez Roca. <https://es.slideshare.net/Arualed/mckay-matthew-autoestima-evaluacion-y-mejora>

Meherun, A. Iftekhar, U. & Samanta L. (2017). Domestic Violence in Relation to Women Empowerment and Women Household Headship: A Case in Nigeria. 3, 7. <http://journal.nileuniversity.edu.ng/index.php/NileJBE/article/view/118>

Mosedale, S. (2003). Towards a framework for assessing empowerment. <https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/23/51623.pdf>

Obeid, S., & Hallit, S. (2018). Correlation of the Stockholm syndrome and early maladaptive schemas among Lebanese women victims of beating into domestic/marital violence. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 7, 171–182. <https://psycnet.apa.org/record/2018-55816-001>



- Patsi Humerez, L. V., & Requena Gonzales, B. S. T. (2017). *Relación entre los esquemas desadaptativos con la dependencia emocional en mujeres en situación de violencia de pareja en el Centro de Promoción de la Mujer Gregoria Apaza* (Doctoral dissertation, Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Carrera de Psicología).
- Pérez, L., y Torres, A. M. (16 de Diciembre de 2016). Desarrollo de los Esquemas Maladaptivos Tempranos en Madres Adolescentes de un CAR. UNIFE, 168 - 172. [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2016\\_2/167.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2016_2/167.pdf)
- Ramírez Basantes, R. S. (2017). *Esquemas desadaptativos en estudiantes con síntomas depresivos del Colegio Municipal Nueve de Octubre, periodo 2016-2017* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Ramirez Ortiz, N. J. (2019). Daño psicológico en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en Latinoamérica.
- Ramos, I. C. N. (2013). Esquemas maladaptativos tempranos y autoestima en madres de familia entre los 18 y 34 años de edad de la ciudad de Bogotá.
- Rodríguez Vílchez, E. (17 de enero de 2009). La Terapia Centrada en Esquemas de Jeffrey Young. UNIFE 17(1), 59 - 74. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2009/edgarrodriguez.pdf>
- Sevilla Chumpitasi, O. S. (2018). Actitud frente al machismo y esquemas mal adaptativos en adultos del centro poblado Huaycán de Cieneguilla, 2018.
- Taşkale, N. & Soygüt, G. (2017). Risk Factors for Women's Intimate Partner Violence Victimization: An Examination from the Perspective of the Schema Therapy Model. 32, 3-12. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10896-016-9855-6#citeas>

Urzelai Cabañes, R. (2014). Trabajo Final del Máster Igualdad y Género en el Ámbito Público y Privado.pdf

Urzelai Cabañes, R. (8 de setiembre de 2014). El empoderamiento de las mujeres. La ruta para una vida equitativa y segura. [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/107662/TFM\\_2013\\_urzelai R.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/107662/TFM_2013_urzelai_R.pdf?sequence=1)

Válek de Bracho, M. (2007). Autoestima y Motivaciones Sociales en Estudiantes de Educación Superior. Tesis de pregrado, Venezuela. <https://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/971/bases%20teoricas%20de%20la%20investigacion.html>

Young, J. E., Klosko, J. S., y Weishaar, M. E. (2013). Terapia de Esquemas (Vol. 2da edición). Bilbao, España

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable 1  PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO	El enfoque de empoderamiento se basará en teorías que lo respaldaran, las cuales aportaran con técnicas para el desarrollo del programa como son la teoría del aprendizaje vicario, teoría cognitivo conductual y teoría constructivista.	"Programa de Empoderamiento"  (Aplicación de pre – pos test)	Autoestima	Autoconocimiento
				Autorespeto
				Autoconfianza
			Relaciones sociales	Relaciones toxicas
				Tipos de violencia y ciclo de violencia
				Estilos de comunicación

			Inteligencia Emocional	Reconocimiento de emociones propias y ajenas
				Empatía
				Manejo de emociones
			Resiliencia	Toma de decisiones
				Adaptación positiva
				Solución de problemas
Variable 2  “ESQUEMAS DISFUNCIONALES”	Beck (1967), resalta la definición de esquema, como la estructura cognitiva que posee el sujeto, para categorizar e interpretar los estímulos del entorno y las experiencias más representativas en pensamientos y emociones.	Young (1999) realizó la clasificación de los esquemas disfuncionales o maladaptativos tempranos (EMT's) en cinco dominios y 18 esquemas.	Desconexión y rechazo	Inestabilidad/ abandono
				Desconfianza/ abuso
				Deprivación emocional

				Aislamiento social/ alienación
--	--	--	--	-----------------------------------

Anexo 2

**PROPUESTA**



## **I. Introducción**

La conferencia mundial de derechos humanos (1993); reconoció a toda forma de violencia contra las mujeres como una violación de los derechos humanos. En tanto, en el contexto nacional, en el año 2016 se implantó la ley 30364 “Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar”. Por lo cual todos los integrantes del territorio nacional están en la obligación de hacer respetar dicha ley, debido a que la presencia de casos de violencia contra la mujer en la modalidad de violencia psicológica, física y sexual es una problemática que van en incremento día a día en el contexto nacional como internacional, por tal motivo es que se creyó oportuno la creación de un programa de empoderamiento bajo el enfoque cognitivo conductual, con el propósito de empoderar a las mujeres a través de sus propias fortalezas, reforzando cada una de las habilidades que poseen, para que puedan convivir en un escenario adecuado de seguridad, amor propio, independencia, autonomía y sobre todo crecimiento personal, con la capacidad de lograr un efecto multiplicador sobre las demás.

### **Alcance**

Este programa está dirigido para mujeres víctimas de violencia conyugal ya sea física, psicológica y/o sexual, cuyas edades oscilen de 15 a 25 años; así mismo, es importante mencionar que para poder participar de este programa dichas mujeres muestren el deseo y compromiso de participar en cada una de las actividades grupales de empoderamiento psicológico para poder afrontar y detener las situaciones de violencia a futuro. La ejecución del programa se realizará en grupos de 15 mujeres como mínimo y con un máximo de 30.

## **II. Perfil del facilitador**

El responsable de la ejecución de este programa debe tener formación psicológica, como característica principal, debe poseer formación académica y/o amplio conocimiento en el manejo de técnicas cognitivas conductuales.

Por otro lado, las competencias que debe poseer son: manejo de grupos, facilidad de palabra, dominio de técnicas y dinámicas psicológicas que permitan el desarrollo personal, buena empatía para lograr desarrollar la cohesión del grupo terapéutico.

### **III. Antecedentes del programa**

Marcelo (2019) realizó una investigación titulada: “Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017”. Para la recolección de datos se utilizó el inventario de depresión de Beck, a través del cual se pudo evidenciar que un 47.1% de mujeres víctimas de violencia presentan depresión moderada, en tanto, que un 31.4% mostró depresión grave; así mismo, un 12.7% presentó depresión leve y finalmente un 8.8% registró una depresión mínima; no obstante, luego de la intervención cognitiva conductual y post evaluación, se pudo registrar que dichos niveles bajaron considerablemente, por lo que se corroboró la efectividad de dicho programa.

Por otro lado, Hernández (2018) planteó una investigación titulada: “Intervención cognitivo conductual para mejorar la autoestima de las mujeres víctimas de violencia familiar”. En dicha investigación se pudo registrar niveles muy bajos de autoestima; no obstante, luego de la intervención terapéutica grupal bajo el enfoque cognitivo conductual, se pudo evidenciar mejoras significativas; por lo que se concluyó la investigación afirmando que el enfoque cognitivo conductual funciona como una adecuada herramienta para intervenir sobre la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar.

Así mismo, Azaña (2017) planteó una investigación denominada: “Efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento del asertividad y el fortalecimiento del talento humano en mujeres víctimas de violencia familiar del distrito de Carabaylo”. A través de la comparación de los resultados entre el pre y post test, se evidenció una diferencia significativa según lo reflejado por el



estadístico T de student, por lo que se pudo comprobar que el programa cognitivo conductual generó un cambio significativo y positiva sobre la muestra evaluada.

#### **IV. Objetivos**

##### **4.1. Objetivo general:**

- ✚ Empoderar a mujeres víctimas de violencia conyugal a través del programa cognitivo conductual.

##### **4.2. Objetivos específicos:**

- ✚ Establecer la metodología y normas de convivencia.
- ✚ Fomentar el desarrollo de la autoestima como soporte emocional.
- ✚ Concientizar sobre el efecto negativo que tiene la violencia sobre el desarrollo personal.
- ✚ Fomentar la inteligencia emocional como herramienta de afrontamiento ante situaciones de violencia.
- ✚ Promover el desarrollo personal a través de la resiliencia.
- ✚ Evaluar el efecto del programa de empoderamiento sobre las mujeres víctimas de violencia conyugal.

#### **V. Marco conceptual y/o teórico**

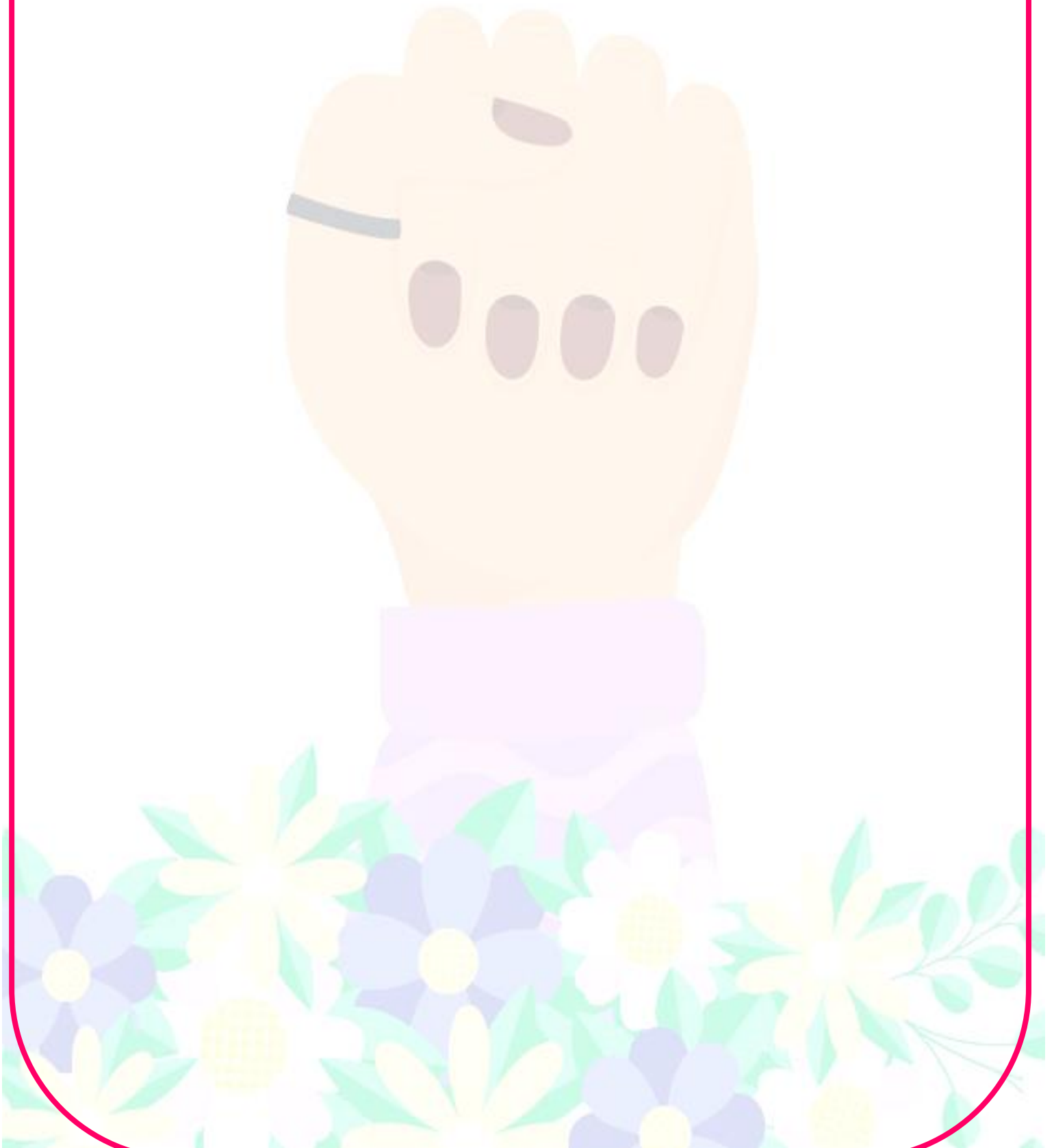
Ellis (1990) dentro de su enfoque teórico planteó tres técnicas de intervención, la primera es la técnica cognitiva, la segunda es la técnica conductual y la tercera es la técnica emotiva. Lo cognitivo se centró en la discusión y debate de creencias, con ello se busca discutir activa y directamente las creencias irracionales que llevan a un individuo a sentirse mal por su pensar o actuar. De igual manera se apoyó en el entrenamiento dirigido en auto instrucciones, la cual consiste en la auto aplicación de instrucciones que se da un individuo para la regulación autónoma de su conducta; así mismo, se vale de la distracción cognitiva que consiste en sumergir la mente del individuo en una actividad que requiera mucha concentración y la

participación de varios sentidos a la vez con el objetivo de eludir pensamientos dañinos. La técnica cognitiva es un procedimiento de intervención que cuenta con una estructura específica y un tiempo limitado, en donde se utilizó el pensamiento deductivo como herramienta de intervención a fin que sea el evaluado quien genere soluciones a sus problemas a través de sus pensamientos y conductas, además esta técnica propuso que los individuos ante un estímulo externo no responden de manera inmediata, sino que ante el estímulo procesan la información haciendo un análisis, interpretación y discriminación de las situaciones de acuerdo a los esquemas cognitivos concebidos. Estos esquemas hacen referencia a la serie de creencias centrales que tiene un individuo sobre la percepción de sí mismo y de su contexto.

Por otro lado, como segunda técnica del modelo TREC, se detalló características de la técnica conductual, la cual se amparó sobre cinco puntos específicos, el ensayo de la conducta, inversión del rol racional, refuerzo - castigo, entrenamiento en habilidades sociales y entrenamiento en solución de problemas. La técnica conductual nos permite ensayar nuevas formas de conducta más adaptativas, que se van adquiriendo a lo largo del aprendizaje que desarrollamos; para lograr fortalecer las conductas es importante apoyarse en la programación de actividades el cual permitió fortalecer o plasmar tareas a ejecutar en un determinado tiempo y espacio por el paciente, otra actividad que se utilizó es el rolle playing, donde se buscó que el evaluado realice actividades distintas a las habituales y pueda generar una percepción en base a ella, para ello, se utilizó el modelado como reforzador.

Finalmente, como ultima técnica de la TREC, se encontró a las técnicas emotivas que se basaban en la imaginación racional, la cual sirvió para mejorar la forma de pensar a través de la imaginación emotiva, se busca la racionalización del pensamiento reduciendo las preocupaciones y temores del pasado, a través de esta técnica se busca orientarse en el aquí y ahora para plantear soluciones efectivas frente a situaciones que causen ansiedad en un individuo. Así mismo se apoya de

técnicas humorísticas, que tienen el objetivo de enseñar técnicas de afrontamiento a través del humor y con ello solucionar la baja tolerancia a la frustración.



## VI. Metodología

### 6.1. Ruta de implementación del programa

Sesiones	1er mes				2do mes				3er mes				4to mes	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Encuadre y apertura	X													
“Descubriendo mis fortalezas”		X												
“El valor de amarme”			X											
“Superando mis temores”				X										
Desarrollando habilidades”					X									
“Deconstruyendo el ciclo de violencia”						X								
“Desarrollando un estilo de comunicación asertivo”							X							
“Generando emociones positivas”								X						
“Conectándome al mundo a través de la empatía”									X					
“Yo tengo el control de mis emociones”										X				
“Pasa a la acción, con tu decisión”											X			
“Creciendo con positivismo”												X		

"Tengo un propósito en la vida"

x

"Cierre y despedida"

x



El presente programa como se visualiza en la tabla anterior está conformado por 12 sesiones grupales, las cuales serán aplicadas de forma semanal, la efectividad del programa será valorado a través de la aplicación de un pre y post test, el instrumento a utilizar será el cuestionario de Lazos parentales.

## 6.2. Recursos utilizados

### Recursos Humanos

Recursos humanos	Cantidad	Presupuesto
Psicóloga	1	500
Asistente	1	300
Beneficiarias	30	-
Total	33	800 soles

**Fuente:** Elaboración propia

### Servicios

Recursos humanos	Cantidad	Presupuesto
Copias	1000 unidades	70 soles
Impresiones	400 unidades	100 soles
Total		170 soles

**Fuente:** Elaboración propia

## RECURSOS MATERIALES

Recursos materiales	Cantidad	Presupuesto
Hojas bond	2 paquete	30 soles
Plumones	10 unidades	30 soles
Papel sabana	30 unidades	30 soles
Colores	6 paquetes	50 soles
Lápices	10 paquetes	50 soles
Palitos de brocheta	3 paquete	15 soles
Pelota de trapo	5 unidades	50 soles
Vasos descartables	5 paquete	30 soles
Cartulinas	15 paquetes	50 soles
Botella de agua	10 unidades	30 soles
Laminas	5 paquetes	30 soles
Parlante	1 unidad	40 soles
Espejos	30 unidades	30 soles
Gaseosa	5 unidades	30 soles
Bocaditos	30 unidades	30 soles
Paletas	30 unidades	20 soles
Total		545 soles

Fuente: elaboración propia

### ➤ Presupuesto

El presente programa, que tiene como objetivo desarrollar el empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en

mujeres jóvenes víctimas de violencia conyugal, generará un presupuesto de S/. 1515 soles aproximadamente.

### **6.3. Estrategias, técnicas e instrumentos**

Para el desarrollo de este programa de empoderamiento se tendrá en cuenta en uso de técnicas psicoterapéuticas del enfoque cognitivo conductual, planteado por Ellis (1990); así mismo, se hará uso de dinámicas rompe hielo, de cohesión, de interacción y de trabajo en equipo.

Por otro lado, para el desarrollo de las sesiones grupales se hará uso de material de trabajo físico y virtual, tales como fichas, rotafolios, diapositivas, videos, proyector multimedia, entre otros. De igual manera, en cada una de las sesiones se buscará el cuestionamiento de ideas, la operacionalización de pensamientos y la realización de tareas individuales y grupales.

### **6.4. Seguimiento, monitoreo y evaluación**

En lo que respecta a la evaluación se tendrá en cuenta la observación psicológica, el registro conductual de cada sesión, así como el cuestionario YSQ-S3, el cual consta de 90 elementos que se califican en una escala de Likert; sin embargo, solo se tendrá en cuenta la dimensión del dominio de desconexión y rechazo, compuesto por el esquema abandono, desconfianza, privación emocional, imperfección/vergüenza y aislamiento social. A través de dicho instrumento psicológico se realizará la valoración del efecto del programa por medio de la aplicación de pre y post test.



## VII. Ejecución

### 7.1. Sesión introductoria

#### SESIÓN N° 1 “Encuadre y apertura”

##### I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Establecer la metodología y normas de convivencia a utilizar en el programa de empoderamiento.
Materiales	Diapositivas, ovillo de lana, pre test.
Duración de la sesión	60 minutos

##### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

###### **INICIO:**

Las psicólogas o facilitadores se presentan y dan la bienvenida al presente programa. Así mismo, lograrán brindar información sobre el proceso de intervención, dando a conocer la importancia del tratamiento, los beneficios que pueden obtener al participar de dicha actividad grupal. En esta primera parte se establecerán las normas de convivencia a tener en cuenta durante el desarrollo de las actividades, y se precisará algunas recomendaciones a tener en cuenta para el adecuado desarrollo de cada actividad.

###### **Desarrollo:**

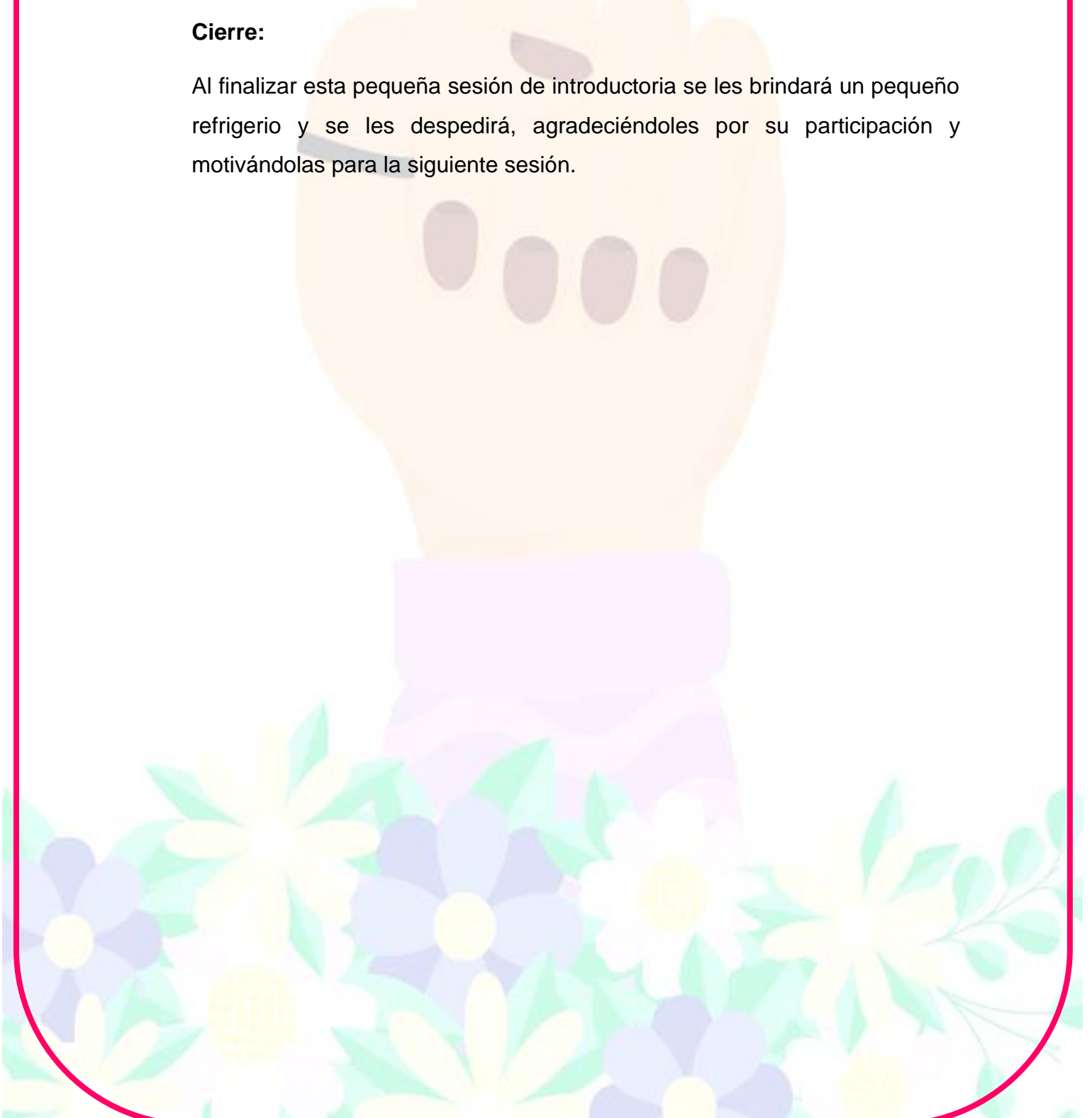
Las psicólogas o facilitadores realizarán la dinámica de presentación titulada: “la telaraña”, la cual consiste en que las participantes se pongan de pie y formen en círculo, luego se le entrega a cada uno de ellas el ovillo de lana, el cual tiene que decir su nombre, una cualidad y que espera del programa. Luego esta toma la punta del cordel y lanza el ovillo a otra persona, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. La acción se repite hasta que todas las participantes quedan enlazadas en una especie de telaraña. Una

vez que todos se han presentado, quien se quedó con el ovillo debe regresarla al que se la envió, repitiendo los datos dados por su compañera y así hasta llegar a la persona que empezó lanzando el ovillo.

Acto seguido, se procederá a la aplicación del pre test, con el objetivo de conocer el diagnóstico situacional de las beneficiarias.

**Cierre:**

Al finalizar esta pequeña sesión de introductoria se les brindará un pequeño refrigerio y se les despedirá, agradeciéndoles por su participación y motivándolas para la siguiente sesión.



<b>SESIÓN:</b>	<b>“Encuadre y apertura”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Establecer la metodología y normas de convivencia a utilizar en el programa de empoderamiento.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del programa.</li> <li>• Exposición de la metodología</li> <li>• Establecimiento de normas de convivencia</li> </ul>	Diapositivas
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica la telaraña</li> <li>• Dialogo entre las participantes</li> <li>• Aplicación del pre test</li> </ul>	Ovillo de lana Fichas Lápices
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refrigerio de inauguración</li> </ul>	Gaseosa Galletas

## 7.2 Sesiones del programa

### SESIÓN N° 2 “Descubriendo mis fortalezas”

#### I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el autoreconocimiento y la capacidad de expresar sus pensamientos.
Materiales	Lápices de colores, hojas bond, fotocopias y pelota de trapo.
Duración de la sesión	60 minutos

#### Tema:

#### Autoconocimiento

Según Suanes (2009), es la capacidad que tiene un individuo para reconocerse en su totalidad, haciendo un análisis valorativo de las competencias y deficiencias que posee a nivel interno, como externo. Así mismo, considera que el proceso de desarrollo del autoconocimiento se genera desde nacimiento y se va desarrollando en la constante interacción que tiene el individuo con su contexto social más cercano, resaltando que la familia desarrolla un rol importante dentro de la valoración de su imagen.

Por otro lado, el autor manifiesta que un individuo que posee un autoconocimiento limitado, suele mostrar un comportamiento permisivo, caracterizado por la búsqueda de agradar a los demás, ante su propia tranquilidad. En tanto un individuo que posee un adecuado auto concepto, tiene la capacidad de confiar en su potencial, se muestra seguro ante acciones cotidianas o específicas y sobre todo se caracteriza porque asume la responsabilidad de sus acciones.

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

### **INICIO:**

Las psicólogas procederán a recibir a cada una de las participantes, invitándolas a participar activamente de la sesión grupal.

Para dar inicio a esta sesión se presenta la dinámica: “La maleta de mi vida”

Las psicólogas responsables de esta actividad, entregarán a cada participante una hoja bond y lápices de colores. En esa hoja en blanco deberán dibujar una gran maleta, de la forma en que deseen o con los colores que quieran. Representa la maleta de su vida y la están preparando para un importante viaje.

Dentro de la maleta deben guardar 3 objetos materiales y 3 recuerdos de sus vidas. Además, en el bolsillo delantero guardarán los 3 valores con que se identifican.

No pueden guardar más cantidades ni menos de las mencionadas en el ejercicio. Sobre la maleta deberán escribir lo que guardan y hasta dibujarlo si prefieren.

En la hoja deberán escribir un resumen del por qué eligieron los objetos, los recuerdos y los valores. Al finalizar se abre un espacio de reflexión donde todas las beneficiarias podrán compartir sus experiencias.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

A continuación, se inicia con una breve explicación sobre el tema del autoconocimiento y la importancia que tiene en el desarrollo de cada persona.

Luego se procederá a invitar a las beneficiarias a que reflexionen sobre lo escuchado y se les direccionará algunas preguntas como:

¿Qué creen que es el Autoconocimiento?

¿Cuánto me conozco realmente?

¿Qué parte de mi cuerpo es la que más me gusta?

¿Qué parte de mi cuerpo es la que menos me gusta?

¿Cuáles son mis fortalezas?

En base a las preguntas planteadas, es que se procederá a realizar un diálogo reflexivo, donde cada una dará su punto de vista.

A continuación, se les facilitará a las participantes fichas de trabajo donde a través de la técnica de expresión emocional, se irán explorando (Anexo 1).

Después de la actividad se realizará un análisis y reflexión sobre la tarea trabajada, algunas voluntarias expresaran sus experiencias, de cómo se sintieron al hacer este ejercicio.

***CIERRE:***

Dinámica de cierre “La pelota sabia”: Las participantes deberán formarse en un círculo, donde las facilitadoras lanzarán una pelota que las participantes deben recibir, en el turno que quede la pelota al decir la palabra stop, brindarán una idea principal del tema explicado “autoconocimiento”

Se realizará una retroalimentación de la sesión y a continuación se entregará un folder personalizado a cada participante donde integrarán todas las actividades que desarrollarán semanalmente, después de ello se les facilitará una ficha de trabajo para que exploren su autoconocimiento mediante la introspección, esta breve tarea deben realizarlo en casa y presentarlo en la próxima sesión.

Anexo 1

**Actividad “YO SOY”**

**Instrucciones:** En la siguiente ficha completaras las oraciones con frases que, según tu criterio, te describen mejor; el objetivo de esta actividad es cada uno de ustedes, puedan realizar una introspección y puedan evaluar cuanto se conocen.

La mayor cualidad que poseo es.....

Mis amigos piensan que soy bueno para.....

Me gusta disfrutar de .....

A veces hago sentir .....

Usualmente se molestan conmigo porque.....

El mayor logro que conseguí fue .....

Experimentar cosas nuevas me provocan.....

El peor defecto que tengo es.....

Mis amigos me reconocen porque.....

Al verme en el espejo siento que soy.....

Creo que debería.....

Mi comportamiento hacia mi familia es .....

Lo que más rescato de mi es .....

Mi familia se muestra feliz cuando yo .....

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Descubriendo mis fortalezas”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar el autoreconocimiento y la capacidad de expresar sus pensamientos.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: “La maleta de mi vida”</li> <li>• Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formulación de preguntas para ver los conocimientos previos respecto al tema a tratar.</li> <li>• Exposición de la temática a desarrollar.</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Trabajo individual.</li> <li>• Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.</li> </ul>	Ficha de trabajo (Anexo 1). Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> </ul>	Ficha de trabajo.



## SESIÓN N° 03 “El valor de amarme”

### I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover el autorespeto de manera íntegra en los diferentes entornos sociales.
Materiales	Hojas bond, lápices de colores
Duración de la sesión	60 minutos

### **Autorespeto.**

Pérez (2019), refiere que la idea de autorespeto, pues, está vinculada al respeto por uno mismo. Así como respetar al prójimo implica cuestiones como no atacar sus ideas o no provocarle daño, el autorespeto supone aplicar esos mismos preceptos de manera interna para no lastimarse ni perjudicarse.

El autorespeto se basa en la defensa y la promoción de la independencia y la autonomía. Cada individuo debe respetarse a sí mismo y ser fiel a sus pensamientos y sus sentimientos para alcanzar la plenitud: cuando alguien trata de conformar a los demás o solo acata órdenes, no logra ser feliz.

Es importante mencionar que el autorespeto se relaciona con la autoestima, aunque ambas nociones aluden a cosas diferentes. La autoestima es el resultado de una evaluación de las acciones propias y de los logros obtenidos. Por lo tanto, es consecuencia de un juicio de valor. El autorespeto, en cambio, supone una aceptación sin valoración.

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

#### **INICIO:**

Se procede a saludar a las participantes y se les incita a seguir participando con mucha proactividad.

A continuación, se da apertura a la tercera sesión con la dinámica: “El retrato”:

Para ello, las psicólogas solicitarán a las participantes que formen un círculo sentados en el suelo, a continuación, se pondrá sobre el suelo diferentes laminas, con imágenes donde los protagonistas están realizando una actividad específica.

Cada participante deberá escoger dos láminas, una va a representar sus defectos en tanto que la otra representará sus virtudes. Una vez que lograron seleccionar sus láminas, cada participante explicará porque escogió cada una de esas laminas y las facilitadoras formularán las siguientes interrogantes:

- + ¿Qué aspectos pudiste identificar en similitud con tu persona?
- + ¿Qué es lo que más te gusto de dicha lámina?
- + ¿Qué representa para ti, esas imágenes?

Después de manifestar su perspectiva de cada participante, se le procede a entregar unas hojas bond, lápices de colores y de carboncillo y se les solicita que dibujen su retrato; así mismo, una vez terminada la actividad, a dichos dibujos le agregarán una descripción donde plasmarán los aspectos más positivos y resaltantes. Finalmente, se solicita a todas las participantes que con los retratos creados se forme un collage grupal en la pizarra.

Luego de la dinámica se incita a realizar una reflexión sobre ella, se realiza una lluvia de ideas acerca de la dinámica realizada. Luego de la exposición de las participantes se especifica cual es el objetivo de la sesión.

### **DESARROLLO:**

En este apartado, se procede a realizar la revisión de la tarea asignada:

El facilitador trabajará con las frases positivas y negativas que planteó cada participante en su ficha de trabajo, esta actividad se realizará mediante la

técnica de reestructuración cognitiva y retroalimentación. Se pregunta a los participantes sobre el aprendizaje que adquirieron de la tarea trabajada.

En base a esa tarea y a través de diapositivas se va desarrollando el tema, definiendo que es la autoestima, cuáles son sus dimensiones y cuál es la importancia de fortalecerla para que les sirva como soporte emocional.

A continuación, se procede a realizar una actividad grupal, en la cual se les solicita a las participantes que formen grupo de 4 personas, a continuación, a cada grupo se le facilitará un sobre con rompecabezas de palabras, ellas en grupo tendrán que formar la definición de autoestima y sus 4 dimensiones, una vez terminado cada grupo explicará su trabajo y la importancia que tiene en sus vidas.

Una vez finalizado la exposición, el facilitador realizará una retroalimentación de los aprendizajes adquiridos.

***CIERRE:***

A cada uno de las participantes se le entregará una ficha de registro de pensamientos, emociones y conductas. Para el desarrollo de esta actividad se utilizará el modelo ABC, esta tarea deberán realizarla en su casa (Anexo 1).

Se hacen preguntas de meta cognición, a las participantes, se brinda la retroalimentación de la sesión.

**AUTOREGISTRO TREC**

Suceso	Reacción emocional	Pensamiento Generado	Conducta



SESIÓN:	"El valor de amarme"		
OBJETIVO	Promover el autorespeto de manera íntegra en los diferentes entornos sociales.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: "El retrato"</li> <li>• Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Hojas bond Colores Lapiceros
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de la tarea asignada.</li> <li>• Reflexión sobre la tarea asignada.</li> <li>• Trabajo grupal.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Sustentación y reforzamiento de cada trabajo.</li> </ul>	Ficha de trabajo (Anexo 1). Proyector multimedia. Diapositivas.
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Ficha de trabajo.

## SESIÓN N° 04 “Superando mis temores”

### II. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar la autoconfianza como herramienta para afrontar las adversidades de la vida cotidiana.
Materiales	Pabilo, globos, diapositivas.
Duración de la sesión	60 minutos

### **AUTOCONFIANZA:**

Para Haeussler y Milicic (2015), la autoconfianza es la capacidad que tiene un sujeto para reconocer sus fortalezas y sobre ellas, mantener una posición mental positiva de lo que quiere y puede lograr. Así mismo, considera que para que se desarrolle la autoconfianza en las mujeres debe existir diferentes factores que promuevan tal conducta.

La primera que reconoce el autor, son las emociones positivas la cual influyen significativamente en la conducta y, por ende, hace sentirse seguro y con expectativas de alcanzar lo propuesto; como segundo factor consideran la motivación, la cual funciona como energía interna que empuja a alcanzar las metas propuestas. La autoconfianza, como tal se desarrolla básicamente desde los primeros años de existencia, pero es en relación con los demás y bajo los estímulos externos que recibe que se va fortaleciendo o debilitando.

### **DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES**

#### **INICIO**

A continuación, se presenta la dinámica titulada: “La batalla de los globos”. Para ello, se procede a explicar los procedimientos y consignas de la dinámica; a cada una de las participantes se le entregará un globo y un pedazo de pabilo, ellas tendrán que inflar su globo y amarrarlo a la altura de su tobillo.

Una vez hecho eso, cada una se distribuirá y se ubicará en un lugar estratégico, cuando el facilitador de la orden, entre las participantes buscarán romper el globo de sus contrincantes, aquella participante que le revientan el globo queda eliminada y aquella que logró mantener su globo inflado y amarrado a su tobillo hasta el final del juego, será la ganadora.

Después de la dinámica realizada se presentará el cortometraje “Reto a los gigantes”. [https://www.youtube.com/watch?v=F5pbHSO9\\_1g](https://www.youtube.com/watch?v=F5pbHSO9_1g).

A través del cortometraje presentado se inducirá a las participantes que reflexionen acerca de la dinámica realizada y el video presentado.

- ✚ ¿Qué relación hay entre ellos?
- ✚ ¿Por qué se optó por esa dinámica?
- ✚ ¿Qué aprendizajes nos dejó?
- ✚ ¿Cuál es el objetivo de esta sesión?
- ✚ Después de haber planteado diferentes preguntas y haber generado una retroalimentación, se menciona el objetivo de la sesión.

### **DESARROLLO:**

Para introducir y abordar el tema de manera adecuada, se realiza una lluvia de ideas a fin de saber los conocimientos previos respecto al tema.

Luego de ello, haciendo uso de unas diapositivas se explica el tema respecto a la autoconfianza y sus características, el propósito de esta exposición es que las participantes vayan construyendo el conocimiento a través de la interacción y presentación de ideas.

A continuación, las facilitadoras proceden a convocar a las participantes a una actividad grupal, las facilitadoras proyectarán unas diapositivas donde explicarán las principales situaciones de temor en las mujeres víctimas de violencia de pareja e ira explicando que todos en algún momento tenemos miedo a algo específico,

inmediatamente se entregará una ficha de trabajo y se formaran en grupos de 5 personas, cada una debe pensar por 7 a 8 minutos las cosas que le causan miedo respecto a su pareja y luego anotarlos en su cuaderno de registro.

### IDENTIFICO MIS MIEDOS

En la siguiente tabla, vamos a escribir los principales miedos que sentimos en diferentes situaciones y contextos.

MIS PRINCIPALES MIEDOS		
<b>Quando estoy en hogar con mi pareja mis principales miedos son:</b>	<b>Quando estoy en mi entorno social con mis amigos o vecinos, mis principales miedos son:</b>	<b>Quando estoy en la ciudad con gente desconocida, mis principales miedos son:</b>

Luego de haber realizado la actividad, cada grupo tendrá un tiempo breve para que sustente sus ideas planteadas y como debe hacer para disminuir esos temores. Las psicólogas tendrán que lograr debatir dichos miedos a través del modelo ABCDE, se hace una reflexión de cada trabajo ejecutado.

### **CIERRE:**

Una vez finalizada la sesión se procedió a asignar una tarea para casa a cada participante. Se le indica a cada participante que en su folder de apuntes deben



consignar pensamientos que les generen temor y en otra hoja consignarán visualizaciones positivas de pensamientos que les den seguridad.

MI LISTA DE PENSAMIENTOS	
Pensamientos que me generan temor	Pensamientos que me generan seguridad

La presente sesión se finaliza realizando preguntas de meta cognición y retroalimentando a las participantes.

SESIÓN:	"Superando mis temores"		
OBJETIVO	Fomentar la autoconfianza como herramienta para afrontar las adversidades de la vida cotidiana.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: "La batalla de los globos"</li> <li>• Cortometraje reto a los gigantes</li> <li>• Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Globos Video
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de la tarea asignada.</li> <li>• Exposición de la temática</li> <li>• Trabajo grupal.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Diapositivas Proyector multimedia.
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Ficha de trabajo. Lápices.

## SESIÓN N° 05 “Desarrollando habilidades”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Brindar estrategias que permitan reconocer y detener relaciones violentas.
Materiales	Fichas de trabajo, diapositivas.
Duración de la sesión	60 minutos.

### Relaciones tóxicas

Salazar (2013), refiere que las relaciones tóxicas son relaciones en las que ambas partes son incapaces, por alguna razón, de impedir hacerse daño. Puede tratarse de una relación de pareja, pero también de amistad, de trabajo, incluso de una relación familiar. Los signos que deben alertar de que se está en una relación tóxica con frecuencia son indirectos y subjetivos, lo que dificulta a las víctimas de alejarse de la relación tóxica antes de que sea demasiado tarde. Sin embargo, se recomienda prestar atención cuando se empieza a experimentar un malestar difuso e indescriptible, cuando el comportamiento cambia, por ejemplo, de extrovertido pasa a ser retraído, o cuando uno se siente desorientado sin lograr admitirlo; en este momento es importante cuestionarse y hacer un examen de lo que pasa. Lo cual no es sencillo, pues la sociedad en la que vivimos no nos invita realmente a estar atentos a nuestras emociones y a lo que nos ocurre.

Si en la relación en que te encuentras de alguna u otra forma te hace sentir mal, por ejemplo, te sientes juzgado, desvalorizado, manipulado, amenazado, acosado, maltratado, o sientes un vacío difuso después de verte con la persona tóxica, si tienes alguno de estos sentimientos, es importante que te preguntes si estás en una relación tóxica y que busques la manera de salir.

## PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

### **INICIO:**

Se recibe a las participantes y se les presenta el siguiente cortometraje: “Amores que matan” (<https://www.youtube.com/watch?v=g2fDiDFI6BA>). Después de haber observado el video, cada una dará su opinión a través de una lluvia de ideas.

Las psicólogas tendrán que hacer el papel de moderadoras e irán direccionando la sesión de tal forma que sean las participantes quienes en consenso manifiesten cual es el fin de la sesión propuesta.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

Se procede hacer una breve revisión de la tarea asignada y a continuación, se presenta unos rotafolios donde se evidencian las características que tiene un hombre violentador y cómo es que se puede reconocerlos. Luego de ello, a cada participante se le entrega una ficha de trabajo donde deberán consignar diferentes frases que usan los hombres para justificar la violencia en contra de ellas. Una vez que lograron plasmar dichas ideas, deberán agruparse en parejas y se les pedirá que una a otra le lea lo escrito, de tal forma que se genere un debate breve respecto a lo escuchado, donde la principal interrogante sea: ¿Por qué permitimos situaciones de violencia?

A cada pareja se le entregará un pedazo de cartulina y un plumón, para que puedan plasmar una explicación breve del porque permiten la violencia de pareja.

Las facilitadoras a continuación tomarán esas ideas irracionales propuestas y empezarán a debatirlas de tal forma que las mujeres puedan reflexionar sobre ese pensamiento hasta tal punto que puedan encontrar una solución pragmática, empírica o lógica a su problema.

### **CIERRE:**



A cada participante se les facilitará una ficha de trabajo (anexo1). En ella deberán consignar actitudes que deben tomar en cuenta frente a sujetos que aparentan mostrarles afecto, pero que en el fondo son violentos, para ello, deberán hacer uso del pragmatismo, empirismo o lógica.

Luego de ello, se formulan preguntas de meta cognición y se realiza la retroalimentación correspondiente y se cierra la sesión



Anexo 1

Reestructurando pensamientos

Características de sujetos violentos	Actitudes a tomar en cuenta
	
	

SESIÓN:	<b>“Desarrollando habilidades”</b>		
OBJETIVO	Brindar estrategias que permitan reconocer y detener relaciones violentas.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Cortometraje: “Amores que matan”</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Videos Proyector
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de la tarea asignada.</li> <li>• Exposición de la temática</li> <li>• Trabajo grupal.</li> <li>• Cuestionamiento socrático.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Fichas de trabajo Rotafolios.
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Fichas de trabajo Lápices.

## SESIÓN N° 06 “Deconstruyendo el ciclo de violencia”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Analizar el efecto negativo que tiene la violencia sobre el desarrollo personal.
Materiales	Videos, plumones, papelotes, limpia tipo y cinta de embalaje.
Duración de la sesión	60 minutos.

### Tipos de violencia

Las mujeres víctimas de violencia doméstica están sometidas a un ciclo compuesto por una serie de comportamientos repetitivos en el tiempo y cada vez más frecuentes y graves. Incluso conforme la agresión se hace más brutal la fase de reconciliación puede desaparecer en algunos casos. El abusador selecciona el momento propicio para actuar, elige tácticas con el fin de asustar y aterrorizar a la víctima para mantener el dominio sobre ella.

La violencia no se relaciona con la edad, el estado civil, la riqueza o posición social, todos podemos ser víctimas de violencia, ya que proviene de cualquier sector social.

El ciclo de violencia descrito por Walker (2012) consta de tres fases:

1. Aumento de tensión: Ocurren incidentes menores de agresión de diversas formas como gritos, peleas pequeñas.
2. Incidente agudo de agresión: Es la descarga incontrolable de las tensiones que se ha venido acumulando en la fase anterior, hay falta de control y destructividad total, la víctima es gravemente golpeada, ellas buscarán un lugar seguro para esconderse, hay distanciamiento del agresor.



3. Arrepentimiento y comportamiento cariñoso: Generalmente es más larga que la segunda fase y más corta que la primera. Se caracteriza por un comportamiento cariñoso, de arrepentimiento por parte del agresor, pide perdón, promete que no lo hará de nuevo porque cree que la conducta de la esposa cambiará, la tensión ha desaparecido, ella se siente confiada, se estrecha la relación de dependencia víctima agresor.

## **PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN**

### ***INICIO:***

La presente sesión, inicia con la revisión de la tarea asignada en la clase pasada, luego de ello, se procede a la visualización del cortometraje “Una mujer del Siglo XXI” (<https://www.youtube.com/watch?v=Ngg2h-SXqmk>). A través de este video se fomentará un diálogo, donde cada participante evidenciará su punto de vista, la idea es que cada uno de ellas tengan un acercamiento al tema a tratar.

Se presenta el objetivo de la sesión y se invita a participar activamente de la actividad.

### ***Desarrollo:***

Luego de ello, las psicólogas con ayuda de un proyector y diapositivas abordarán el tema de la violencia de pareja, la tipología que existe y como es que se manifiesta; luego con ayuda de un pequeño fragmento de la película “Te doy mis ojos” se abordan las tres fases del ciclo de la Violencia de Género: 1) Acumulación de tensión, 2)Explosión y 3)Luna de miel: ([https://www.youtube.com/watch?v=TY4mYy\\_zl3M](https://www.youtube.com/watch?v=TY4mYy_zl3M)). Tras la visualización de cada fragmente se debate con las participantes sobre lo visualizado en las diferentes escenas.

A cada participante se les entregará papelotes, plumones y laminas para que puedan crear un rotafolio con información breve y visual que representa el ciclo de la violencia en las diferentes etapas del desarrollo.

Ciclo de vida	¿De qué manera se presenta la violencia?
Infancia	
Niñez	
Adolescencia	
Adultez	
Ancianidad	

Esta actividad se complementa con la visualización del video “la rana y el agua caliente” (<https://www.youtube.com/watch?v=K0R8hwemod>) para hacer comprender a las participantes el fenómeno de la habituación e indefensión aprendida que sufren las mujeres víctimas de violencia de pareja.

**Cierre:**

Se les invita a tomar asiento en el piso formando un círculo y se les concientiza a las mujeres sobre los hechos de violencia que han evidenciado y de qué manera pueden evitarlo, cada una de ellas, tendrán que tomar palabra y manifestar que aprendieron de esta sesión y que se comprometen a hacer para evitar las situaciones de violencia de pareja.

Se realiza una pequeña retroalimentación de lo aprendido y se procede a dejar una actividad para casa, durante 7 días continuos las participantes deberán comprometerse a cambiar algo de su persona para evitar más situaciones de violencia.

## Actividad para el hogar

En la siguiente ficha de trabajo debes consignar actividades que te comprometas a cambiar o mejorar para evitar las situaciones violentas en tu contra; una vez realizado dicha actividad deberás plasmarlo en un papelote y pegarlo en alguna parte de tu hogar que sea visible para que de esa manera se te haga fácil recordar tu compromiso.

Días	Compromisos
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

SESIÓN:	<b>“Deconstruyendo el ciclo de violencia”</b>		
OBJETIVO	Analizar el efecto negativo que tiene la violencia sobre el desarrollo personal.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Cortometraje: “Una mujer del siglo XXI”</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Videos Proyector
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de la tarea asignada.</li> <li>• Exposición de la temática</li> <li>• Presentación del fragmento “Te doy mis ojos”</li> <li>• Debate sobre el video</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Diapositivas Videos
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Fichas de trabajo Lápices.

## SESIÓN N° 07 “Desarrollando un estilo de comunicación asertivo”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar un estilo de comunicación asertivo que permita defender sus derechos.
Materiales	Espejos, videos.
Duración de la sesión	60 minutos.

### Estilos de comunicación

Cabrera (2017), refiere que la comunicación es la simple interacción que existe de un sujeto a otro con la intención de transmitir un mensaje de forma verbal o no verbal. Así mismo refiere que existe 3 tipos de estilos de comunicación, el pasivo, el asertivo y el agresivo; el primero se caracteriza por una actitud permisiva y flexible, comúnmente las personas que utilizan este tipo de comunicación no son capaces de expresar sus sentimientos o necesidades; en tanto el estilo de comunicación agresivo tienen facilidad para transmitir sus sentimientos, opiniones o pensamientos pero de una manera inadecuada, no les importa pasar por encima de los demás y suelen humillar con frecuencia a sus compañeros, mientras que el estilo de comunicación asertivo abarca comportamientos adecuados, donde el individuo transmite su opinión o percepción frente a diferentes situaciones, pero teniendo en cuenta la integridad y el respeto por los demás.

La autora refiere que la mejor manera de desarrollar el estilo de comunicación asertiva es mediante desarrollo del juego de roles y la resolución de situaciones bajo presión, donde el individuo tiene que poner en práctica su capacidad de tolerancia y respuesta cognitiva.

## PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

### **INICIO:**

Se le da la bienvenida a cada una de las participantes y a continuación se les invita a participar de la Dinámica: "Teléfono descompuesto con mímica"

Para ello, se solicita a diez voluntarias para ejecutar esta dinámica, las demás participarán como observadores para la reflexión. A las diez voluntarias se les invita a formar una línea vertical mirando a la pizarra, la última integrante deberá voltear al lado opuesto de la pizarra, para que el facilitador le entregue un mensaje gracioso; a continuación, una de las participantes deberá tocar el hombro de su compañera de adelante e invitarlo a que lo mire, una vez que voltea se procede a reproducir el mensaje, pero de forma gestual mediante mímicas, sin decir una sola palabra. Lo que causará la risa de las observadoras y de las participantes que están volteadas que solo escuchan las risas, pero no pueden ver nada.

Ante ello, la fémina que recibe el mensaje tendrá que transmitirlo tratando de plasmar el mensaje correcto, así todos consecutivamente lo irán haciendo hasta llegar al final, la última participante tendrá que decir cuál era el mensaje que se intentó transmitir.

Las participantes que hicieron el papel de observadores brindarán una reflexión sobre la dinámica evidenciada, con la finalidad de que puedan reconocer cual es el objetivo de la sesión.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

Las psicólogas solicitan que las participantes presenten la tarea pendiente y a continuación se procede a relacionarlo con el tema propuesto en esta sesión.

Inmediatamente, se presentará unas diapositivas con contenido los estilos de comunicación adecuados, donde se incita a que cada fémina emita su opinión, luego de ello, se procede a plantear una actividad grupal, donde se les especifica a las

participantes que deben formar dos grupos, donde cada uno escenificará los 3 tipos de comunicación que fomentan ante situaciones de violencia de pareja.

A través de la técnica expositiva cada grupo deberá decidir qué tipo de comunicación deben practicar y de qué manera lo lograrán, luego de ello, las psicólogas reforzarán las respuestas plasmadas y se ira debatiendo aquellas ideas irracionales que se vayan presentando.

***CIERRE:***

Para concluir esta sesión se procede a designar la actividad a trabajar en casa, a cada participante se le entregara un pequeño espejo, la tarea consiste en que verbalicen y expongan sus ideas frente al espejo con la finalidad de que practiquen una comunicación asertiva que les permita hacer respetar sus derechos. Así mismo, se les solicitará que graben un pequeño video donde reflejen un estilo de comunicación asertivo frente a una situación conflictiva de violencia de pareja.

Se finaliza la sesión con preguntas de meta cognición y la retroalimentación respectiva de la sesión.

SESIÓN:	<b>“Desarrollado un estilo de comunicación asertivo”</b>		
OBJETIVO	Fomentar un estilo de comunicación asertivo que permita defender sus derechos.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: “Teléfono descompuesto con mímica”</li> <li>• Se reflexiona sobre la finalidad de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	No requiere
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de la tarea asignada.</li> <li>• Exposición de la temática</li> <li>• Trabajo grupal.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Diapositivas Proyector multimedia.
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Espejos Ficha de trabajo. Lápices.



## SESIÓN N° 08 “Generando emociones positivas”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el uso de emociones positivas, a fin de ser expresadas adecuadamente.
Materiales	Diapositivas, papelotes, plumones.
Duración de la sesión	60 minutos.

### Reconocimiento de emociones

De acuerdo a Villamil (2017), las emociones pueden definirse en dos formas distintas, siendo válido empezar con preguntas como: ¿Por qué se enojó esa persona?, obteniendo como respuesta clásica, lo siguiente: “porque no durmió toda la noche”, la segunda forma puede ejemplificarse así: “esa persona pensó que esa mujer estaba tratando de matarlo”. La diferencia, está en que la primera se refiere a la causa que genera la emoción, y el segundo al objeto intencional de la emoción.

El autor indica, que estas interrogantes son las que nos llevan a indagar sobre las emociones no como estados o sustancias, sino como modos de ser, como experiencias emocionales que acontecen en el mundo de la vida; no obstante, al no ser las emociones estados, la correlación entre la experiencia emocional y el mundo no puede pensarse como una estructura estática, sino como un bien con un dinamismo.

Siendo importante conocer la verdadera conceptualización sobre las emociones, siendo un proceso psicológico que inicialmente capta el contenido de la creencia y luego lo relaciona intencionalmente con el de otros fenómenos.

## **PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN**

### ***INICIO:***

Las psicólogas empezarán saludando y agradeciendo a las participantes por su asistencia a la sesión, presentando el tema: “Reconociendo emociones positivas”, luego se expondrá el objetivo que se desea lograr, motivándolos a participar activamente en ella.

Para ello, se apertura con la dinámica: “Conociendo nuestras emociones”. Las facilitadoras, empezará la dinámica, solicitando a las participantes colocarse en círculo a fin de tener mayor contacto visual con cada una de ellas, luego les presentará una caja la cual tendrá imágenes con diversas situaciones de la vida diaria, ira mostrándolo uno por uno, cada fémina deberá observarlas detalladamente; posterior a ello, la facilitadora interroga a las participantes, que emoción les genera dicha imagen, y por qué escogieron dicha emoción.

Finalmente, se abrirá debate para que cada uno interactúe con la imagen, y pueda expresar sus ideas, al identificar el tipo de emoción que les genera cada situación plasmada en imagen.

### ***DESARROLLO DEL TEMA:***

En esta fase, se trabajará el tema a través de una dinámica denominada: Brújula de emociones, la cual tendrá como objetivo descubrir en equipo las distintas emociones que sentimos al vivenciar determinadas situaciones en la vida diaria.

Las facilitadoras deberán iniciar indicando el objetivo de la sesión, donde se manifestará la importancia del reconocimiento de las emociones en determinadas situaciones, así como la importancia de familiarizarnos con nuestra brújula emocional, pues esta nos permitirá mantener el control sobre nuestra mente, ganar atención y eficacia, dotándonos de la capacidad de seducción que promueve la empatía.

Posteriormente, la facilitadora proporcionará hojas bond y lápices a las participantes, colocando el dibujo de la brújula (papel sabana) en un lugar visible

para todas, otorgándoles a cada una de ellas la capacidad de reflexionar acerca del dibujo, y prepararse para realizar y responder preguntas. En el dibujo de la brújula se colocará los 4 puntos cardinales (Norte, Sur, Este, Oeste) a estos se les añadirá 4 emociones positivas (alegría, sorpresa, tranquilidad, amor), como 4 negativas (enojo, tristeza, miedo, ansiedad). En seguida, la facilitadora realizará las siguientes preguntas, para cada emoción tanto negativa como positiva:

***¿En qué momento de tu vida se presenta esta emoción?***

- ✚ Cuando ves que...
- ✚ Cuando escuchas que...
- ✚ Cuando sientes que...

***¿De qué manera las experimentas?***

- ✚ Te imaginas que ...
- ✚ Palabras que dices...
- ✚ Sensación física que te genera

***¿Cómo sueles reaccionar ante esta emoción?***

- ✚ Lo que haces...
- ✚ Lo que no haces...
- ✚ Lo que dices ...

Luego, la facilitadora reflexionará en conjunto con los estudiantes sobre la diferencia de experimentar emociones positivas y emociones negativas, recalcando la importancia de conocer como nos auto percibimos y perciben los demás en ambas situaciones.

### **CIERRE:**

Se realiza una dinámica de evaluación titulada: “¿Qué aprendí hoy?”

Se les solicitará a las participantes responder las interrogantes de la hoja de preguntas que se les proporcionará, donde encontrarán un cuadro dividiendo a las emociones positivas de las negativas, en esta hoja deberán plasmar todas las consecuencias que traen ambos tipos de emociones al momento de interactuar en la sociedad. Así como una pregunta final, que indique que les pareció la sesión.

Las responsables de la sesión, agradece a las beneficiarias por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolas a no faltar al próximo encuentro, así como a despedirse a través de un gesto o acción corporal que genere una emoción positiva, se les puede pedir que hagan muecas, mimos, cualquier postura corporal que deseen.

Se les otorgará una pastilla psicología con una frase positiva, y un recuerdo de la sesión realizada (chupetín).

## Anexos

### Actividad de refuerzo

Consecuencias de las emociones positivas y negativas al interactuar en sociedad.

Emociones positivas	Emociones negativas

### Actividad de metacognición

¿Que logré rescatar de esta sesión?

¿Cómo afectan las emociones negativas en nuestras decisiones?

¿Cuántas emociones existen?

¿Existen emociones buenas y malas? Fundamente su respuesta.

SESIÓN:	<b>“Generando emociones positivas”</b>		
OBJETIVO	Fomentar el uso de emociones positivas, a fin de ser expresadas adecuadamente.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: “Conociendo nuestras emociones”</li> <li>• Se reflexiona sobre la finalidad de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Cajita con imágenes
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de la temática</li> <li>• Dinámica: “Brújula de emociones”</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Hojas bond Papel sabana Lápices de colores
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de evaluación de lo aprendido</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Chupetines Ficha de trabajo. Lápices.

## SESIÓN N°09 “Conectándome al mundo a través de la empatía”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el desarrollo de la empatía hacia los estados emocionales de otro ser humano.
Materiales	Cartulina, vasos descartables, botella de agua, parlante y láminas.
Duración de la sesión	60 minutos.

### Empatía

Según Churba (2017), el principio de la empatía es poder percibir al otro como otro, distinto de uno mismo, con otro mapa, otras experiencias, otros conocimientos y emociones diferentes. El enfoque se amplía para incluir al otro a fin de encontrar la mejor manera de vincularse con él.

Para el autor, no somos capaces de entender que el otro es totalmente distinto, es decir, si nosotros pensamos que los demás piensan como uno mismo, le importan las mismas cosas que a mí, conoce algún tema tanto como yo, estamos generando una falta expectativa de lo que el otro puede o no hacer, de lo que sabe o no, de lo que entiende o no; no vemos a la persona tal cual, sino que la vemos bajo nuestros prejuicios y suposiciones.

Así mismo, se indica que el no desarrollar o descuidar esta capacidad, producirá un bache que cada persona llenará con sus inferencias, cada quien hará sus propias expectativas, u la bola de la incomprensión cada vez se hará más grande, porque las inferencias van todas en el mismo sentido si se potencian, es así como los pensamientos se convierten en verdades, y llegaremos a un grado de certeza que nos transformará la manera de mirar y de actuar en una sociedad cada vez más sorda, muda y ciega (Churba, 2017).

## PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

### **INICIO:**

Las responsables de la sesión saludarán y dará las gracias a los participantes por asistir a la segunda sesión denominada “Conectándome al mundo a través de la empatía”, manifestando el objetivo, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias, las cuales serán bien recibidas.

A continuación, se inicia con la dinámica: “Ponte en mis zapatos”. Para ello, Se solicita a las participantes, reunirse en dos grupos de 10 u 8 personas cada uno, ubicándose en un espacio donde se sientan cómodos, la facilitadora entregará un par de zapatillas de cartulina, solicitándoles que formen dos filas, cuando la facilitadora cuente hasta tres, deberán ponerse las zapatillas y caminar al extremo de la fila, manifestando a su compañero que deberá colocárselos, no importa si le quedan grandes, debe caminar como pueda, una vez finalizado el ejercicio, la facilitadora deberá solicitar la opinión de cada integrante para saber que aprendizaje obtuvo, con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron en los zapatos del otro? ¿Fue fácil o difícil caminar sobre los zapatos de su compañero? ¿De qué manera ayudamos a los demás, manifestando empatía?

Como conclusión, la facilitadora mencionará lo siguiente:

En ocasiones, desconocemos lo que pasan las demás personas, ensimismándonos y concentrándonos solo en nosotros, hasta que pasamos lo mismo y recién asumimos lo complejo de las situaciones, es momento de actuar con integridad y honestidad, pues de no ser así, nos demostrarán la misma indiferencia.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

Para esta actividad se desarrolla la dinámica el “El ciego y su guía”. La responsable inicia la actividad, indicando a las participantes que elijan a la persona con la cual desean trabajar por afinidad, posteriormente se les indicará que deberán elegir a la persona A y la persona B, la persona A será quien lleve una venda en sus ojos, la



cual actuará como una persona que tiene dificultades visuales, y la persona B será su guía, el guía deberá colocar sus manos sobre los hombros del invidente y por medio de leves presiones táctiles le va orientando y guiando en su marcha libre por el espacio, facilitando su camino sobre los obstáculos. Así mismo, la responsable explica que quienes guían a los invidentes, deberán hacer que tomen un vaso de agua, la cual representara la medicina que necesitan los invidentes, los guías deben ver la forma como ayudarlos, para que logren su objetivo.

Los vasos con agua se colocarán en lugares alejados del espacio en donde se está trabajando. Posteriormente, se invierten los roles. Antes de iniciar con la actividad, la responsable debe colocar obstáculos por todo el espacio de manera que el trabajo sea más difícil, solo el guía le podrá indicar por dónde ir.

Una vez culminado el ejercicio, se procede a realizar las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Qué sentimientos hemos tenido cuando íbamos ciegos?
- ✚ ¿Y cuándo hacíamos de guía?
- ✚ ¿Ha sido divertido desplazarse por el espacio de este modo?
- ✚ ¿Qué nos ha gustado más, ayudar o ser ayudados?
- ✚ ¿Nos hemos chocado en alguna ocasión contra algo o alguien?
- ✚ ¿Qué sentimientos hemos tenido cuando nos hemos chocado?

### **CIERRE:**

Para cerrar esta sesión se presenta la dinámica “Gestos parlantes”

Las psicólogas solicitan a las participantes, formar equipos de 3 o 4 personas, según cantidad de participantes. Una vez reunidos a responsable indicará que cada grupo debe elegir a una persona para que cuente una anécdota y a su vez, otra persona que será quien relate la historia de manera exagerada, utilizando gestos, mímicas, expresiones corporales exageradas, tornándose el parlante de la persona que ha

contado la anécdota, la cual puede ser un chisme, una preocupación o lo que quiera. Mientras uno de los integrantes hace la breve narración las otras personas sólo deben limitarse a escuchar el relato. No se puede interrumpir ni hacer preguntas ni hacer acotaciones, sólo deben dedicarse a escuchar a quien habla. Luego por equipos, deberán identificar que gestos notaron en las participantes mientras hablaban, y si representaban la emoción que transmitía realmente el contenido de la anécdota.

Finalmente, se realizará un debate, con las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Las expresiones dan cuenta de lo que pensamos en el momento de hacerlas?
- ✚ ¿Cómo influye en la interacción lo que el otro cree entender de nuestras expresiones?
- ✚ ¿Qué sucede cuando el otro entiende un gesto de manera equivocada?
- ✚ ¿Cómo se pueden evitar malos entendidos por gestos mal interpretados?

La responsable presentará un papelote con dibujo de expresiones faciales para que participante describa el gesto (por ejemplo, alegre) y característica del mismo. En lo posible relatar en que momentos suelen hacer esos gestos o detectarlos en otra persona.

Finalmente, se cierra la sesión con algunas preguntas meta cognitivas respecto a la sesión trabajada.

<b>SESIÓN:</b>	<b>“Conectándome al mundo a través de la empatía”</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar el desarrollo de la empatía hacia los estados emocionales de otro ser humano.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: “Ponte en mis zapatos”</li> <li>• Se reflexiona sobre la finalidad de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Plantilla de zapatos en cartulina
<b>Desarrollo</b>	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de la temática</li> <li>• Dinámica: “El ciego y su guía”</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Venda para los ojos
<b>Cierre</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica: “Gestos Parlantes”</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	. Pista musical

## SESIÓN N° 10 “Yo tengo el control de mis emociones”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el control emocional frente a situaciones estresantes.
Materiales	Cartulinas, tarjeta de colores, pelota de lana, papel de sabana, palitos de brocheta y .
Duración de la sesión	60 minutos.

### Manejo de emociones

Según Muñoz (2014), si realmente queremos tener un óptimo bienestar, tenemos que mejorar nuestra gestión emocional, por lo que es necesario conocer por que realmente es necesario conocer acerca del control de impulsos en el ser humano, y cómo podemos poner en práctica la gestión de emociones en nuestro día a día. Por ejemplo, imaginemos por un momento que nos encontramos con mucho enfado hacia alguien, puede que este se transforme en una emoción que destruiría a otra persona, terminando por generar toxicidad en las relaciones interpersonales que mantenemos con los demás. En cambio, si conocemos las causas de nuestro enfado, podríamos saber que acción sería la más constructiva y razonable para mantener una relación armoniosa con nuestros semejantes, manifestando nuestro desacuerdo de manera reparadora.

Recordemos que el enfado como emoción negativa, centra nuestra atención en aspectos muy concretos, corriendo el riesgo de magnificar la situación, entre otras consecuencias de riesgo, están: la reducción de concentración, generando situaciones de amenazas reales o imaginarias, por lo que gestionar nuestras emociones es muy constructivo.

## PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

### **INICIO:**

La responsable de la sesión saludará y dará las gracias a los participantes por asistir a la sesión denominada “Yo tengo el control de mis emociones”, manifestando el objetivo, generándoles la apertura y confianza para manifestar sus dudas, opiniones o sugerencias.

A continuación, se desarrolla la dinámica llamada: “Un break para dialogar”; para ello, las psicólogas comenzarán la sesión, indicando a las participantes, se coloquen en círculo. Se iniciará con un dialogo grupal sobre la importancia de gestionar nuestras emociones, realizando lo siguiente:

- ✚ Dialogar sobre importancia de gestionar nuestras emociones y forma en la que actuamos en determinadas situaciones.
- ✚ Pedir a los participantes que formen grupo de 4 personas por afinidad.
- ✚ Colocar una imagen en proyector y solicitar que la observen de forma detenida, las acciones que se les presentará, comentando que opinan al respecto.
- ✚ Por grupos se les dará una tarjeta para que coloquen un comentario acerca de la imagen, que más les haya impactado, contestando la siguiente interrogante: ***¿Qué crees que le ha sucedido a esa persona? ¿Crees que expresa sus emociones de manera adecuada? ¿Crees que la forma como termina la viñeta genera bienestar en una persona?***
- ✚ Solicitar a un voluntario para leer sus respuestas
- ✚ Finalmente, se presentará la finalidad de la actividad, mencionando que el día de hoy se aprenderá a gestionar nuestras emociones.

### **Actividad central:**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Gestionando emociones”, la cual tendrá como objetivo descubrir técnicas que nos ayuden a gestionar nuestras emociones en determinados escenarios.

Las responsables solicitan la atención de las participantes, para dar inicio a la actividad, indicándoles que formen dos equipos de 9 personas. Se pegará en un lugar visible dos papeles sabana que contendrán cuatro técnicas para gestionar nuestras emociones, mencionando que en esta ocasión servirán para regular nuestra ira, estas técnicas irán en tarjetas de colores, y que ira pegando la responsable a medida explique cada una, estas serán, las siguientes:

- ✚ Relajación
- ✚ Tiempo Fuera
- ✚ Asertividad
- ✚ Cambiar Pensamiento
- ✚ Ejercicio Físico

Posteriormente, la responsable indica a las participantes mantenerse en sus equipos, pues a partir de lo mencionado, se trabajará en equipo, lo que se indica a continuación:

1. La responsable proporciona a cada equipo unas imágenes en viñetas, indicando que al final la persona pregunta: ¿QUE PUEDO HACER?, para lo cual deberá crear una historia, y en su pregunta, darle respuesta a través de la técnica que más le podría favorecer a su situación de enojo. (Recordar que la situación que crearan debe ser sobre el enojo)
2. Finalmente, un representante o dos de equipo, saldrán a exponer sus trabajos, pegando las viñetas en los papelotes.

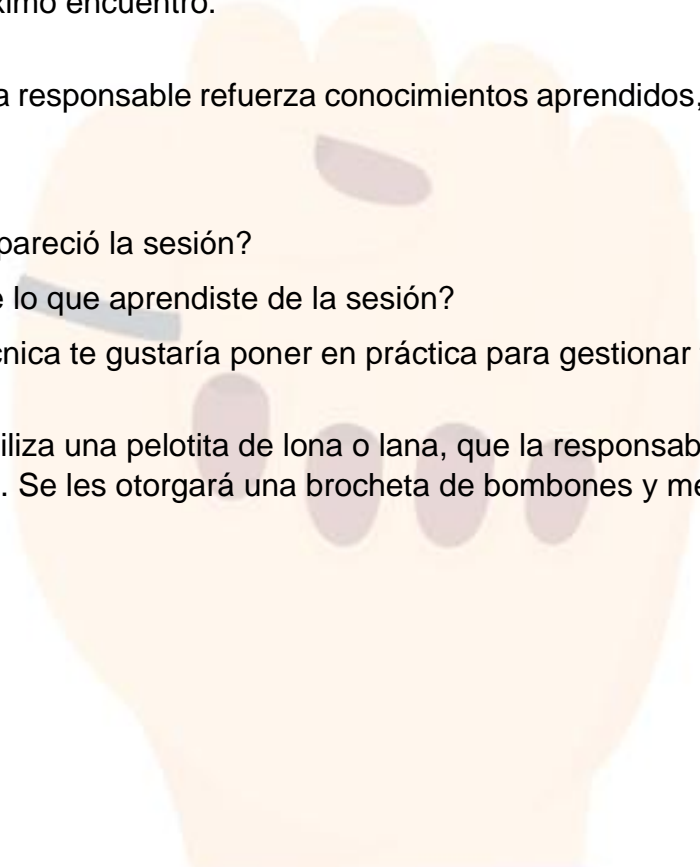
## **CIERRE:**

Las responsables de la sesión agradecen a las féminas por su participación, atención y motivación manifestada durante el desarrollo de la sesión, invitándolos a no faltar al próximo encuentro.

Acto seguido, la responsable refuerza conocimientos aprendidos, con las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Qué te pareció la sesión?
- ✚ ¿Qué fue lo que aprendiste de la sesión?
- ✚ ¿Qué técnica te gustaría poner en práctica para gestionar tus emociones?

Para esto se utiliza una pelotita de lona o lana, que la responsable lanzará a elección propia. Se les otorgará una brocheta de bombones y mensaje reforzador.



SESIÓN:	<b>“Yo tengo el control de mis emociones”</b>		
OBJETIVO	Fomentar el control emocional frente a situaciones estresantes.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: “Un break para dialogar”</li> <li>• Se reflexiona sobre la finalidad de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Papel sabana Limpia tipo
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desarrolla la dinámica: “Gestionando emociones”</li> <li>• Trabajo grupal.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Plumones Imágenes Papel bond
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad evaluadora</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Palitos de brocheta Pelotas de lana



## SESIÓN N°11 “Pasa a la acción, con tu decisión”

### Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar la autonomía y toma de decisiones.
Materiales	Plumones, papel sabana.
Duración de la sesión	60 minutos.

### Toma de decisiones

De acuerdo con Moreno (2015), cualquier toma de decisión incluye diferentes pasos, por ejemplo: identificar el abanico de posibilidades; analizar las consecuencias de cada elección; evaluar en qué medida es probable y deseable cada consecuencia. En el proceso de toma de decisiones, las habilidades fundamentales que están vinculadas varían con la edad; pues si se trata de hablar sobre los adultos jóvenes, son quienes imaginan más posibilidades, anticipando y evaluando mejor las consecuencias, así como toda la información integrada.

Así mismo, el autor manifestó que la orientación, apoyo y acompañamiento a las mujeres que han sufrido situaciones de violencia, es de gran ayuda, pues permite el desarrollo de estrategias en la toma de decisiones. A su vez, la persona que orienta debe informar sobre cómo obtener la información necesaria para poder tomarla y, a continuación, guiar la toma de decisiones mediante procedimientos que permitan manejar esta información, a fin que el individuo de manera imaginativa pueda buscar diversas opciones que se presentan y escoja estratégicamente la opción más adecuada.

## PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

### **INICIO:**

La responsable de la sesión saludará y dará las gracias a las participantes por asistir a la sesión denominada “Pasa a la acción, con tu decisión”, manifestando el objetivo, animándolas a participar de manera activa.

A manera de apertura se presenta la dinámica: ¡El juego de las emociones!

La presente dinámica tiene la finalidad de promover la reflexión sobre las relaciones entre sus principios, decisiones y acciones.

Para esta actividad, las psicólogas indicarán a las beneficiarias que saldrán a un espacio libre, invitándolas a participar en la actividad “juego de las emociones”, se indicará que a cada participante que deberá representar con diferentes partes de su cuerpo las emociones que se les indique:

Tristeza: ¿Cómo es un rostro triste? (los ojos están caídos, labios cerrados, etc.). nuestros brazos están tristes. ¿Cómo representamos esta situación? (brazos, sin energía y caídos).

El facilitador incluirá en el juego más emociones, como, por ejemplo: cólera, miedo, alegría, enojo, etc.

Se realiza la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante aprender a controlar nuestras emociones? ¿están poniendo en práctica la estrategia del semáforo? ¿Qué han aprendido?

Posteriormente, el facilitador dará a conocer el propósito de la sesión, manifestando que ese día compartiremos algunas experiencias, donde podremos ver como las decisiones que tomamos, afecta tanto a nosotros mismos, como a los demás.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “YING - YANG”, la cual tendrá como objetivo profundizar sobre la reflexión de los beneficios de una adecuada toma de decisiones.

En esta actividad se invita a las participantes a sentarse formando un círculo, una vez que las féminas se encuentren cómodas, se empezará por realizar las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Cuándo decimos que algo es bueno?
- ✚ ¿Cuándo decimos que algo es malo?

Se solicitará la atención a las respuestas que otorguen las participantes, por parte de todo el grupo.

Seguidamente, las facilitadoras formularán otras preguntas como: ¿Saben cuándo “lo bueno” y “lo malo” se refieren a los valores?, cuando hacemos algo bueno, ¿Sentimos placer?, entonces ¿Qué sentimos cuando hacemos algo malo? Las psicólogas deberán escribir en la pizarra, las ideas que generen los participantes, así como los valores que ellos piensan, tiene toda acción.

Se procederá a entregar una hoja de trabajo, en la que los participantes deberán redactar alguna situación en la que hayan tenido que tomar una decisión, colocando debajo del cuadro, que acción buena creen trajo su decisión, y que acción mala se hubiera presentado. Para esto, las facilitadoras, pegarán en la pizarra un papelote, con el siguiente cuadro, con el cual los participantes se guiarán:

¿QUE HICE?	¿POR QUE LO HICE?	¿MI ACCION AFECTO A ALGUIEN?	¿COMO ME SENTI?

**Ejercicio 2:** El facilitador solicitará a las participantes que se formen en parejas, para realizar lo siguiente:

- ✚ Se les invitará a sociabilizar las experiencias que han realizado anteriormente, con sus compañeras, promoviendo a que se genere una interacción o conversación donde el objetivo sea que ambos participantes, brinden su conformidad o disconformidad acerca de la situación que experimentó su compañera.
- ✚ Posteriormente, se solicita a las participantes que, de forma voluntaria, expongan su trabajo.
- ✚ Finalmente, las psicólogas realizarán un feedback sobre el ejercicio, manifestando lo siguiente:

Es importante que conozcan que existen algunos acontecimientos en el que las personas puede tomar decisiones, y considerarlas buenas, pero para otras personas ésta será una mala decisión, que, de alguna forma, dependerá de los principios, valores y capacidad de discernimiento que posea la persona, además de sus motivaciones e intenciones.

## **CIERRE:**

La responsable de la sesión felicita a las féminas por su participación, atención y promueve el intercambio de ideas a partir de preguntas como:

- ✚ ¿Cómo se sintieron?
- ✚ ¿Qué situación les resultó más fácil analizar?
- ✚ ¿Cuál les resultó más difícil?
- ✚ ¿Qué debemos hacer primero antes de tomar una decisión?

Se pedirá a las participantes, que comenten con sus hijos u otros familiares, lo que aprendieron en la sesión del día. Se les entregará un recuerdo (mensaje sobre tema)



SESIÓN:	<b>“Pasa a la acción, con tu decisión”</b>		
OBJETIVO	Fomentar la autonomía y toma de decisiones.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: “El juego de emociones”</li> <li>• Se reflexiona sobre la finalidad de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	Lápices
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la temática</li> <li>• Dinámica “Ying Yang”</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Hojas de trabajo Papel sabana Plumones Palitos de chupete
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Lápices.

## SESIÓN N° 12 “Creciendo con positivismo”

### I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover el cambio personal a través de actitudes positivas.
Materiales	Cartulinas de colores, papelotes.
Duración de la sesión	60 minutos.

### Las emociones positivas

De acuerdo con Belzunce, *et ál.* (2011), mencionan que las emociones positivas son las que producen agrado y son los motores de atracción; a diferencia de las negativas, las cuales producen desagrado; siendo motores de rechazo. Su distinción es muy útil en las situaciones diarias de la vida. El reconocimiento de las emociones positivas, y su promoción beneficiarán los estados de ánimo de la persona que experimenta situaciones adversas de forma continua, aumentando los niveles de energía y resiliencia en los diversos contextos que vivencia el ser humano. Quien recepciona las emociones positivas, transmitidas por otra persona, favorecerá su eficiencia, el nivel de su autoestima, y su predisposición al esfuerzo y al cambio; siendo además tremendamente contagioso, lo que se puede corroborar a través de innumerables investigaciones que garantizan la utilidad de las emociones positivas.

### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

#### **INICIO:**

Las responsables de la sesión saludarán y darán las gracias a las participantes por asistir a la sesión denominada “Creciendo con positivismo”, manifestando el objetivo, animándolos a participar de manera activa.

Para esta sesión se inicia con la dinámica: ¡El árbol de los logros!

Esta dinámica busca promover la reflexión sobre los logros alcanzados, desde el auto conocimiento de nuestros valores y cualidades. Para dar inicio a la dinámica, La responsable, indicará a los participantes, colocarse en círculo con sus respectivas carpetas, acto seguido, la facilitadora entregará a cada participante una manzana de papel, elaborado con hoja de color rojo, y se les solicitará, que de forma individual coloquen las cualidades positivas y valores que crean poseer, pueden ser personales, físicas o intelectuales. (Parte sup. de manzana)

Así mismo, deberán colocar en las hojitas verdes, los logros que hayan obtenido, el más importante, no es relevante si fue pequeño o grande. Seguidamente, deberán colocar el apoyo que hayan recibido para lograrlo, puede ser de personas, situaciones, sus propias cualidades.

Una vez que todas hayan finalizado, la responsable solicita a una por una que vaya pegando su manzana en el árbol, la ubicación la escogerá la participante.

El facilitador culminará la dinámica con la siguiente reflexión:

El árbol representa a la persona, las raíces simbolizan los valores y las cualidades, el tronco son el apoyo que nos ayudan o ayudaron a que seamos fuertes, y los frutos son lo que hemos conseguido en la vida.

#### **DESARROLLO DEL TEMA:**

#### **Actividad central: Ejercicio 1: “Encuentra tu IKIGAI”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Encuentra tu IKIGAI”, la cual tendrá como objetivo trabajar en nuestro autoconocimiento para reconectar con todo nuestro potencial, redefiniendo nuestro concepto de éxito, y aspiraciones, a fin de emprender una función útil.



En este ejercicio, la facilitadora en conjunto con las participantes, descubrirán los talentos ocultos que posee cada una, para ello solicitará despejar el lugar, o formen un círculo, a fin de realizar lo siguiente:

La facilitadora explica a las participantes que se realizará un ejercicio para descubrir qué actividades se nos dan bien. Mencionado que todos nosotros somos buenos en algo, y tenemos habilidades sorprendentes, sin embargo, en algunas ocasiones no sabemos cuáles son nuestras capacidades. Por ello, para descubrirlas se realizará un ejercicio Ikigai, en el que se probarán diferentes habilidades y después comprobaremos cuales son en las que destacamos.

Seguidamente, la facilitadora, deberá dar el nombre a los 4 rincones, los cuales se llamarán: rincón de dibujo, rincón de comunicación y teatro, rincón de manualidades y finalmente rincón creativo.

En cada rincón la facilitadora deberá colocar accesorios y materiales variados según cada rincón. En el rincón de dibujo, encontrarán hojas bond, temperas, crayolas, lápices de colores, borradores. (Quienes elijan este rincón deberán plasmar los dibujos que más les guste, o pinturas abstractas). En el rincón de comunicación y teatro, encontrarán pelucas, lentes, telas, narices rojas, manoplas, entre otros. (Después de haber escogido este rincón deberán crear una historia de teatro para dramatizar o realizar una porra creativa). En el rincón de manualidades, encontrarán cartulina de colores, goma, tijeras, dibujos en papel, papel crepe de colores, entre otros. (Quienes elijan este rincón deberán realizar una manualidad a su gusto). Finalmente, en el rincón creativo encontrarán variedad de materiales re utilizables, como por ejemplo alambres, silicona líquida, cinta maskingtape, chapitas, algodón, tela, etc. (Quienes elijan este rincón deberán crear un objeto de acuerdo a su imaginación).

Se le mencionará a cada participante, que deberán escoger el rincón que más les llame la atención y proceder a trabajar con los materiales que se les ha

proporcionado. Luego cada equipo en su rincón deberá mostrar sus trabajos, creaciones o dramatizaciones, de acuerdo a lo que hayan elegido.

Finalmente, el facilitador en conjunto con las participantes promoverá la reflexión de cada uno, realizando las preguntas:

- ✚ ¿Cómo te sentiste con el trabajo realizado?
- ✚ ¿En qué cualidad personal pensaste para escoger dicho rincón?
- ✚ ¿De qué manera potenciamos nuestra pasión o talento?

Y se les entregará una tarjeta con el siguiente mensaje: ¡Descubrir tu IKIGAI, lo cambia todo!

### **CIERRE:**

La responsable de la sesión, felicita a las beneficiarias por su participación, atención.

Se pedirá a las participantes, ubicarse en sus asientos para culminar con la lectura de la “filosofía IKIGAI”, con la finalidad de conocer por qué razón se le dio ese nombre a la actividad, relatando lo siguiente:

Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, lo que se traduce como “razón de ser”. Algunos lo han encontrado, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando.

El ikigai está escondido en nuestro interior, y requiere una exploración profunda para llegar a lo más hondo de nuestro ser y encontrarlo.

El ikigai es la razón por la que nos levantamos por las mañanas.

Se les preguntará: **¿Cómo tu pasión o talento, contribuye a tu ikigai o razón de ser?** Culminada la sesión, se les entregará una pulserita roja de lana en bolitas, en símbolo de que han descubierto su ikigai.

SESIÓN:	"Creciendo con positivismo"		
OBJETIVO	Promover el cambio personal a través de actitudes positivas.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: "El árbol de los logros"</li> <li>• Se reflexiona sobre la finalidad de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	No requiere
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de la tarea asignada.</li> <li>• Exposición de la temática</li> <li>• Trabajo grupal.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Cartulinas de colores Diapositivas Proyector multimedia.
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Ficha de trabajo. Lápices.

## SESIÓN N° 13 “Tengo un propósito en la vida”

### II. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Fomentar el potencial humano que permita el crecimiento personal.
Materiales	Papelotes, cintas, plumones.
Duración de la sesión	60 minutos.

### Compromiso al crecimiento

Según Vélez (2015), para poder ponernos a trabajar en nuestro destino, debemos entender en primer lugar que dependerá de nosotros mismos, de los logros que queremos obtener, aprovechando nuestro tiempo al máximo. El autor afirma, que no podemos vivir esperando la vejez, para querer realizar todo lo que hemos querido ejecutar, pues tendremos menos tiempo y poca energía para implementar nuestros objetivos, metas y propósitos de vida.

Las situaciones que queremos que nos pasen, debemos plantearlas HOY, y no esperar que se agote nuestro reloj de vida, pues a medida que vamos envejeciendo, comenzamos a carecer de vitalidad, la cual nos caracteriza cuando estamos jóvenes, y es en esta etapa de nuestras vidas, donde empezamos a mostrar madurez, empezamos a ver la vida de forma diferente, desde otra perspectiva que nunca habíamos analizado antes.

Teniendo el conocimiento de nuestras capacidades, podremos potenciar nuestras destrezas a fin de lograr nuestras metas y propósito personal, que debemos empezar a diseñar, y haciéndolo parte de nuestra vida lo antes posible.

## PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

### **INICIO:**

La responsable de la sesión saludará y dará las gracias a las participantes por asistir a la sesión denominada “Tengo un propósito en la vida”, manifestando el objetivo, animándolas a participar de manera activa.

Luego de ello, se inicia con la dinámica: ¡Mi mayor sueño en la vida! En esta dinámica se busca reflexionar sobre nuestros anhelos o sueños que queremos cumplir. Las facilitadoras, indican a las participantes reunirse en círculo, acto seguido, se planteará la siguiente pregunta: ¿Cuál es tu mayor sueño en la vida?, se brindará un tiempo de 5 minutos a fin de reflexionar sobre su respuesta, luego se les proporcionará a cada participante disfraces y objetos de diferentes profesiones, con la finalidad que escojan el que más sea de su agrado, y dramaticen la respuesta a la pregunta inicial, los demás féminas deberán interpretar la respuesta y adivinar qué es lo que anhela ser su compañero. Finalmente se recogerán todas las opiniones de los participantes acerca de la actividad ejecutada.

### **DESARROLLO DEL TEMA:**

Se presenta una breve exposición de la importancia de desarrollar un proyecto de vida, dicha actividad se desarrolla en constante interacción y participación de las beneficiarias.

### **Actividad central: Ejercicio 1: “Recursos espirituales”**

En esta fase, se trabajará el tema a través de la actividad denominada: “Recursos espirituales”, la cual tendrá como objetivo conocer los recursos del espíritu humano.

En esta actividad las facilitadoras darán a conocer los recursos de espíritu humano, mencionando que existen seis recursos del espíritu, y que esta ocasión, se hablará de dos de ellos: (presentar en papelotes)

**VOLUNTAD DE SENTIDO:** Se trata de la más poderosa motivación para vivir, actuar y visualizar el sentido de nuestras vidas, permitiéndonos desarrollar nuestras capacidades y soportar los contratiempos.

**ORIENTACION HACIA UNA ACTIVIDAD:** Se basa en que las personas necesitan realizar alguna actividad a corto o largo plazo, las cuales deben ser libremente escogidas, estas actividades evitar que una persona pase por depresión o ansiedad.

Después de haber otorgado la información, se procederá a realizar un plan de acción, con el objetivo de poner en práctica nuestras metas, de acuerdo a nuestro proyecto de vida, que realizamos la sesión anterior. La facilitadora entregará una hoja de trabajo, con las siguientes preguntas:

- ✚ ¿Cómo puedo manejar los obstáculos para lograr mis metas?
- ✚ ¿Cómo puedo lograr mis metas?
- ✚ ¿Quiénes serán mis aliados en el logro de mis metas?
- ✚ ¿Deseo cumplir las metas planteadas?
- ✚ ¿Qué o quién me impide lograrlo?

A través de las preguntas planteadas se desarrollará un conversatorio, donde las participantes manifestarán sus puntos de vista, cada quien ira reconociendo que es lo que necesita o que es lo quiere a futuro. Las psicólogas deberán promover la actitud de generarse un proyecto de vida. Para ello, como última tarea se les solicita a las participantes, que para la próxima sesión traigan plasmado en un papelote su proyecto de vida, de la forma más dinámica y creativa posible.

***CIERRE:***

Las facilitadoras, agradecen a las participantes por su participación y atención. Acto seguido, se les entregará un recuerdo con un mensaje sobre el sentido de vida y metas personales.

SESIÓN:	<b>“Tengo un propósito en la vida”</b>		
OBJETIVO	Fomentar el potencial humano que permita el crecimiento personal.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la sesión.</li> <li>• Dinámica: “Mi mayor sueño en la vida”</li> <li>• Se reflexiona sobre la finalidad de la dinámica.</li> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> </ul>	No requiere
<b>Desarrollo</b>	35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de la temática</li> <li>• Dinámica de trabajo</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Reforzamiento del trabajo realizado.</li> </ul>	Diapositivas Proyector multimedia.
<b>Cierre</b>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición</li> </ul>	Espejos Ficha de trabajo. Lápices.

## SESIÓN N° 14 “Cierre y despedida”

### III. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Evaluar el efecto del programa de empoderamiento sobre las mujeres víctimas de violencia conyugal.
Materiales	Papelotes, cintas, plumones.
Duración de la sesión	60 minutos.

### PROCEDIMIENTO DE LA SESIÓN

#### **INICIO:**

Se da la bienvenida a cada uno de los participantes y se les agradece por su participación en la última sesión, a continuación, se les invita a participar en una dinámica llamada: “La palabra clave”.

Para ello, se entregan ocho tarjetas o papeles por equipo, cada una con una palabra: amistad, libertad, diálogo, justicia, verdad, compañerismo, valentía, ideal, etc. Las tarjetas se depositan en un sobre. El animador forma los equipos y entrega el material de trabajo. Explica cómo realizar el ejercicio: las personas retiran una de las tarjetas del sobre y cada una comenta el significado que le atribuye, enseguida el equipo elige una de las palabras y prepara un lema. En plenario cada equipo se presenta, dicen el nombre de sus integrantes y el lema.

#### **DESARROLLO DEL TEMA:**

A continuación, las psicólogas toman la palabra y agradecen por la participación en el programa e incitan a las beneficiarias, a seguir buscando su crecimiento personal; así mismo, plantean preguntas de metacognición a fin de recordar los aprendizajes

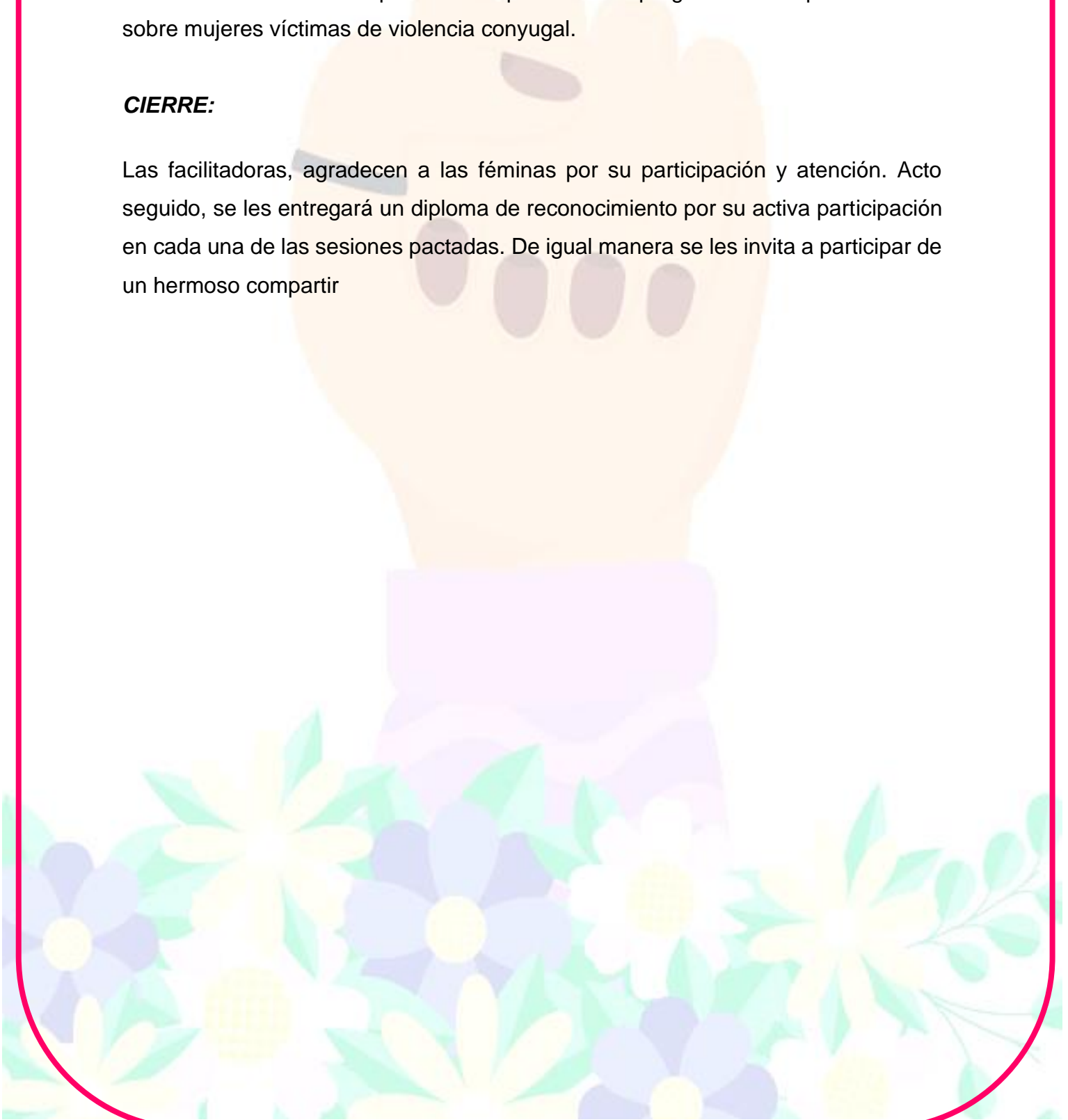


obtenidos durante cada una de las sesiones, se resuelven algunas dudas que queden pendientes e incluso se da la última retroalimentación.

Acto seguido, se procede a la aplicación del post test, con la finalidad de conocer los efectos obtenidos después de la aplicación del programa de empoderamiento sobre mujeres víctimas de violencia conyugal.

***CIERRE:***

Las facilitadoras, agradecen a las féminas por su participación y atención. Acto seguido, se les entregará un diploma de reconocimiento por su activa participación en cada una de las sesiones pactadas. De igual manera se les invita a participar de un hermoso compartir



SESIÓN:	<b>“Cierre y despedida”</b>		
OBJETIVO	Fomentar el potencial humano que permita el crecimiento personal.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>Inicio</b>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación de la última sesión.</li> <li>• Dinámica: “La palabra clave”</li> <li>• Se reflexiona sobre la finalidad de la dinámica.</li> </ul>	No requiere
<b>Desarrollo</b>	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palabras de agradecimiento de las psicólogas</li> <li>• Aplicación del post test</li> </ul>	Diapositivas Proyector multimedia.
<b>Cierre</b>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega de diplomas</li> <li>• Compartir de confraternidad</li> </ul>	Diplomas Gaseosas Galletas Vasos descartables

### Anexo 3

#### Cuestionario de esquemas

CEY-S3 Young J.

[Adaptación Española de Cid, J. y Torrubia, R.]

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

#### Instrucciones:

A continuación, encontrará una lista de frases que una persona puede utilizar para describirse a sí misma. Por favor, lea cada frase y decida el grado de exactitud con que te describe durante el último año. Cuando no esté seguro, basa su respuesta en lo que emocionalmente sienta no en lo que piense que es verdad.

Algunas frases hacen referencia a las relaciones con sus padres o con sus parejas. Si alguna de las personas ha fallecido, por favor responda a esos ítems basándose en sus relaciones cuando estaban vivas. Si en la actualidad no tiene pareja, pero tuvo parejas en su pasado, por favor responda al ítem basándose en la relación de pareja más reciente y significativa.

Escoja la puntuación más elevada desde 1 a 6 que le describe y escriba el número en el espacio que se encuentra antes de la frase:

ESCALA DE PUNTUACIONES 1 = Totalmente falso; 2 = La mayoría de veces falso; 3 = Más verdadero que falso; 4 = En ocasiones verdadero; 5 = La mayoría de veces verdadero y 6 = Me describe perfectamente.

N°	ÍTEMS	1	2	3	4	5	6
1	Me siento aferrado a las personas a las que estoy muy unido porque tengo miedo de que me abandonen.						
2	Necesito tanto a los demás que me preocupa perderlo						
3	Me preocupa que las personas a las que me siento unido me dejen o me abandonen.						
4	Cuando siento que alguien que me importa va a alejarse de mí o se aparta de mí, me desespero.						
5	Algunas veces estoy tan preocupado por la posibilidad de que las personas me dejen que les aparto de mí.						
6	Presiento que la gente se aprovechará						
7	Presiento que la gente se aprovechará						

8	Es solo una cuestión de tiempo en que alguien me traicione						
9	Soy bastante desconfiado respecto a los motivos de los demás.						
10	Normalmente estoy al acecho de las intenciones ocultas de los demás.						
11	La mayor parte de mi vida, no he tenido a nadie que me cuide, con quien compartir, o que se preocupe verdaderamente de las cosas que me ocurren.						
12	En general, las personas no han estado a mi lado para darme cariño, apoyo y afecto.						
13	Gran parte de mi vida, no me he sentido especial para nadie.						
14	La mayor parte de mi vida, no he tenido a nadie que realmente me escuchase, me comprendiese o que conectase con mis verdaderas necesidades y sentimientos.						

15	Raramente he tenido a una persona fuerte o sabia para que me diese un buen consejo o que me guiase cuando no estaba seguro de lo que hacer.						
16	Ningún hombre/mujer que yo desee podría amarme cuando viese mis defectos.						
17	No merezco el amor, la atención y el respeto de los demás.						
18	Siento que no soy simpático.						
19	En mi hay demasiadas cosas básicas que son inaceptables, como para poder abrirme a los demás.						
20	No me aceptan en ningún lugar						
21	Soy básicamente diferente de las otras personas						
22	No me siento unido a nadie, soy un solitario.						
23	Me siento alejado o aislado del resto de personas.						
24	Siempre me siento poco integrado a mis grupos.						

## XII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- Azaña Risco, J. I. (2017). Efectividad de un programa cognitivo conductual en el mejoramiento de la asertividad y el fortalecimiento del talento humano en mujeres víctimas de violencia familiar del distrito de Carabayllo.
- Casique, I. (2004). Trabajo femenino, empoderamiento y bienestar de la familia.
- Ellis, A., Grieger, R., & Marañón, A. S. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva* (Vol. 2). Barcelona, España: Desclée de Brouwer.
- García, B. (2003). Empoderamiento y autonomía de las mujeres en la investigación sociodemográfica actual. *Estudios demográficos y urbanos*, 221-253.
- Hernández Cruz, C. (2018). *Intervención cognitivo conductual para mejorar el autoestima de mujeres víctimas de la violencia familiar* (Doctoral dissertation, Universidad Veracruzana. Facultad de Enfermería. Región Veracruz).
- Marcelo Ascencio, E. (2019). Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017.
- Martinez Enriquez, L. A. (2018). *Eficacia de un programa de intervención psicológica grupal para mujeres en situación de violencia de pareja* (Master's thesis, Sucre: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Central Sucre).
- Matud, M. P., Padilla, V., Medina, L., & Fortes, D. (2016). Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja. *Terapia psicológica*, 34(3), 199-208.
- Mera Vallejos, S. E., & Ríos Vílchez, L. A. (2018). Propuesta de un programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctimas de violencia familiar.
- Meza Ojeda, A., Tuñón Pablos, E., Ramos Muñoz, D. E., & Kauffer Michel, E. (2002). " Progresas" y el empoderamiento de las mujeres: estudio de caso en Vista Hermosa, Chiapas. *Papeles de población*, 8(31), 67-93.

Salazar, J. A. A., Castro, D. P., Giraldo, L. A., & Martínez, L. M. (2013). Relaciones Tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 16.

Walker, L. E. (2012). *El síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Desclee de



## Anexo 4. Formato de validación de la propuesta

### VALIDACIÓN DE EXPERTOS DEL PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO

#### EXPERTO 1

#### **CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN**

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: Programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres jóvenes víctimas de violencia conyugal, Chiclayo – 2020.

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: ESMERALDA SUCLUPE BANCES  
FORMACIÓN ACADÉMICA: MAGISTER EN PSICOLOGA CLINICA Y DE LA SALUD

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: AREA CLINICA

El presente programa:

Aplica

Modificar

No Aplica

Chiclayo, 07 de Octubre del 2020



Esmeralda Suclupe Bances  
psicóloga  
@Ps.P. 13305

FIRMA Y DNI 16711888

**VALIDACIÓN DE EXPERTOS DEL PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO**

**EXPERTO 2**

**CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN**

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: Programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres jóvenes víctimas de violencia conyugal, Chiclayo – 2020.

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: ANTONY CABANILLAS ÁLVAREZ

FORMACIÓN ACADÉMICA: MAGISTER EN PSICOLOGIA FORENSE

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: AREA FORENSE

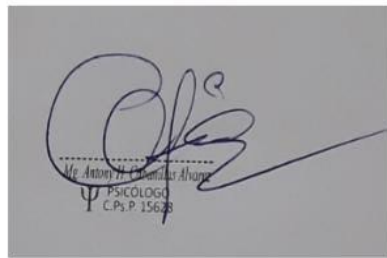
El presente programa:

Aplica

Modificar

No Aplica

Chiclayo, 07 de Octubre del 2020



Mr. Antony H. Cabanillas Álvarez  
PSICOLOGO  
C.P.S. P. 15638

**FIRMA Y DNI**

**VALIDACIÓN DE EXPERTOS DEL PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO**

**EXPERTO 3**

**CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN**

Me es grato saludarlo y considerado como juez para evaluar y validar el programa aplicativo, denominado: "Programa de empoderamiento para la restauración de esquemas disfuncionales en mujeres jóvenes víctimas de violencia conyugal, Chiclayo - 2020"

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: Bredman Arteaga Rojas

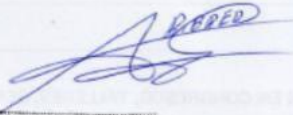
FORMACIÓN ACADÉMICA: Magister

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL: Policía Nacional

**El presente programa:**

<input checked="" type="checkbox"/> Aplica	<input type="checkbox"/> Modificar	<input type="checkbox"/> No Aplica
--	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, 07 de Octubre del 2020

  
**BREDMAN ARTEAGA ROJAS**  
PSICÓLOGO CLÍNICO FORENSE  
C.Ps.P. 14936

**FIRMA Y DNI**