



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres
con problemas de fertilidad de Trujillo.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Br. Almandóz Vilcabana, Ana María Mercedes

ASESORA:

Mg. Fernández Burgos, María Celeste

SECCION:

Humanidades

LINEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de intervención psicológica

PERÚ - 2019

DRA. CAMPOS MAZA, Carmen Cristina
Presidenta

DRA. CRUZADO VALLEJO, María Peregrina
Secretaria

MG. FERNÁNDEZ BURGOS, María Celeste
Vocal

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a mi padre por no soltar mi mano y darme el apoyo para avanzar profesionalmente, a mi madre que desde el cielo me manda sus bendiciones, y a mi hermana por enseñarme que los sacrificios en la vida siempre tendrán buenas recompensas, a ellos por su amor y apoyo incondicional.

A mi hija, por su comprensión a mis ausencias, por sacrificar ciertos momentos juntas y entender que esto es por nuestro futuro, por ser el motor y motivo para mi lucha constante. Eres la pieza que faltaba en mi vida.

La autora

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la oportunidad de seguir concretando mis proyectos, por demostrarme a diario que sin él nada es posible.

A la Mg. María Celeste, asesora del presente trabajo de investigación, por su enseñanza y paciencia en este proceso

Al Centro de Medicina Reproductiva Fértilita por permitirme trabajar con sus pacientes y de esta manera poder llevar a cabo el desarrollo de esta investigación.

La autora.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, ALMANDÓZ VILCABANA, Ana María Mercedes, estudiante del programa de maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo, identificada con DNI N.º 72363663, con la tesis titulada: Taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido plagiada; es decir no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales no han sido falseados, ni duplicados ni copiados y por tanto los resultados que se presenta en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsedad (representar falsamente las ideas de otro), asumo las consecuencias y sanciones que de acción se deriven sometiéndome a la normalidad vigente de la Universidad Cesar Vallejo.

Trujillo 05, de enero de 2019



BR. ALMANDÓZ VILCABANA, Ana María Mercedes

DNI N° 72363663

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada: Taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, con la finalidad determinar la influencia del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo para obtener el Grado Académico de Magister en intervención psicológica.

Este documento consta de 08 capítulos, incorporados a sus páginas preliminares, en los cuales se ha explicado la influencia del taller de afrontamiento al estrés y están expresados en los resultados de esta investigación.

En tal sentido, se espera que ésta cuente con los requisitos académicos necesarios y logre ser un aporte a nuestra educación, coloco a vuestro criterio la evaluación de esta tesis.

La autora

INDICE DE CONTENIDO

PÁGINAS DE JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
1.1. Realidad problemática	13
1.2. Trabajos previos	16
1.3. Teorías relacionadas al tema	19
1.4. Formulación del problema	29
1.5. Justificación del estudio	29
1.6. Hipótesis	30
1.7. Objetivo	30
II. MÉTODO	31
2.1. Diseño de investigación	31
2.2. Variables, Operacionalización	32
2.3. Población y muestra	38
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	39
2.5. Métodos de análisis de datos	39
2.6. Aspectos éticos	40
III. RESULTADOS	41
IV. DISCUSIÓN	47
V. CONCLUSIONES	55
VI. RECOMENDACIONES	56
VIII. REFERENCIAS	56

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Distribución de la muestra de mujeres con problemas de fertilidad de un centro de medicina reproductiva de Trujillo.*

Pág. 41

Tabla 2. *Nivel en estilos de afrontamiento enfocado en el problema antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en las integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.*

Pág. 42

Tabla 3. *Nivel en estilos de afrontamiento enfocados en la emoción antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.*

Pág. 43

Tabla 4. *Nivel en otros estilos de afrontamiento antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.*

Pág. 44

Tabla 5. *Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en los estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.*

Pág. 45

Tabla 6. *Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en los estilos de afrontamientos enfocados en las emociones en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.*

Pág. 46

Tabla 7. *Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en otros estilos de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.*

Pág. 47

ANEXOS

Anexo 1. <i>Carta de consentimiento informado</i>	Pág. 63
Anexo 2. <i>Matriz de consistencia</i>	Pág. 64
Anexo 3. <i>Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés – COPE</i>	Pág. 66
Anexo 4. <i>Documento de permiso al centro de medicina reproductiva</i>	Pág. 69
Anexo 5. <i>Prueba de normalidad</i>	Pág. 70
Anexo 6. <i>Taller “Libérate”</i>	Pág. 71

RESUMEN

La presente investigación titulada: “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, la misma que tiene como objetivo determinar la influencia del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Se desarrolló el tipo de investigación experimental con diseño cuasi experimental, se trabajó con una población constituida por 24 mujeres con problemas de fertilidad, en donde se obtuvo una muestra conformada por 12 mujeres con problemas de fertilidad de un centro de reproducción asistida de Trujillo, quienes fueron elegidos mediante muestreo no probabilístico. Para la recolección de los datos se trabajó con el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés – COPE.

Los resultados permitieron determinar que el taller tuvo efecto en las dimensiones de estilos de afrontamiento centrados en el problema y en la emoción en las mujeres, pues después de la aplicación del taller se observa una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$), donde en la dimensión otros estilos de afrontamiento se observó una influencia no significativa ($p \geq .05$).

Palabras clave: Taller, fertilidad, afrontamiento, estrés.

ABSTRACT

The present investigation entitled: "Liberate yourself" in stress coping in women with fertility problems of Trujillo, the same one that aims to determine the influence of the "Libérate" workshop in coping with stress in women with fertility problems in Trujillo.

The type of experimental research with quasi-experimental design was developed, working with a population consisting of 24 women with fertility problems, where a sample was obtained consisting of 12 women with fertility problems from an assisted reproduction center in Trujillo. were chosen through non-probabilistic sampling. For the data collection we worked with the questionnaire of styles of coping with stress - COPE.

The results allowed us to determine that the workshop had an effect on the dimensions of coping styles focused on the problem and emotion in women, because after the application of the workshop a statistically significant difference was observed ($p < .05$), where in The dimension other coping styles was observed a non-significant influence ($p \geq .05$).

Keywords: Workshop, fertility, coping, stress.

I. INTRODUCCION

1.1 Realidad problemática

A lo largo de los años el tema de fertilidad ha sido cada vez más estudiado, con la apertura de nuevos centros especializados en el tema, por ello es que dentro de dichos centros ginecológicos se ha valorado la presencia del área psicológica de la mano de médicos, obstetras, biólogos, embriólogos, etc., siendo de mayor relevancia la consulta e intervención en dichas parejas con dificultades para la concepción, predominando la atención en las mujeres que se someterán a los diferentes procedimientos que se realizan (en una o más oportunidades) en dichos centros particulares.

Domínguez (2010) refiere que la fertilidad, no solo es una condición médica, también se refiere a una experiencia psicológica, viéndose afectados el aspecto personal y la relación en pareja. Donde en muchas ocasiones se ha visto frustrado los proyectos personales y familiares, donde se observa las inseguridades e incertidumbres respecto a lo que pasará en el futuro. Por ello se toma con mayor relevancia el tema del estrés que presentan dichas mujeres por los procedimientos propiamente dichos y por ende los resultados a obtener.

Por lo tanto, Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) refieren que cuando hablamos de estrés, se trata acerca de la mayor dificultad que presentan ante las diferentes situaciones, ocasionando en el ser humano: Tensión y frustración. Por ende el estrés es una combinación de diversos factores, donde se toma con mayor relevancia el significado de algún evento percibido, como también el conocimiento de los recursos de afrontamiento a dicho evento presentes en cada individuo, reflejándose mayor relevancia significativa, por ello con lo que respecta a los eventos puede darse diferentes significados para cada persona pudiendo resultar amenazantes de acuerdo al significado y los recursos psicológicos que como persona distingue para afrontarlo.

Se encuentran estudios acerca de los estilos personales de afrontamiento del estrés, teniendo en cuenta dos puntos, siendo uno de ellos lo que salvaguarda la salud mental y por otro lado la inseguridad de poner en riesgo la salud mental. Se sabe que la infertilidad es un acontecimiento estresante, ya que ciertas personas afrontan debidamente las emociones que les produce someterse a cualquier procedimiento, como para otras personas suele ser una experiencia desoladora. Ante el diagnóstico de fertilidad, el estrés tendrá un rol importante, debido a como la persona le atribuya el significado psicológico al diagnóstico, desatando trastornos emocionales o distanciamiento con el entorno.

Se sabe que el estrés es el mayor influyente en cuanto a los resultados de los tratamientos y procedimientos de fertilidad. Por lo cual es importante mencionar que el diagnóstico referente a infertilidad, tiende a ser por lo general más estresante en féminas que en varones, mencionando que el estrés es una respuesta normal ante situaciones como estas. (Domínguez, 2002).

En otros países donde se realizaron estudios acerca de la Infertilidad a causa del estrés como en México, Debayle (2014), encontró que el 39% mencionan que el estrés en su relación había aumentado durante el tratamiento. Por ello en esta misma investigación refiere que la infertilidad está ligada directamente al estrés laboral, social y familiar. Siendo así los problemas de alimentación, el estrés y la edad tardía para concebir han aumentado en los últimos años (alrededor del 18%). Menciona también que cuando una mujer esta estresada los procedimientos que se realizará suele fallar. Por ello para lograr un embarazo la recomendación inicial es que debe estar tranquila y sin factores adversos, así mismo refiere que el 28% de las pacientes que se realizan algún tipo de tratamientos de fertilidad lo suspenden debido al estrés físico y emocional.

El portal Universia (2015), cita a Lara quien lideró una investigación de la Universidad de Chile, donde se corroboró que el estrés puede tener como

consecuencia la infertilidad en las féminas, observándose algunos síntomas que provoca el estrés laboral como son: ansiedad, angustia, malhumor, falta de energía, inapetencia, insomnio y agotamiento mental, etc. Esto se ha visto afectado en un 50% de la población de Chile, lo cual se evidenció que los ovarios no son controlados solo por las hormonas, sino también por la actividad del Sistema Nervioso.

Ríos (2014), refiere que la Organización Mundial de la Salud, consideran la infertilidad una enfermedad crónica, ya que se ve afectada la salud mental, por las reacciones emocionales que esta produce, se observa en nuestro país la poca relevancia, puesto que esto no es considerado como una problemática en la salud pública, quedando a un lado no solo la salud física de las mujeres si no la salud mental de las tantas personas que la padece.

Cuando se investiga acerca del estrés ocasionado por la infertilidad en el Perú es escasa la información con respecto al tema y no se tienen datos estadísticos sobre ello. Pero algunos investigadores proyectan que existe más de un millón de personas que estarían sobrellevando la infertilidad y que en algunos de estos casos se debería a altos niveles de estrés, presentes en la vida cotidiana de la paciente. (Ascenso, 2006 en Roa 2007; Dueñas, 2004 en Roa, 2007; Cancino, Pacheco, Rechkemmer & Rodríguez, 2002 en Ríos 2014).

Así mismo, en los centros de salud hay escasa atención con respecto al tema, tanto medico como psicológico, por ello es que no se detalla de manera estadística los casos que se presentan a dichos establecimientos de salud, se sabe que los diagnósticos con problemas de fertilidad y la intervención escasa del mismo han aumentado en los últimos años debido a los factores socioeconómicos.

Con las investigaciones que en otros países se han realizado, se ha profundizado en la experiencia emocional presentado en las mujeres que han sido diagnosticadas con algún problema de fertilidad, causada por el estrés,

dichas investigaciones psicológicas en parejas con problemas de fertilidad, ha permitido que se ponga énfasis en dicha condición ya que constituye que el proyecto de vida y la vida sexual de dichas parejas se vea amenazado, como también se ve afectado el entorno social, la autoestima. Evidenciando las diferentes respuestas psicológicas en cuanto a la fertilidad (Domínguez, 2002). Ya que podríamos decir que el estrés es un método anticonceptivo natural, y de no ser controlado podría batallarse por mucho tiempo para que se pueda lograr con éxito los procedimientos de fertilidad.

Por ello que es de suma importancia la investigación y el trabajo con las mujeres que se harán algún tratamiento o procedimiento en cuanto a fertilidad, para lograr evitar los altos niveles de estrés que puedan estar afectando tanto antes, durante, después del diagnóstico y durante el procedimiento, para que resultados satisfactorios.

1.2 Trabajos previos

Fernández (2009) en su investigación estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Se utilizó el Cuestionario de Estrés Percibido, fue 901 en la versión de estrés general y 928 de estrés reciente, en estudiantes de Enfermería. En cuanto a la fiabilidad del instrumento, en su variante de estrés general, los resultados son muy confiables como prueba global, lo que respecta al Alfa de Cronbach es de 0,92, la correlación media entre cada ítem es de 0,28, la correlación de los ítems oscilando entre 0,31 y 0,65, observándose en la recolección de datos, en cuanto al estrés reciente, en Alfa de Cronbach es de 0,92 y la correlación media interelementos de 0,28, y en cuanto a la correlación de ítems oscilan entre 0,31 y 0,68. Por ello es que los satisfactorios resultados obtenidos en las medidas globales, tanto en estrés general y reciente, se podría utilizar en diversos análisis de correlación con diferentes variables.

Cabanach, Fariña, Freire, González, & Del Mar Ferradas (2013), realizaron una investigación que tuvo como objetivo establecer las diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. Se realizó un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. En lo que respecta a la muestra estuvo combinada por 2102 personas que estudian el nivel universitario de diferentes ámbitos de conocimiento, los cuales integraban las carreras profesionales de Educación, Ciencias de la Salud, Ciencias Jurídico-Sociales y Ciencias Técnicas, fueron 647 hombres y 1455 mujeres, con edades que oscilaban entre los 18 y los 51 años ($M = 21,11$; $DT = 3,31$). En cuanto a las estrategias de afrontamientos, se realizó una evaluación a través de la Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA). La conclusión de dicha investigación con respecto a los resultados, ponen en evidencia que las personas de sexo masculino recurren mayormente a las estrategias de reevaluación positiva, como realizan la planificación como medida de afrontamiento ante situaciones académicas que le causen algún tipo de problema, por otra parte, las personas del sexo femenino se inclinan mayormente por la búsqueda de apoyo. Es por ello que se analiza las causantes de dicha situación, buscando la explicación correcta de estas diferencias, dicho sea de paso, la intervención para la reducción de estrés en estudiantes universitarios.

Calvarro (2016) en su investigación sobre Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes, 106 jóvenes de los dos sexos, el 42.45% de sexo masculino y 57.55% de sexo femenino, las edades oscilan entre los 17 y 30 años de edad ($M=22.01$; $DT= 3.043$). En dicha investigación se utilizó diversos instrumentos como “Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico”, “Inventario de Estrategias de Afrontamiento” (CSI) y la “Escala de Estrés Percibido” (PSS-14), investigación de tipo descriptivo, se realizó un análisis de correlación de Pearson, un análisis de regresión múltiple, pruebas de “t” de Student, y ANOVA. En esta

investigación se llegó a la conclusión según los resultados que los individuos que presentan mayor nivel de estrés, tienden a tener dificultades con su bienestar psicológico, por lo que utilizan algunas estrategias como, por ejemplo, la autocrítica, expresión emocional, y el aislamiento social. En esta investigación también se llegó a la conclusión que las personas de sexo femenino manifestaron mayor nivel de estrés percibido optando por las estrategias donde se expresaban sus emociones y en el apoyo social, a comparación de los de sexo masculino su inclinación por el aislamiento social.

Coras (2012) en su investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento ante el estrés y la experiencia profesional de Enfermeras que trabajan en Sala de Operaciones del Instituto Nacional De Enfermedades Neoplásicas (enero a marzo 2012). Utilizó la metodología de estudio descriptiva/correlacionar/corte transversal, fueron 25 enfermeras de la sala de operaciones del INEN. Dicha investigación se realizó con el instrumento Cuestionario para medir variable Experiencias Profesional y el Inventario de Respuestas de Afrontamiento ante en Estrés de Rudolf H. Moos, por lo que ambos instrumentos fueron sometidos a juicio de expertos y prueba piloto, lo cual fueron validados y confiables. Se concluyó que en gran cantidad de enfermeras utiliza las estrategias de afrontamiento ante el estrés por aproximación. No existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento ante el estrés y la experiencia profesional de las enfermeras.

Palomares (2016) en su investigación Determinar las estrategias de afrontamiento del estrés en Enfermeras del Servicio de Emergencia del Hospital San Juan De Lurigancho – 2016. Población y muestra constituida por 50 enfermeras del servicio de emergencia. La metodología de estudio fue descriptiva, y el diseño aplicado fue no experimental, ya que no se manipulará deliberadamente la variable, si no de lo contrario se observarían como se dan en su propio entorno, para consiguientemente realizar el análisis

correspondiente, por otra parte, la temporalidad es de corte transversal, ya que se realizó el análisis del fenómeno en un periodo determinado y en un solo contexto. En esta investigación se optó por no establecer muestra ni técnica de muestreo, porque se trabajó con la población existente ya que es de poca cantidad. Se concluyó que el 100% tiene un nivel bajo de estrategias de afrontamiento del estrés. Lo que respecta a la solución de problemas el 60% tiene un nivel medio, el 40% nivel bajo.

1.3 Teorías relacionadas al tema

Psicología Positiva

Seligman (1999) define la psicología positiva como el estudio científico de las situaciones, acontecimientos o experiencias positivas, centrándose en las fortalezas y virtudes, las cuales toman un concepto más abierto acerca del potencial humano, las motivaciones presentes en cada uno y las capacidades para afrontar cada acontecimiento en la vida, así también los atributos positivos de cada individuo, las instituciones que aportan en el progreso y los diversos programas que ayudan a optimizar la calidad de los mismos, reduciendo la psicopatología.

Dimensiones de la Psicología Positiva

Según Seligman (1999), existen tres dimensiones: Vida placentera, buena vida, vida significativa.

Vida placentera, en esta dimensión se basa en buscar los placeres de la vida, así como tener la mayor cantidad de experiencias en las que se vean reflejadas las emociones positivas, y de disfrutar cada momento.

Buena vida, esta dimensión se logra cuando encontramos las virtudes y fortalezas que nos caracterizan, utilizando estas mismas para mejorar la calidad de vida. Esta parte se denomina flow o fluir.

Vida significativa, este escalón de la felicidad es nada más que encontrar la sensación de realización, satisfacción, habiéndose empleado los puntos anteriores.

Definiciones de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) tomaron con mayor relevancia la salud y los recursos como uno de los pilares más relevantes de afrontamiento, por ello se evidencia que las personas que presentan un buen estado de salud responden de mejor manera a las circunstancias causadas por el estrés. Las habilidades sociales, se encuentran ligadas con el soporte social, reflejándose mediante el afecto y estima del entorno en cuanto al sujeto.

Lazarus y Folkman (1986) mencionaron en su definición sobre afrontamiento como “los procesos cognitivos y conductuales continuamente cambiantes que amplían los individuos para utilizar las diferentes demandas externas y/o internas siendo valoradas como abundantes de los recursos del individuo”.

Fernández - Abascal (1997), ahonda en cuanto a la definición del afrontamiento donde menciona que “el individuo tiene la predisposición personal para asumir diferentes situaciones”.

Carver y Scheir (1994) mencionaron que el afrontamiento de una persona puede presentar diversas características a lo largo del tiempo, puesto que las personas desarrollan ciertos patrones para resolver el estrés, por lo tanto, de esto dependerá las reacciones de la persona en circunstancias futuras.

Según Barra (2003), el afrontamiento al estrés se considera como un proceso, en el que repercuten en su interacción mediante una situación de estrés, los pensamientos, sentimientos y conductas del individuo, por ello se manifiesta

como consecuencia de la percepción de lo ocurrido, la importancia que se le da y las medidas para resolverlo.

Morrison y Bennett (2008), refieren que el afrontamiento se da mediante un proceso dinámico, donde van de la mano los conocimientos y las conductas manifestándose luego de examinar los sucesos, por ello el individuo lo utiliza para aminorar el impacto del estímulo externo.

Estilos de afrontamiento

Según Carver, Sheier y Wientraub (1989):

Presenta estrategias agrupadas según ciertas características, como son: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción u otros estilos de afrontamiento. Por ello cuando el individuo presenta algún desajuste psicológico, físico y emocional a consecuencia de algún acontecimiento negativo, de pronto se genera ciertos patrones de respuestas, que determinará los estilos de afrontamiento a utilizar. Por ello se menciona cada uno de estos estilos.

Estilos de afrontamiento enfocados al problema, se refiera, a que la persona busca cambiar ciertas situaciones, buscando solucionar el problema, ya sea minimizando o alejándose de dicha situación. Por ello la persona indaga y realiza un plan para poder dar solución a dicho problema. Dentro de este encontramos:

Afrontamiento activo, consiste en las acciones que tiene el individuo para enfrentar o evitar el estresor.

Planificación de actividades, es el proceso en el cual el individuo piensa como manejarse frente algún acontecimiento estresor, estableciendo estrategias y escogiendo cual es la idónea para afrontar los conflictos.

Supresión de actividades distractoras, su objetivo es enfocarse únicamente en el abordaje del agente estresor, se pasa por alto y se evita actividades disímiles que no presenten un grado de importancia alta para el individuo.

Postergación de afrontamiento, es cuando al individuo se le presenta algún estresor, contener una respuesta inmediata, sino recurrir a dicha respuesta en la circunstancia oportuna, cuando se tenga las herramientas para abordar el agente estresor.

Búsqueda de soporte social, es el apoyo del entorno con respecto a la situación de estrés, obteniendo consejos, orientación, asistencia.

Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción, busca aminorar las emociones negativas, ocasionada por el agente estresor. Mencionando los siguientes puntos.

Búsqueda de soporte social emocional, se refiere a la necesidad de obtener soporte moral, empatía y buscando la comprensión del entorno, con el propósito de minimizar las reacciones emocionales negativas.

Reinterpretación positiva y crecimiento, el individuo ante una situación estresante reconoce el aprendizaje y busca lo positivo para afrontar cualquier tipo de situaciones, valorando las habilidades obtenidas.

Aceptación, también utilizada como estrategia de afrontamiento que tiene dos fases, la primera, es consciente que hay un problema existente, y segundo, acepta la situación, y aprende a convivir con este agente estresor, sabiendo que este no será modificado o eliminado.

Acudir a la religión, menciona que el individuo utiliza la espiritualidad, donde su objetivo es la disminución en el impacto de las emociones negativas en cuanto al agente estresor. Con el fin de encontrar tranquilidad y aliviar la tensión.

Centrarse en las emociones y liberarlas, la persona expresa sus emociones libremente.

Y por último otros estilos de afrontamiento, en este punto se incluyen situaciones de evitación. Mencionando

Negación, consiste en no aceptar la situación y convencerse a sí mismo que dicha situación estresante no existe, y evita crearlo.

Desenganche cognitivo, el individuo realiza actividades diversas, con la finalidad de mantener la mente ocupada y desconectarse emocionalmente del agente estresor.

Desenganche conductual, el individuo ya no utiliza sus recursos para afrontar la situación estresante, por ende, disminuye su esfuerzo conductual y cognitivo.

Distracción, se trata de asumir el evento estresor con humor, realizando mofas de la situación negativa, sin expresar el malestar que se presenta frente a dicha situación.

Definiciones de estrés

Según Cooper, Sloan y Williams (1988), mencionan que el estrés es la respuesta ante el contexto donde la persona no cumple con ciertas actividades, conllevando a obtener resultados negativos.

McEwen (2000), define el estrés como un peligro existente viéndose afectada la integridad física o psicológica de la persona que lo padece, dando como resultado una respuesta fisiológica y/o conductual.

Navas (citado por Naranjo, 2004) plantea que “el estrés no solo le pertenezca a un solo individuo o contexto, como tampoco es un estímulo o una respuesta, por ello menciona que es la relación entre la persona y el contexto”.

Tipo de estrés

Vale mencionar, con relevancia acerca del estrés femenino, Witkin (2004), menciona que el estrés afecta a cualquier sexo, viéndose de distinta manera, ya que la mujer manifiesta la sintomatología de manera opuesta al hombre, debido a la manera de vivir, la sociedad y la psicología en sí. Sus manifestaciones se presentan con, cefaleas intensas, melancolía, escaso deseo sexual, infertilidad, dolor pélvico, amenorrea, síndrome premenstrual, etc.

Salinas (2012), Eustrés, definido como estrés positivo, donde la persona activa las áreas de su vida, cognitivas, emocionales y física, permitiendo un rendimiento efectivo en las tareas por realizar.

Por otro lado, Salinas (2012), Distrés, define como estrés negativo, ocasionando molestia, fatiga, desesperación, debido a que se les dificulta adaptarse a una nueva situación.

Teorías del estrés

Teoría del estímulo

Salinas (2012), menciona a Walter Cannon, neurólogo americano, aporta el concepto de “homeostasis” significa que las personas deben tener un armonía interno, el cual debe conservar. Es por eso que cuando la “homeostasis” no sucede, se reajusta a través del sistema endocrino y vegetativo, presentándose modificaciones notorias. Dicha teoría se ubica en el grupo de las teorías basadas en el estímulo.

Teoría basada en la interacción

Modelo cognitivo transaccional de Lazarus y Folkman (1986)

Mateo (2013), plantea que este modelo da respuesta ante un estímulo, así como el grado de importancia que la persona otorga ante un contexto. Menciona también que el estrés no solo se enfocará en el estímulo, si no en la persona y el contexto. Relevante importancia a la cognición, respecto a la interacción de la persona con su entorno, lo cual se dará de la evaluación en

cuanto al modo de afrontamiento. Por otro lado, menciona que la persona ejecuta ciertas valoraciones, siendo las primarias, identificando el contexto según el bienestar de la persona para ser considerada como estresor o lo contrario, la valoración secundaria, refiere que la persona aprecia los recursos de afrontamiento que presenta.

Modelo procesual

Mateo (2013), menciona a Sandín en 1995, el cual toma como referencia el modelo de Lazarus y Folkman de 1986, dividiéndose en siete etapas: Demandas psicosociales, agentes estresores externos, evaluación cognitiva. – La capacidad para afrontar la situación, respuesta de estrés. – Respuestas fisiológicas y psicológicas, afrontamiento, características personales, apoyo social, estado de salud. – lo fisiológico y lo psicológico, siendo así el resultado de las etapas anteriores.

Estrategias de afrontamiento

Fernández y Abascal (citado en Castaño y León, 2010) refiere que son “los procesos definidos que utilizan los individuos en cada situación”, habiendo una variedad de estrategias en función a las peculiaridades que presenta el agente estresor, ya sea el ambiente, el entorno que este en ese momento junto al individuo.

Por ello Carver, Sheier y Wientraub (1989) realizan una clasificación que son: activas, planificación, supresión de actividades, postergación, soporte social y emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, expresión emocional, uso y adicción.

Everly y Latting (1989), definieron las estrategias de afrontamiento al estrés como la constancia en minimizar los efectos negativos del estrés, donde se categoriza como psicológico o conductual.

Lazarus y Folkman (1986), realizaron dos tipos de estrategias de afrontamiento, una de ellas centrado en el problema, como se menciona este busca solucionar el problema, donde el individuo al sentirse amenazado, busca minimizar o ser indiferente en cuanto al problema, realizando un plan de acción para solucionarlo. Y el otro centrado en la emoción, busca solucionar el problema a través de la emoción, minimizando el malestar o molestia que pueda presentar en cuanto a cierta situación conflictiva.

Teorías de modos de afrontamiento.

Teoría modo de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman (1986), mencionan que el afrontamiento actúa en las dificultades emocionales, que contribuyen a aminorar las consecuencias negativas, por ello puede ser utilizado como prevención.

Teoría de Bandura

Vived (2011) alega que Bandura en 1986 define la autorregulación, como tener el control sobre nuestro comportamiento, como también observándose a sí mismo y el comportamiento que presentamos, los procesos evolutivos, que refiere la comparación con otras personas y la manera de competir con uno mismo, y por último la autorregulación.

Diferencia entre los estilos y estrategias de afrontamiento al estrés.

Según Fernández y Abascal (citados en Martín, 1997) refieren que los estilos de afrontamiento al estrés, son modelos propios para solucionar un acontecimiento negativo, utilizando estrategias de afrontamiento al estrés. Por otra parte, mencionan que las estrategias de afrontamiento al estrés, son procesos determinados que se utilizan en cada situación y dependiendo los resultados desencadenantes.

Pelechano (2005) considera que ambos términos son complementarios, mencionando que los estilos de afrontamiento al estrés son más estables y

sólidas, cuando se intenta resolver la situación estresante, mientras que las estrategias de afrontamiento al estrés son tareas más concretas.

Infertilidad

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la infertilidad como un padecimiento del aparato reproductor por la dificultad de lograr un embarazo clínico pasado los 12 meses de relaciones coitales sin protección regular.

Burns (2007) refiere que la infertilidad es la imposibilidad para desarrollar un periodo gestacional después de dos años máximo, de tener relaciones sexuales habituales sin protección anticonceptiva.

Antequera, Moreno-Rosset, Jenaro Río y Ávila (2008) menciona que existen variables de tipo medica e individuales, las cuales tienen una repercusión en el impacto de la infertilidad, donde se encuentran la edad, el género y si los pacientes anteriormente ya han tenido hijo(s). Por ello lo que respecta al género, tiene más relevancia el sexo femenino quienes se les hace difícil aceptar la infertilidad y con posterioridad si se logrará el embarazo presentan más estrés, ansiedad y suelen ser obsesivas. Lo referente a la edad se menciona que el tiempo actúa como un estresor, puesto que, a mayor edad, menor fertilidad en la mujer. Finalmente, respecto a algunas investigaciones si las parejas no han tenido hijos, se le torna un tanto más difícil el impacto emocional.

Reproducción asistida

La Psicología de la Reproducción

Moreno – Rosset (2008) refiere que dicha rama de la psicología se ubica dentro de las especialidades sanitarias, así la reproducción humana es el campo interdisciplinar por lo que incide el psicólogo de la salud.

Moreno – Rosset (1999) según menciona dicho autor es que se ha destacado la relevancia del profesional en psicología dentro de los equipos de salud en las áreas de neonatología, gineco – obstetricia, en reproducción asistida, y más.

Moreno – Rosset (2000) se aprecia que el diagnóstico y tratamiento pueden desatar patologías psiquiátricas y psicológicas, como también cambios en el estado de ánimo en las mujeres o parejas que atraviesan por dicha situación, por ello la ardua labor del profesional en psicología es fundamental en este proceso.

Gutiérrez (2007) el fin de la intervención psicológica en fertilidad, es apoyar a las mujeres y/o parejas a aceptar la infertilidad, aunque les cause dolor. Teniendo como objetivo el fruto final de restablecer el bienestar psicológico de las personas infértiles.

Aspectos emocionales de la reproducción asistida

Antequera, Moreno-Rosset, Jenaro Río y Ávila (2008) mencionan que cada nuevo ciclo de tratamiento simboliza un nuevo estresor no solo para la persona que recibe el diagnóstico o el tratamiento, si no para la pareja, entonces si enfocamos la atención en el tiempo que ha pasado desde el diagnóstico, es factible que se hayan realizado algunos tratamientos fracasados.

Kentenich (2002) alega que la orientación psicológica en infertilidad, se acogen casos con ciertas características como el deseo intenso de no haber cumplido sus expectativas de vida, estrés emocional por los diversos tratamientos y los fracasos de los mismos, que desencadenan dicho desajuste psicológico, diversas dificultades en la pareja, familia, entorno, a consecuencia al diagnóstico y los diversos procedimientos y tratamientos.

Llavona (2008) menciona los pensamientos de desvalorización personal frecuentes en mujeres y/o parejas con problemas de infertilidad, las cuales se manifiestan con la baja autoestima, sentimientos de inferioridad, concentración y ansiedad.

Técnicas de Reproducción Asistida

Moreno et al. (2008) menciona que el término de reproducción asistida es extenso y esta contiene una variedad de procedimientos médicos con la única finalidad de lograr el embarazo, juntando óvulos y espermatozoides. Las TRA son: Inseminación artificial conyugal y con semen de donante, fecundación in vitro, Inseminación artificial conyugal y con semen de donante, inyección intracitoplasmática de espermatozoides, transferencia intratubárica de gametos, transferencia de blastocitos, donación de gametos.

1.4 Formulación del problema

¿Cómo influye el taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo?

1.5 Justificación del estudio

La presente investigación es conveniente donde se aborda el tema del estrés en mujeres con problemas de fertilidad, ya que hoy en día se presentan mayor incidencia de estos casos y el aumento de clínicas especializadas en dicho tema.

Esta investigación cuenta con relevancia social ya que se abordó el estrés que padecen las pacientes con problemas de fertilidad, mejorando así de manera directa los resultados de las intervenciones clínicas, y de manera indirecta favoreciendo la relación de pareja, familia y su afrontamiento a las dificultades en los diferentes contextos en que se desenvuelven.

Este estudio presenta implicancias prácticas ya que se realizará el taller “Libérate”, que permitió desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés en la población beneficiaria, promoviendo la aceptación del diagnóstico y procedimientos médicos a realizar.

Al tener los resultados de dicha investigación se pudo ampliar el conocimiento teórico acerca de cómo poder afrontar el estrés en pacientes con problemas de fertilidad, y así tener mayor información con respecto a este tema muy poco trabajado en dicha población.

Finalmente, el presente trabajo cuenta con utilidad metodológica ya que servirá como antecedentes para futuras investigaciones interesadas en el tema. Así también favorecerá la implementación de ideas para la creación de diferentes talleres, o pruebas específicas en cuanto al estrés que afectan a las mujeres con problemas fertilidad.

1.6 Hipótesis

General

Hi: El taller “Libérate” influye en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Ho: El taller “Libérate” no influye en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Específico

H1: El taller “Libérate” influye en la dimensión enfocado en el problema, de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

H2: El taller “Libérate” influye en la dimensión enfocado en la emoción, de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

H3: El taller “Libérate” influye en la dimensión otros estilos de afrontamiento, de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

1.7 Objetivos

Objetivo General

Determinar la influencia del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Objetivo Específico

Identificar el nivel de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo antes de la aplicación del taller “Libérate”.

Identificar el nivel de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo después de la aplicación del taller “Libérate”.

Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión enfocado en el problema, de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión enfocado en la emoción, de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión otros estilos de afrontamiento, de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación

Tipo de investigación

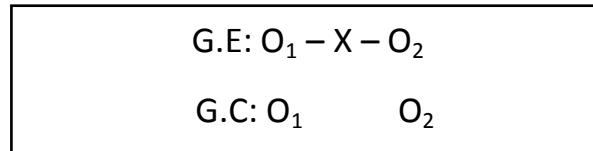
El presente trabajo es de tipo experimental, pues se construye el contexto y se manipula de manera intencional y se observa el efecto de esa manipulación sobre la variable dependiente. Hernández et. (2010)

Diseño cuasi experimental

El presente trabajo presenta el diseño cuasi experimental. Los sujetos de estudio están incorporados en los grupos de estudio, encontrándose asignados o constituidos y consiste en que cuando se disponen los dos grupos, se evalúa a ambos grupos en la variable dependiente, luego de ello se realice la aplicación

del tratamiento experimental, mientras el otro grupo continua con las tareas o actividades de rutina. Sánchez y Reyes (2006).

Esquema:



Donde:

O_1 : Pre test

X: Tratamiento

O_2 : Post test.

2.2 Variables, operacionalización

VI: Taller “Libérate”

VD: Afrontamiento de estrés.

Variable	Dimensión	Indicador	Escala de medición	Unidad de análisis
TALLER “LIBÉRATE”	Estrategias de emociones positivas	<p>Buscar diversas situaciones en las cuales las pacientes experimenten situaciones de emociones positivas.</p> <p>Realizar dinámicas donde las pacientes utilicen la creatividad para que les permita pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas y exponerlas en sesión.</p> <p>Seleccionar y organizar las fortalezas que presenta cada paciente a la situación, y así identificar estrategias de afrontamiento y llevarlas a cabo.</p> <p>Acciones hacia la busca de consejo, información y comprensión.</p> <p>Expone aportes encontrados en lo anteriormente mencionado.</p> <p>Expresar sentimientos, tensiones y frustraciones, mediante la actividad “ventilando emociones”.</p>	Ordinal	Centro de Medicina reproductiva.
		<p>Seleccionar y organizar las fortalezas que presenta cada paciente a la situación, y así identificar estrategias de afrontamiento y llevarlas a cabo.</p> <p>Dar a conocer el tema, y tengan el conocimiento acerca del</p>		

	<p>Estrategias rasgos positivos o fortalezas</p>	<p>afrontamiento al estrés y tener más acercamiento sobre las ideas que se desea trabajar y lograr.</p> <p>Realizar una ronda de preguntas acerca de las situaciones en las que las pacientes se hayan sentido amedrentadas ante la amenaza, el desafío, o el dolor causado después del diagnóstico, y durante el tratamiento.</p> <p>Ayudar que la paciente persista a cumplir con el propósito establecido.</p> <p>El trabajo del perdón y la gratitud donde las mujeres puedan expresar de manera libre los sentimientos que han generado intrínseca y extrínsecamente y ser consciente</p> <p>Exponer y participación de los integrantes.</p>		
	<p>Estrategias de instituciones positivas</p>	<p>Utilización del humor, donde se pueda realizar actividades que no dejen pensar en el problema y restarle importancia.</p> <p>Presentar una historia donde las pacientes tengan una situación en la que se vean reflejado las sesiones anteriores en cuanto al entorno donde se desenvuelve día a día. Realizando un diario donde exprese como se sintió compartiendo sus problemas de fertilidad con el mismo.</p> <p>Se trabaja con la espiritualidad en cuanto a las creencias que</p>		

		presenta cada paciente y el propósito que le da a su vida.		
	Estrategia de relaciones interpersonales	<p>Las pacientes deberán expresar el valor que le dan a las relaciones con las personas de su entorno.</p> <p>Dar los alcances informativos de la relevancia que tiene el entorno social en los problemas de fertilidad y procedimientos de reproducción asistida.</p> <p>Realizar que las pacientes interactúen para que puedan ser conscientes de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás con respecto al problema que afrontan.</p> <p>Aceptación de las dificultades que se atraviesan, sin manejarlo de manera estresante, si no utilizando los diversos modos de afrontamiento.</p> <p>Búsqueda de diversión, en cuanto a salir del contexto estresante, a través de estímulos distractores.</p>		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA	UNIDAD DE	INSTRUMENTO DE
----------	-------------	-------------	-------	--------	-----------	----------------

				DE MEDICIÓN	ANÁLISIS	RECOJO DE INFORMACIÓN
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	ENFOCADO EN EL PROBLEMA	Afrontamiento activo	1-14-27-40	Ordinal	Centro de Medicina reproductiva.	CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)
		Planificación	2-15-28-41			
		La supresión de otras actividades	3-16-29-42			
		La postergación del afrontamiento	4-17-30-43			
		La búsqueda de apoyo social	5-18-31-44			

	ENFOCADO EN LA EMOCIÓN	La búsqueda de soporte emocional	6-19-32-45	Ordinal	Centro de Medicina reproductiva y Ginecología	CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)
		Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7-20-33-46			
		Aceptación	8-21-34-47			
		Acudir a la religión	9-22-35-48			
		Análisis de las emociones	10-23-36-49			
	OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	Negación.	11-24-37-50			
		Conductas inadecuadas	12-25-38-51			
		Distracción	13-26-39-52			

2.3 Población y muestra

Población

La población, está constituido por 24 mujeres con problemas de fertilidad en un centro de medicina reproductiva de Trujillo.

Muestra

La elección del tamaño de la muestra se utilizó mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia.

Tabla 1: Distribución de la muestra de mujeres con problemas de fertilidad de un centro de medicina reproductiva de Trujillo.

Grupo	N° participantes	Total de mujeres participantes
Grupo experimental	12	12
Grupo control	12	12
TOTAL	24	

Muestreo:

El muestreo utilizado es el no probabilístico por conveniencia, el mismo que consiste en que el investigador escoja a los participantes que estén dispuestos a participar y disponibles a ser estudiados.

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

Técnicas:

La técnica utilizada, es la técnica psicométrica.

Instrumento:

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

El presente instrumento fue creado por Carver, Seller & Wintraub (1989), traducido al español por Salazar C. Víctor (1993), la aplicación de este cuestionario es de manera individual y/o colectiva, con una duración de 20 minutos aproximadamente. Teniendo como objetivo evaluar lo que cada individuo hace ante acontecimientos estresantes.

En cuanto a la validez por criterio de jueces, V de Aiken de 0.42 (población estadounidense por Carver et al., 1989), con respecto al Coeficiente de Pearson de las dimensiones: estilo de afrontamiento enfocado en el problema y estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, es de 0.476 (población peruana, por Linares y Poma, 2016).

La confiabilidad, el Alpha de Cronbach de 0.55 (población estadounidense por Carver et al., 1989), y en cuanto a la población peruana fue de 0.64 (Linares y Poma, 2016).

2.5 Métodos de análisis de datos

El análisis de los datos se realizó mediante la estadística descriptiva, presentándose los resultados en tablas de distribución de frecuencias absolutas simples y relativas porcentuales para identificar el nivel en la variable dependiente, luego el análisis inferencial se realizó aplicándose la prueba de normalidad de Shapiro Wilk, con la que se identificó una distribución asimétrica en los puntajes obtenidos por el grupo experimental y control, antes y después de la aplicación del taller, decidiéndose utilizar

las pruebas U de Mann Whitney para comparar los grupos y la prueba de Wilcoxon para evaluar el cambio entre el antes y después.

2.6 Aspectos éticos

En la presente investigación, se respetó los datos personales de cada participante, así mismo se mantuvo de manera confidencial. Para fines de la presente investigación se ha establecido la carta de consentimiento informado (anexo 1)

III. RESULTADOS

Tabla 2

Nivel en estilos de afrontamiento enfocados en el problema antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en las integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Estilo	Pre-Test		Post-Test	
	F	%	f	%
ESTILOS CENTRADOS EN EL PROBLEMA				
Alto			12	100
Moderado	12	100		
Bajo				
Total	12	100	12	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE aplicado en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

En la Tabla 2, se aprecia un uso de los estilos enfocados en el problema de nivel moderado en un 100% en el pre-test y un nivel alto en un 100% en el post-test del grupo experimental después de la aplicación del taller “Libérate” en un 50% de las mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Tabla 3

Nivel en estilos de afrontamiento enfocados en la emoción antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Estilo	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
ESTILOS CENTRADOS EN LA EMOCIÓN				
Alto	4	33	12	100
Moderado	8	67		
Bajo				
Total	12	100	12	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE aplicado en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

En la Tabla 3, se observa un uso de los estilos enfocados en la emoción de nivel medio en un 67% con tendencia a un nivel alto en un 33% en el pre-test y un nivel alto en un 100% en el post-test del grupo experimental después de la aplicación del taller “Libérate” en las mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Tabla 4

Nivel en otros estilos de afrontamiento antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en integrantes del grupo experimental de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Estilo	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO				
Alto	12	100	10	83
Moderado			2	17
Bajo				
Total	12	100	12	100

Fuente: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE aplicado en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

En la Tabla 4, se aprecia un uso de otros estilos de afrontamiento nivel alto en un 100% en el pre-test y en un 83% en el post-test del grupo experimental después de la aplicación del taller “Libérate” en las mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Tabla 5

Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en los estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Momento de Evaluación	Grupo de estudio				Prueba U de Mann Whitney		
	Experimental (n=12)		Control (n=12)		U	z	p
	N	Rango Promedio	N	Rango Promedio			
Antes		7.00		18.00	6.0	-3.89	.000**
Después		15.96		9.04	30.5	-2.40	.016*
Prueba de Wilcoxon							
Rangos negativos	0	0.00	0	0.00			
Rangos positivos	12	6.50	3	2.00			
Empates	0		9				
z		-3.07		-1.63			
p		.002**		.102			

Nota:

U: Estadístico de Mann Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

**p<.01 Diferencia muy significativa

*p.05 Diferencia no significativa

En la Tabla 5, se muestra la comparación de los rangos promedios obtenidos en los Estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema, antes y después de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. La prueba U de Mann Whitney antes de la aplicación del taller muestra una diferencia inicial estadísticamente significativa ($p < .05$) donde el grupo experimental presenta un rango promedio menor (7.00) respecto del grupo control (18.00), sin embargo, después de la aplicación del taller una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental (15.96) respecto del grupo control (9.04). Por ello al analizar el efecto del taller en cada grupo, se logró un cambio positivo en el uso de los Estilos de Afrontamiento enfocados a resolver el problema en el grupo experimental.

Tabla 6

Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en los estilos de afrontamientos enfocados en las emociones en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo

Momento de Evaluación	Grupo de estudio				Prueba U de Mann Whitney		
	Experimental (n=12)		Control (n=12)		U	z	p
	N	Rango Promedio	N	Rango Promedio			
Antes		10,63		14,38	49,5	-1,31	,192
Después		18,42		6,58	1,0	-4,11	,000**
Prueba de Wilcoxon							
Rangos negativos	0	0,00	0	0,00			
Rangos positivos	12	6,50	2	1,50			
Empates	0		10				
z		-3,06		-1,41			
p		,002**		,157			

Nota:

U: Estadístico de Mann Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

**p<.01

En la Tabla 6, se muestra la comparación de los rangos promedios obtenidos en los Estilos enfocados en las Emociones de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. La prueba U de Mann Whitney muestra una igualdad estadística ($p \geq .05$) entre ambos grupos antes de la aplicación del taller, alcanzándose después de la aplicación del taller una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental (18.42) respecto del grupo control (6.58). Por ello, al analizar el efecto del taller en cada grupo, se logró un cambio positivo en el uso de los Estilos enfocado en las Emociones en el grupo experimental.

Tabla 7

Influencia de la aplicación del taller “Libérate” en otros estilos de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Momento de Evaluación	Grupo de estudio				Prueba U de Mann Whitney		
	Experimental (n=12)		Control (n=12)		U	z	p
	N	Rango Promedio	N	Rango Promedio			
Antes		7,79		17,21	15,5	-3,32	,001**
Después		8,08		16,92	19,0	-3,08	,002**
Prueba de Wilcoxon							
Rangos negativos	6	7,33	3	2,00			
Rangos positivos	5	4,40	0	0,00			
Empates	1		9				
z		-,99		-1,63			
p		,322		,102			

Nota:

U: Estadístico de Mann Whitney

Z: Valor normal estándar

p: Significancia

**p<.01

*p.05

En la Tabla 7, se muestra la comparación de los rangos promedios obtenidos en Otros Estilos de Afrontamiento de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. La prueba U de Mann Whitney antes de la aplicación del taller muestra inicialmente una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) donde el grupo experimental presenta un rango promedio menor (7.79) respecto del grupo control (17.21), alcanzándose después de la aplicación del taller una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) con un rango promedio menor en el grupo experimental (8.08) respecto del grupo control (16.92). Por otro lado, con la prueba de Wilcoxon se analizó el efecto del taller en cada grupo, se observó una influencia no significativa ($p \geq .05$) del taller “Libérate” en el uso de los otros Estilos de Afrontamiento al Estrés en el grupo experimental y el grupo control.

IV. Discusión

El estrés presente en las personas, puede conllevar a diversos malestares físicos, por ende, para el trabajo de la psicología reproductiva se toma con mayor relevancia dicho punto en los problemas de fertilidad, asociando el estrés con este. De modo que es fundamental trabajar y conocer si las pacientes presentan estilos de afrontamiento al estrés para facilitar un adecuado resultado en cuanto a los tratamientos de fertilidad. Por lo que Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) menciona que el estrés se presentan ante las diferentes situaciones, siendo la combinación de diversos factores, donde se toma con mayor relevancia el significado de algún evento percibido, como también el conocimiento de los recursos de afrontamiento a dicho evento presentes en cada individuo, por ello con lo que respecta a dichos eventos puede darse diferentes significados para cada persona pudiendo resultar amenazantes de acuerdo al concepto y los recursos psicológicos que como persona distingue para afrontarlo. Por ello Veiga, Puccio & Tamburelli (2013), mencionan que la infertilidad es un proceso, en el que el estrés se mantiene presente en dicha etapa. Desde el diagnóstico, durante el tratamiento y en el resultado, el estrés y la ansiedad influyen atravesando este problema como causa o consecuencia. Buscando los diferentes recursos de afrontamiento mencionando que según Carver y Scheier (1994) el afrontamiento de un individuo se da en diversas características en el tiempo, ya que los individuos desarrollan ciertos recursos para resolver las situaciones de estrés, por ello que esto influirá en las actitudes y reacciones que el individuo exprese en circunstancias futuras.

A partir de estos planteamientos se genera el interés por tener conocimiento si el Taller “Libérate” influye en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

En relación a ello, en la tabla N° 2 se observa el nivel de estilos de afrontamiento centrados en resolver el problema antes y después de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo del grupo experimental, encontrando que antes de la aplicación del Taller, el 100 % se ubica en el nivel moderado, esto quiere decir que dichas mujeres presentan una cierta susceptibilidad al cambio o a los problemas que se les presenta, alejándose de las mismas, por lo que buscan diversas estrategias para darle solución a las dificultades. Corroborado por Romero, Romero, Abortes & Medina (2008), donde realizaron un análisis de 20 factores de riesgo sociodemográficos y clínicos que se asocian con los problemas de fertilidad femenina, donde hallaron 6 factores de riesgo con significación estadística, siendo el estrés uno de ellos. Por eso estos autores mencionan que el estrés en una fémina podría desencadenar ciertas dificultades físicas, lo que causa la disminución de la fertilidad en féminas con ciclos prolongados. Por ello es corroborado por Lazarus & Folkman (1986) donde mencionan desde una perspectiva cognitiva y conductual sobre los esfuerzos continuamente volubles que se van desarrollando para el manejo de las demandas intrínsecas y/o extrínsecas siendo evaluadas como excesivas de los recursos de las personas.

En la misma tabla se observan los niveles de estilos de afrontamiento centrados en el problema después de la aplicación del Taller “Libérate” encontrando que el 100% se ubica en el nivel alto, esto quiere decir que dichas mujeres utilizaron las estrategias dirigidas a buscar soluciones a las situaciones que le generan dificultades con respecto a los problemas de fertilidad, utilizando las herramientas y el apoyo brindado por el entorno para poder abordar positivamente el agente estresor. Esto es corroborado por Gonzales Del Rio (2011) menciona que los problemas de fertilidad en mujeres son más frecuentes en la sociedad lo que supone un evento estresante, enfrentándose a un proceso difícil

donde se ha de tomar decisiones, por lo que no es igual para todos los individuos enfrentar los tratamientos, habiendo personas que utilizan recursos para afrontar el problema. Así mismo es corroborado por Lazarus & Folkman, (1984) refieren que todo suceso presenta una parte externa referente a la conducta utilizando los recursos para la resolución de problemas, y en cuanto a la parte interna del mismo acto social almacenada en la conciencia de la persona, por lo que dichas estrategias referentes al afrontamiento son cognitivas que se utilizan para cada acontecimiento específico.

En la tabla N° 3 se observa el nivel de estilos de afrontamiento centrados en la emoción antes y después de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo del grupo experimental, encontrando un 67% que se ubica en el nivel moderado, el 33% en el nivel alto y el 0% se ubica en el nivel bajo, ello indica que la mayoría de mujeres participantes, tiende a aminorar las emociones negativas que le ocasiona las situaciones de estrés, donde evalúan las condiciones amenazantes del entorno, disminuyendo la alteración emocional con ayuda de los procesos cognitivos. Esto es corroborado por Ávila y Moreno-Rosset (2008) consideran la infertilidad una crisis multidimensional ya que afecta a todos los sistemas (individuo, pareja, familia, trabajo, relaciones sociales) y niveles (psicofisiológico, del sentido del self, de la relación con los otros), desencadenando a su vez una serie de emociones y sentimientos negativos que interfieren de manera considerable en la vida de las personas implicadas. Por otro lado, es corroborado por Lazarus y Folkman (1986) parten de la evaluación que la persona realiza para tener en cuenta que en ocasiones no se puede cambiar las situaciones amenazantes presentes en el entorno, por ello es que acude a los procesos cognitivos con los que se intenta aminorar la excitación emocional.

En la misma tabla se observa los niveles de estilos de afrontamiento centrados en la emoción después de la aplicación del Taller el 100% se ubica en un nivel alto, ello indica que las mujeres participantes aminoran las emociones negativas, viéndose reflejados en el reconocimiento y aceptación de las situaciones estresantes que permitan buscar el soporte emocional, buscando lo positivo para afrontar dichas situaciones. Esto es corroborado por Moreno-Rosset, Antequera, Jenaro y Gómez (2009) destaca en su investigación que hay un porcentaje elevado de mujeres que han comenzado los tratamientos de reproducción asistida, las cuales presentan modificaciones en su estado anímico, solicitando ayuda profesional, viéndose en los resultados que el soporte emocional recibido ayudo que las mujeres enfrentaran el evento estresor de forma positiva. Esto es corroborado por Carver, Sheier y Wientraub (1989) en este punto se minimiza las emociones negativas, por lo que la persona reconoce el aprendizaje de afrontar cualquier tipo de situaciones, lo que conlleva a buscar lo positivo del mismo, así mismo la necesidad de la comprensión del entorno, el soporte moral y la empatía.

En la tabla N° 4 se observa el nivel en otros estilos de afrontamiento antes y después de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo del grupo experimental, encontrando que antes de la aplicación de Taller el 100% se ubica en un nivel alto, ello indica que las mujeres realizan diferentes actividades con la finalidad de desconectarse emocionalmente y mantenerse ocupado para evitar el agente estresor, viéndose que en la mayoría de casos no expresan malestar por la situación estresante, lo cual crea la necesidad que la situación de estrés no existe, donde ya no utiliza sus recursos para afrontar las dificultades viéndose disminuido su esfuerzo conductual y cognitivo. Esto es corroborado por Extremera y Fernández-Berrocal (2009) mencionan que algunas mujeres que atraviesan por procedimientos de fertilidad presentan la capacidad para

abrirse emocionalmente y modular sus sentimientos, promoviendo la comprensión personal y el crecimiento de sí mismo, por otro lado, las mujeres que dejan de lado el evento estresor y se centran en la realización de diversas actividades para dejar de lado los problemas que padecen en cuanto a fertilidad. Así también es corroborado por Hill (1999) quien concluye que el entorno puede involucrarse en la frecuencia de la amenaza mostrada a la persona, lo que responde a los esfuerzos que presenta el individuo en cuanto al afrontamiento, de modo que anule las estrategias para disminuir el agente estresor.

En la misma tabla se observa el nivel en otros estilos de afrontamiento después de la aplicación del taller el 83% se ubica en un nivel alto, el 17% en un nivel moderado y un 0% en el nivel bajo, esto indica que las mujeres con problemas de fertilidad tienden a evitar los eventos estresores presentes en dicha situación, donde se ve reflejado que en algunos casos realizan actividades tratando de desconectarse emocionalmente con respecto a estos eventos, donde tratan de aminorar las emociones negativas. Esto es corroborado por Moreno, Guerra, Bacciano, et al. (2008) mencionan que las estrategias de afrontamiento inadecuadas presentes en mujeres y parejas con problemas de fertilidad, es evitar el problema o la falta de aceptación de la responsabilidad sobre la resolución de los problemas, las cuales producen efectos negativos sobre las manifestaciones de estrés asociadas al tratamiento. Esto también es corroborado por Carver, Sheier y Wientraub (1989) mencionan que las situaciones de evitación presentes en el individuo, la que consiste en no aceptar la situación y mediante ello realizar actividades diversas con la finalidad de mantenerse ocupado y desconectarse de lo que le genera estrés.

Es así que en la tabla N° 5 se observa la comparación de los estilos de afrontamiento al estrés enfocado en el problema de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller

“Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, la prueba de U de Mann Whitney antes de la aplicación del taller muestra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) a donde el grupo experimental presenta un rango promedio menor (7.00) respecto del grupo control (18.00) sin embargo después de la aplicación del taller se encuentra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental (15.96) respecto del grupo control (9.04). Es así que al analizar el efecto del taller en el grupo experimental se logró un cambio positivo en el uso de los Estilos de Afrontamiento enfocados a resolver el problema, en consecuencia se acepta la hipótesis de la investigación la cual refiere que la aplicación del Taller “Libérate” influye significativamente en el afrontamiento al estrés centrado en el problema en mujeres con problemas de fertilidad; esto indica que luego realizar el taller donde se trabajó esta dimensión, mostraron que las participantes utilizaron las diferentes estrategias, escogiendo la más idónea para la solución del problema, donde ya no solo se enfocan en el agente estresor, si no que realizan diversas actividad que son de importancia para la participante, es corroborado por Park y Peterson (2003) hacen referencia a los psicólogos positivos que no niegan los problemas que experimentan las personas, por ello, se puede decir que no ignoran lo negativo, como las tensiones y las adversidades, en su intento de comprender lo que significa vivir bien. Así también es corroborado por Fredrickson (2001) menciona que las emociones positivas indican seguridad y la respuesta esencial la cual no es minimizar las opciones sino ampliar y formar recursos duraderos.

En la tabla N° 6 se observa la comparación de los estilos de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, la prueba U de Mann Whitney muestra una igualdad estadística ($p \geq .05$) entre ambos grupos antes de la aplicación del taller, alcanzándose después

de la aplicación del taller una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental (18.42) respecto del grupo control (6.58). En consecuencia se acepta la hipótesis de la investigación la cual refiere que el Taller “Libérate” influye significativamente en la dimensión enfocado en la emoción, de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo; esto indica que luego realizar el taller donde se trabajó dicha dimensión, se demostró que las participantes disminuyeron las emociones negativas, donde se vieron aperturadas a recibir apoyo del entorno, encontrando del evento estresor lo positivo aprendiendo de ello, evidenciando tranquilidad utilizando en algunos casos la espiritualidad, aprendiendo a expresar libremente sus emociones, es corroborado por Peterson (2006), quien refiere que mantener las buenas relaciones con los demás, así también como involucrarse en lo que uno hace, tener propósitos vitales, utilizar sus capacidades personales, encontrar el humor en la vida cotidiana, perdonar, agradecer, es un conjunto de actitudes que construyen la felicidad, y tranquilidad para sobrellevar el día a día, o cualquier obstáculo que se le presente en el mismo. Así también es corroborado por Peterson (2006) menciona que las buenas relaciones proporcionan apoyo emocional en momentos de estrés, pero también proporcionan un sentido de conexión para celebrar lo bueno de la vida.

En la tabla N° 7 se observa la comparación de otros estilos de afrontamiento al estrés de los grupos experimental y control, antes y después de la aplicación del Taller “Libérate” en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, la prueba U de Mann Whitney antes de la aplicación del taller muestra inicialmente una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) donde el grupo experimental presenta un rango promedio menor (7.79) respecto del grupo control (17.21), alcanzándose después de la aplicación del taller una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) con un rango promedio menor en

el grupo experimental (8.08) respecto del grupo control (16.92). Por otro lado, con la prueba de Wilcoxon se analizó el efecto del taller en cada grupo, donde se observó una influencia no significativa ($p \geq .05$) del taller “Libérate” en el uso de los otros Estilos de Afrontamiento al Estrés en el grupo experimental y el grupo control, en consecuencia no se acepta la hipótesis de la investigación la cual refiere que el Taller “Libérate” influye en la dimensión otros estilos de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo; esto indica que luego realizar el taller donde se trabajó otros estilos de afrontamiento al estrés, mostraron que las participantes mantuvieron la realización de actividades que las mantenía ocupadas para tener una desconexión emocional con el agente estresor, asumiendo el evento estresor con humor, sin expresar el malestar que está presente en el momento, es corroborado por Moreno, Guerra, Bacciano, et al. (2008) mencionan que las mujeres infértiles presentan diversas emociones cuando se les informa el diagnóstico, por ello esta fase es importante ya que se toma decisiones, las cuales utilizan o no las diversas estrategias de afrontamiento, siendo un porcentaje dividido, puesto que, hay mujeres que buscan soluciones afrontando el problema y otras mujeres negando la situación que le causa estrés. Así también es corroborado por Carver, Sheier y Wientraub (1989) en este punto refiere que se incluyen situaciones de evitación, donde está presente la realización de actividades donde hace que la persona se mantenga ocupada y se desligue emocionalmente del problema, disminuyendo su esfuerzo conductual y cognitivo, donde utiliza el humor sin expresión alguna respecto a dicha situación.

A partir de los resultados se demuestra que el taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés ha influido en el afrontamiento al estrés de las participantes, lo cual demuestra que dicho enfoque es capaz de ayudar a las mujeres con problemas de fertilidad, a reconocer sus estilos de afrontamientos, y recursos presentes en ellas para poder buscar

soluciones y reducir el estrés, antes, durante y después de cada tratamiento y/o procedimiento de fertilidad.

V. Conclusiones

En la tabla N° 2 se aprecia el nivel de estilos de afrontamiento centrados en el problema en los integrantes del grupo experimental, encontrando que antes de la aplicación del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, predomina el nivel moderado con el 100%, mientras que luego de la aplicación del taller predomina el nivel alto con el 100% de la muestra.

Así también en la tabla N° 3 se aprecia el nivel de estilos de afrontamiento centrados en la emoción en los integrantes del grupo experimental, encontrando que antes de la aplicación del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, predomina el nivel moderado con el 67%, mientras que luego de la aplicación del taller predomina el nivel alto con el 100% de la muestra.

En la tabla N° 4 se aprecia el nivel de otros estilos de afrontamiento en los integrantes del grupo experimental, encontrando que antes de la aplicación del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, predomina el nivel alto con el 100%, mientras que luego de la aplicación del taller predomina el nivel alto con el 83% de la muestra y moderado con el 17%.

En la tabla n° 5 se observa que después de la aplicación del Taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de

fertilidad de Trujillo, en la dimensión de estilos de afrontamiento centrado en el problema, la prueba U de Mann Whitney muestra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental (15.96) respecto del grupo control (9.04).

En la tabla n° 6 se observa que después de la aplicación del Taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, en la dimensión de estilos de afrontamiento centrado en la emoción, la prueba U de Mann Whitney muestra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) a favor del grupo experimental (18.42) respecto del grupo control (6.58).

En la tabla n° 7 se observa que después de la aplicación del Taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo, en la dimensión de estilos de afrontamiento centrado en la emoción, la prueba U de Mann Whitney muestra una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) con un rango promedio menor en el grupo experimental (8.08) respecto del grupo control (16.92).

VI. Recomendaciones

Al centro de medicina reproductiva, contar con una psicóloga de planta, la cual permanezca desde el diagnóstico, durante el tratamiento, en el procedimiento propiamente dicho y cuando se dé el resultado final, donde la paciente pueda verse afectada emocionalmente.

Brindar el taller “Libérate” en las mujeres y/o parejas que se realicen algún procedimiento de reproducción asistida, así como la realización de diversos talleres y/o actividades que sirven de acompañamiento psicológico a las sesiones individuales.

Proponer el taller “Libérate” en diversos centros de salud, tanto particular como en hospitales estatales donde no se brinda la atención especializada en casos de problemas de fertilidad.

Tomar como base el taller “Libérate” para futuras investigaciones siendo el inicio de mejoras en cuanto a la reproducción asistida concerniente a la psicología reproductiva.

VII. Referencias

- Acevedo, Y. (2017). *Habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en enfermeras del Hospital Militar, Lima 2017*. Tesis para optar el grado de Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud. Universidad César Vallejo: Perú.
- Antequera, R., Moreno-Rosset, C., Jenaro, C., Ávila, A. (2008). Principales trastornos psicológicos asociados a la infertilidad. *Papeles del Psicólogo*. 29 (2), 167-75.
- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Santiago de Chile: Editorial Mediterráneo Ltda.
- Barragán Estrada, A., & Morales Martínez, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 103-118.
- Burns, L. (2007) Aspectos psiquiátricos de la infertilidad y tratamientos de infertilidad. *The Psychiatrics Clinics of North America*. 30(4), 689-716.
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & del Mar Ferradás, M. (2013). *Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres*. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1), 19-32.
- Calvarro, L. (2016) *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes*. Trabajo de fin de grado. Universidad D Salamanca: España.
- Carlos, M. (2017) *Modos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia ejercida por su pareja del Poblado de Monte Sion – Callao*. Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología. Universidad César Vallejo: Perú.

- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56(2), 267-283.
- Carver, C., y Scheier, M. (1994). Disposiciones de afrontamiento y afrontamiento situacionales en una transacción estresante. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66 (1). 184-195.
- Castaño, E. & León, B. (2010) Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 245-257.
- Coras, D. (2012) *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y su relación con la experiencia profesional de enfermeras de sala de operaciones en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, 2011*. Trabajo de investigación para optar el título de Especialista en Enfermería en centro quirúrgico. Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Perú.
- Cooper, C. L., Sloan, S. J., y Williams, S. (1988). Occupational stress indicator. Windsor: Nfer-Nelson.
- Daneri, F. (2012). *“Psicobiología del Estrés”*. Trabajo práctico. Universidad de Buenos Aires: Argentina.
- Di-Collaredo, C., & Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1 (2), 125-156.
- Debayle, M. (2014). *Estrés e infertilidad, ¿Tienen algo en común?* Recuperado de http://wradio.com.mx/programa/2018/03/01/martha_debayle/1519927740_682575.html
- Domínguez, R. (2002). Psicología e infertilidad. *Revista médica, área académica Clínica Las Condes*. 13 (1).

- Domínguez, R. (2010). ¿Qué sabemos hoy sobre las relaciones entre estrés e infertilidad?, *Revista médica, área académica Clínica Las Condes*. 21(3).
- Fernández-Abascal, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En Fernández -Abascal, E.G., Palmero, F., Chóliz, M. y Martínez, F. (Eds.) *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis para optar el grado de Doctor en Psicología. Universidad de León. España.
- Fredrickson, B. (2001) El papel de las emociones positivas en la psicología positiva: La ampliación y construcción teorías de las emociones positivas. *American Psychologist*. 56, 218-226.
- Gutiérrez, K. (2007). Intervención psicológica grupal en reproducción humana asistida. Guías de evaluación, consejo, apoyo e intervención psicológica en reproductiva asistida. *Revista Iberoamericana de Fertilidad*. Número monográfico, pp. 47-54.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. (5° ed.). México: Mc Graw- Hill.
- Izzedin-Bouquet, R. (2011, diciembre). Psicología de la Reproducción: De la Infertilidad a la Reproducción Asistida. *Revista Científica Ciencia Médica*. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-74332011000200009&lng=es&tlng=es
- Kentenich, H. (2002) Pautas para la consejería en fertilidad. *ESHRE Monographs*. 1. 1-3.
- Lazarus R & Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Llavona, L. (2008). El impacto psicológico de la infertilidad. *Papeles del Psicólogo*. 29 (2), pp. 158-66.
- Mateo, P. (2013) *Control del estrés laboral*. Madrid: FC Editorial.
- Moreno-Rosset, C. (1999). La psicología al servicio de la reproducción asistida. *Boletín de la Sociedad Española de Fertilidad (SEF)*. 8 (2), 2-6.
- Moreno-Rosset, C. (2000). *Factores psicológicos de la infertilidad*. Madrid: Sanz y Torres.
- Moreno-Rosset, C. (2000). Ansiedad y depresión: principales trastornos asociados a la infertilidad. *Información Psicológica*. 73, 12-19.
- Moreno-Rosset C. (2008). Infertilidad y psicología de la reproducción. *Papeles del Psicólogo*. 29 (2), 154-57.
- Morrison, V., Bennett, P., (2008). *Psicología de la salud*. Madrid, España: Pearson Educación.
- McEwen, B. (2000). La neurobiología del estrés: de la casualidad a la relevancia clínica. *Brain research*. 886(1-2), 172-189.
- Naranjo, M. L. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Olivero, L. (2010, 17 de agosto). *Relaciones Interpersonales*. Recuperado de: http://es.slideshare.net/wllanos/relaciones-interpersonales-4994723?next_slideshow=1
- Palomares, M. (2016). *Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Enfermeras del Servicio de Emergencia del Hospital San Juan De Lurigancho 2016*. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería. Universidad César Vallejo: Perú.

- Park, N., Peterson, C., K'Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/274148493_La_Psicologia_Positiva_Investigacion_y_aplicaciones
- Reyes, M. (2000). "El taller en el trabajo social. Taller de integración de teoría y práctica". *Editorial humanidades*. 18-19
- Ríos, J (2014). *Experiencias de relaciones de pareja de un grupo de Mujeres con infertilidad primaria*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Universidad Pontífice Católica del Perú: Perú.
- Roa, Y. (2007). Infertilidad y nuevas tecnologías reproductivas en el Perú: Un abordaje psicosocial. *Revista Peruana de Obstetricia y Enfermería*. 3 (1).
- Roa, Y (2012). La infertilidad como problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322012000200003&lng=es&tlng=es.
- Rojas, P., Medina, D., & Torres, L. (2011, julio). Infertilidad. *MediSur*. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2011000400012&lng=es&tlng=es.
- Romero, R., Romero, G., Abortes, I. & Medina, H. (2008) Factores de riesgo con infertilidad femenina. *Ginecología Obstétrica Mexicana*. 76(12), 717-21.
- Salinas, J. (2012) La investigación ante los desafíos de los escenarios de aprendizaje futuros. *Revista de Educación a Distancia*. 32.
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2006) *Metodología y diseños en la investigación científica*. (4° ed.). Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Seligman, M. (1999) The president's address. *American Psychologist*. 54, 559-532.

- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003) Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividad*. 3 (1).
- Tarragona, M. (2013, abril) Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora. *Terapia psicológica*. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100011>
- Universia (2015) *Estrés puede causar infertilidad en las mujeres*. Recuperado de <http://noticias.universia.cl/consejosprofesionales/noticia/2015/07/09/1127994/estres-puede-causarinfertilidad-mujeres.htm>
- Vázquez, C., Hervás, G. y H, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*. 14, 401-432
- Veiga, M., Puccio, M., Tamburelli, V. (Setiembre, 2013). ¿Qué relación existe entre estrés, ansiedad e infertilidad? *Reproducción*. (28), 75-86.

ANEXOS

ANEXO 1: CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a mujeres con problemas de fertilidad. Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es Determinar la influencia del taller “Libérate” en el afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.
- El procedimiento consiste en la aplicación del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), y del taller “Libérate”.
- El tiempo de duración de mi participación es de 20 minutos aproximadamente.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme en participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con él (la) autor(a) de la investigación Ana María Mercedes Almandóz Vilcabana, mediante correo electrónico (ana_almandozv @hotmail.com) o llamada telefónica (993003335) para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo, dede 2018.

Nombres y Apellidos

DNI N°:

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: TALLER “LIBERATE” EN EL AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN MUJERES CON PROBLEMAS DE FERTILIDAD DE TRUJILLO

AUTOR(ES): ANA MARÍA MERCEDES ALMANDÓZ VILCABANA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
¿El taller “Libérate” influye en el afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo?	<p>General: Determinar la influencia del taller “Libérate” en el afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.</p> <p>Específicos: 1. Identificar el nivel de afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo antes de la aplicación del taller “Libérate”. 2. Identificar el nivel de afrontamiento de estrés en</p>	<p>General Hi: El taller “Libérate” influye en el afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo. Ho: El taller “Libérate” no influye en el afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.</p> <p>Específico H1: El taller “Libérate” influye en la dimensión enfocado en el problema, de afrontamiento de estrés en mujeres con problemas</p>	<p>VI: Taller “Libérate” VD: Afrontamiento de estrés.</p>	<p>VI: Herramienta de intervención, basado en la psicología positiva que busca generar estrategias para el afrontamiento al estrés.</p> <p>VD: La medición de la variable será a través de una línea de cotejo compuesta por 52</p>	<p>Por su finalidad: Aplicada</p> <p>Por el enfoque: Cuantitativa</p> <p>Por el Tipo: Experimental</p> <p>Por su carácter: Explicativa</p>

	<p>mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo después de la aplicación del taller “Libérate”.</p> <p>3. Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión enfocado en el problema, de afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.</p> <p>4. Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión enfocado en la emoción, de afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.</p> <p>5. Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión otros estilos de afrontamiento, de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.</p>	<p>de fertilidad de Trujillo.</p> <p>H2: El taller “Libérate” influye en la dimensión enfocado en la emoción, de afrontamiento de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.</p> <p>H3: El taller “Libérate” influye en la dimensión otros estilos de afrontamiento, de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.</p>		<p>ítems, distribuidos en 3 dimensiones y cada uno con sus indicadores, teniendo como opciones de respuesta Nunca, a veces, a menudo, siempre.</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Anexo 3: Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés – COPE

Instrucciones:

Responde a cada una de las preguntas poniendo un aspa en el casillero en blanco según corresponda:

Ítems	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema.				
Trato de obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer.				
Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar.				
Les pregunto a personas que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron.				
Hablo sobre mis sentimientos con alguien.				
Busco algo positivo en lo que está ocurriendo.				
Aprendo a vivir con el problema.				
Busco ayuda de Dios.				
Me disgusta y doy rienda suelta a mis emociones.				
Me resisto a creer lo que haya ocurrido.				
Desisto en el intento de lograr lo que quiero.				
Me dedico al trabajo o a otras actividades sustitutas para no pensar en el problema.				
Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto al problema.				
Elaboro un plan de acciones.				
Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo de lado otras cosas.				
Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita.				

Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer.				
Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes.				
Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente.				
Acepto que el hecho que ha ocurrido no puede cambiarse.				
Pongo mi confianza en Dios.				
Dejo salir mis emociones libremente.				
Trato de convencerme que realmente el problema no ha ocurrido.				
Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta.				
Voy al cine o veo televisión para pensar menos en el problema.				
Hago lo que tiene que hacerse paso a paso.				
Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir.				
Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.				
Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente.				
Hablo con alguien para informarme más sobre la situación.				
Hablo con alguien acerca de cómo me siento.				
Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo.				
Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad.				
Actuó como si no hubiese ocurrido nada.				
Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar.				
Sueño despierto sobre otras cosas diferentes al problema.				
Tomo medidas directas para evitar que el problema siga.				
Pienso en la mejor manera de manejar el problema.				

Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación.				
Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente.				
Hablo con alguien acerca de que podría hacer acerca del problema.				
Busco la acogida y comprensión de alguien.				
Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida.				
Acepto la realidad de lo sucedido.				
Rezo más de lo usual.				
Me altero y soy consciente de ello.				
Me digo a mí mismo "esto no es real".				
Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema.				
Duermo más de lo usual.				

Trujillo 11 de setiembre del 2018

Dr. Juan Carlos Rojas Ruíz

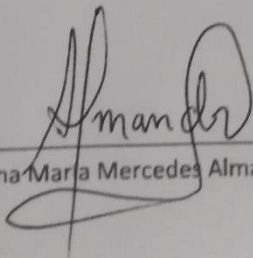
GERENTE GENERAL DE FERTILITA GENETICA Y REPRODUCCION IN VITRO

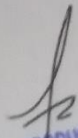
Me dirijo a usted en calidad de Bachiller en Psicología con el fin de poder solicitar el acceso al centro de medicina reproductiva que usted lidera con la finalidad de desarrollar el Taller "Libérate", enfocándose en intervenir los casos de estrés presente en las mujeres que tengan problemas de fertilidad, la cual consta de 12 sesiones. El taller en mención será dirigido a una cantidad de mujeres que estén diagnosticadas con problemas de fertilidad y que estén sometiéndose a los diversos tratamientos.

De antemano agradezco su atención y quedo al pendiente de su pronta respuesta a lo pedido en esta solicitud.

Sin más por el momento me despido de usted, haciéndole llegar un cordial saludo.

Atentamente


Br. Ana María Mercedes Almandoz Vilcabana


MEDICINA REPRODUCTIVA S.A.C.
RECIBIDO
13/09/18

Anexo 4:

Anexo 5:

Tabla 8

Prueba de Normalidad de los estilos de afrontamiento al estrés antes y después de la aplicación del taller “Libérate” en los grupos experimental y control de mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo

Variables	Experimental			Control		
	Z	gl	p	Z	gl	p
Pre - Test						
Estilos centrados en el problema	,679	12	,001	,899	12	,155
Estilos centrados en las emociones	,893	12	,129	,922	12	,302
Otros Estilos de Afrontamiento	,910	12	,213	,915	12	,250
Post - Test						
Estilos centrados en el problema	,935	12	,440	,911	12	,223
Estilos centrados en las emociones	,930	12	,381	,948	12	,609
Enfocar y liberar emociones	,807	12	,011	,769	12	,004

En la Tabla 8, se muestran p -valores menores a .05, indicando una diferencia estadísticamente significativa ($p < .05$) entre la distribución de puntajes de varios de los estilos de afrontamiento al estrés con la distribución normal, decidiéndose utilizar las pruebas estadísticas no paramétricas U de Mann Whitney para analizar las diferencias entre grupos y de Wilcoxon para analizar las diferencias entre el pre-test y post-test.

Anexo 6:

TALLER “LIBERATE”

I. Datos Generales:

- 1.1. **Denominación:** TALLER “LIBERATE”
- 1.2. **Beneficiarios:** MUJERES CON PROBLEMAS DE FERTILIDAD
- 1.3. **N° participantes:** 12
- 1.4. **Fechas:** 20 de setiembre del 2018
22 de setiembre del 2018
24 de setiembre del 2018
28 de setiembre del 2018
01 de octubre del 2018
05 de octubre del 2018
12 de octubre del 2018
15 de octubre del 2018
19 de octubre del 2018
22 de octubre del 2018
26 de octubre del 2018
29 de octubre del 2018
- 1.5. **Hora:** 4 pm
- 1.6. **Responsable:** BR. ALMANDÓZ VILCABANA, Ana María Mercedes.

II. Justificación:

La presente investigación es conveniente pues aborda el tema del estrés en mujeres con problemas de fertilidad, ya que hoy en día se presentan mayor incidencia de estos casos y el aumento de clínicas especializadas en dicho tema.

Esta investigación cuenta con relevancia social ya que se abordará el estrés que padecen las pacientes con problemas de fertilidad, mejorando así de manera directa los resultados de las intervenciones clínicas, y de manera indirecta favoreciendo la relación de pareja, familia y su afrontamiento a las dificultades en los diferentes contextos en que se desenvuelven.

Este estudio presenta implicancias prácticas ya que se realizará el taller “Libérate”, que permitirá desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés en la población beneficiaria, promoviendo la aceptación del diagnóstico y procedimientos médicos a realizar.

Al tener los resultados de dicha investigación se podrá ampliar el conocimiento teórico acerca de cómo poder afrontar el estrés en pacientes con problemas de fertilidad, y así tener mayor información con respecto a este tema muy poco trabajado en dicha población.

Finalmente, el presente trabajo cuenta con utilidad metodológica ya que servirá como antecedentes para futuras investigaciones interesadas en el tema. Así también favorecerá la implementación de ideas para la creación de diferentes talleres, o pruebas específicas en cuanto al estrés que afectan a las mujeres con problemas fertilidad.

III. Objetivos:

Objetivo General

Determinar la influencia del taller “Libérate” en el afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Objetivo Específico

Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión enfocado en el problema, de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión enfocado en la emoción, de afrontamiento al estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

Demostrar si la aplicación del taller “Libérate”, influye en la dimensión otros estilos de afrontamiento, de estrés en mujeres con problemas de fertilidad de Trujillo.

IV. Población beneficiaria:

Mujeres con problemas de fertilidad, de un centro de medicina reproductiva, de la Ciudad de Trujillo.

V. Número y duración de las sesiones:

El taller comprende de 12 sesiones.

VI. Actividades:

Sesión 1

Denominación: Introducción. “Mis pensamientos.”

Fundamentación:

La presentación inicial es importante para la explicación de los temas a tratar, así mismo el tema para iniciar este taller trata acerca de los pensamientos que están presentes en cada persona en cuanto al problema que atraviesan, o cualquier tipo de acontecimientos que se les presenta en el día a día.

La cual es importante conocer los pensamientos negativos o positivos de las pacientes para poder empezar con el trabajo en las sesiones grupales y en las sesiones individuales, teniendo conocimiento de las carencias que puedan tener en este punto.

Objetivo:

Generar afinidad grupal.

Descubrir el tipo de pensamiento que están presentes en las pacientes.

Fomentar los pensamientos positivos para la mejora de los aspectos contrarios que atraviesan las pacientes.

Procedimiento:

Actividades	Materiales / recursos	Tiempo
<p>Fase inicial:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del taller y de la sesión, estableciendo un cierto grado de empatía y confianza con el grupo, dando los alcances correspondientes para que el grupo logre comprender los objetivo del mismo. - Aplicación Pre Test. 	<p>Presentación de diapositivas</p> <p>Aplicación del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)</p>	<p>10 minutos</p> <p>12 minutos</p>
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Nombre:</p> <p>(Pasarse la pelota)</p> <p>Objetivo:</p> <p>Presentación de los participantes para generar la interacción de las participantes.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Los participantes deben formar un círculo, y en un primer momento cada miembro del grupo, por turnos, va diciendo al resto su nombre. Tras ello, se coge una pelota que los integrantes del grupo deberán ir pasándose. Quien recibe la pelota deberá decir el nombre de quien se la ha pasado antes de lanzarla a otra persona, que deberá hacer lo mismo. No es necesario seguir un orden en los pases, pudiendo ser este azaroso siempre y cuando se integre a todos los participantes.</p>	<p>Dinámica grupal.</p> <p>Material:</p> <p>Una pelota</p> <p>Presentación de diapositivas.</p>	<p>15 – 20 minutos</p>

<p>Explicación del tema, acerca de las emociones y fortalezas personales.</p>		<p>15 minutos</p>
<p>Reconocimiento e identificación de los pensamientos negativos que conlleven a un nivel elevado de estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer emociones básicas. - saber nombrar las emociones. - controlar nuestras emociones. 	<p>10 minutos</p>
<p>Se hará una actividad con tres puntos importantes sobre las emociones en psicología positiva, que son las emociones dirigidas al pasado, donde se hablara de la resignación, serenidad y satisfacción. En cuanto a emociones dirigidas al presente se hablará acerca de la alegría y el amor, y en las emociones dirigidas al futuro, se hablará acerca de la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo que se tocará con mayor relevancia en las siguientes sesiones.</p>	<p>Estrategias para mejorar la Inteligencia Emocional. (papelógrafo)</p> <p>Árbol de fortalezas</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Resolución de dudas acerca del tema tratado y obtener las conclusiones con la participación de las pacientes. La presentación de las tareas para la casa. RETROALIMENTACION</p>	<p>Lluvia de ideas (participación de los participantes)</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Fase final: Dinámica de cierre.</p>		

<p>Objetivo: Que cada participante intente recordar cada momento difícil que paso y mediante esta dinámica supere sus miedos.</p> <p>Desarrollo: A cada participante se le dará un globo, a continuación se les dirá que lo inflen pensando en cosas negativas que les haya pasado, luego después que hayan terminado se les dice que amarren el globo, y que repitan la frase “YO SOY PODEROSO, YO SOY MAS GRANDE QUE MIS MIEDOS” en voz alta y a continuación que lo revienten el globo.</p>	<p>(Olvidando mis recuerdos negativos) Materiales: globos</p>	<p>15 minutos</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-------------------

Marco teórico:

La Psicología Positiva tiene como objetivo de trabajo el mejorar la calidad de vida y llegar a la felicidad, mediante el campo del conocimiento que quiere promocionar la salud emocional de forma proactiva y que es complementaria a la psicología tradicional. Defiende que los estados mentales positivos actúan como barrera ante los posibles trastornos psíquicos, por lo que tiene un efecto preventivo.

En esta sesión se utilizó la técnica de detención del pensamiento, lo cual se conoce por ser un procedimiento en la cual se desarrolla para la eliminación de ciertos patrones que son constantes en los pensamientos, dando como consecuencia acciones negativas, produciéndose hasta estrés, ansiedad y depresión. Esta técnica consiste también en detener los pensamientos que altera nuestro estado emocional donde la persona se expresa de manera verbal o por imágenes, en cuanto se presenten dichos pensamientos. Para ello se requiere la identificación de los pensamientos negativos, ya que en la Psicología Positiva se fomentan emociones positivas, en cuanto al pasado, presente y futuro del paciente, y así mejorar la calidad de vida de la persona.

Sesión 2

Denominación: Introducción. “Descubriendo mis fortalezas”

Fundamentación:

En esta sesión se trabajará y se descubrirá las fortalezas que presenta cada participante con la intención de poder ayudar hacer frente hacia el estrés, y cualquier tipo de acontecimientos que se les pueda presentar en el día a día. Por ello es que se desea trabajar para encontrar dichas fortalezas en cada una de las pacientes asistentes.

En este sentido habiéndose trabajado anteriormente los pensamientos que presenta cada paciente con respecto a sus problemas de fertilidad.

En esta sesión se trabajará y se descubrirá las fortalezas que presenta cada persona para poder afrontar el estrés, y cualquier tipo de acontecimientos que se les presenta en el día a día. Por ello es que se desea trabajar y poder ayudar a encontrar dichas fortalezas en cada una de las pacientes asistentes. En este sentido habiéndose trabajado anteriormente los pensamientos que presenta cada paciente con respecto a sus problemas de fertilidad.

Objetivo:

Descubrir y desarrollar las fortalezas personales.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación del taller y de la sesión. Explicación del objetivo de las mismas.	Presentación de diapositivas	10 minutos

<p>La bienvenida a cada uno de los participantes, asimismo dar a conocer el objetivo de la sesión a trabajar</p> <p>“Nombre – Cualidad”</p> <p>Objetivo: conocer nombre y alguna característica de las personas.</p> <p>Desarrollo: cada participante dice su nombre y una característica personal que empiece con la primera letra de su nombre.</p>	<p>Dinámica de Animación</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Presentación de los participantes para generar la interacción de las participantes.</p> <p>Explicación del tema, acerca de las emociones y fortalezas personales.</p>	<p>Árbol de fortalezas y presentación de diapositivas.</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Participación de las pacientes, donde se les hará diversas preguntas para que comiencen a descubrir qué tipo de fortalezas están presentes en su vida.</p>	<p>Lluvia de ideas</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Resolución de dudas acerca del tema tratado y obtener las conclusiones con la participación de las pacientes. La presentación de las tareas para la casa.</p>	<p>Retroalimentación</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Fase Final:</p> <p>Dinámica de cierre.</p> <p>Nombre:</p> <p>" MENSAJES POSITIVOS"</p> <p>OBJETIVO</p> <p>Permite cierto grado de catarsis al finalizar un evento formativo. Ayuda a detectar el nivel emocional al que alcanzó a llegar el grupo. Convierte una clausura o cierre de</p>	<p>Dinámica</p>	

<p>encuentro de un intercambio formal a una reciprocidad más íntima al grupo</p> <p>DESARROLLO</p> <p>El Facilitador invita al grupo a participar en una clausura más cordial y calurosa y pasa a explicar en qué consiste. El tomará un Diploma y se lo entregará a la persona designataria del mismo. Al entregarlo le dirá al interesado lo que aprendió gracias a su participación. Destacando los aspectos más sobresalientes de este aprendizaje en términos de descubrimientos personales significativos. Así mismo, éste lo entregará al siguiente participante, expresándole su aprendizaje particularizado y así sucesivamente hasta el último que le referirá a todo el grupo, en conjunto, su aprendizaje. Hay que hacer hincapié al grupo de que se esfuerce en encontrar estos elementos de aprendizaje proporcionados por sus compañeros. Se aclara que el orden de los diplomas está dispuesto por el puritito azar y que cualquier paradoja en la entrega de diplomas es pura coincidencia.</p>	<p>MATERIAL: Fácil Adquisición Diplomas o Constancias de participación.</p>	<p>15 minutos</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

Marco teórico:

Las fortalezas personales son características individuales que todas las personas tienen en mayor o menor medida, que en general son estables en el tiempo, aunque pueden modificarse (por ejemplo, a través de este entrenamiento), comunes a todas las culturas, que se manifiestan a través de comportamientos, y finalmente, que su práctica genera emociones positivas. Emociones tales como la alegría, la esperanza, la ilusión, el agradecimiento, etc., las cuales han permanecido relativamente olvidadas durante muchas décadas. Desde la Psicología Positiva se pretende retomar

su estudio a partir de la creencia confirmada de que el valor adaptativo de las emociones positivas resulta fundamental para la especie humana.

En esta sesión se utilizará la técnica de reestructuración cognitiva, esta se encamina a identificar pensamientos que no están adecuados al paciente y que, trasgrediendo sus emociones y conductas, y se trata de modificar o sustituirlos por otros más adecuados, por ello se trabajan sus fortalezas y encontrar el camino correcto para lograr que el nivel de estrés disminuya.

Sesión 3:

Denominación: “La esperanza es lo último que se pierde. Optimismo”

Fundamentación:

En esta sesión se desarrollará el tema del optimismo que está presente en las pacientes con problemas de fertilidad, así mismo tuvieron dificultada para encontrar cierta esperanza en el camino, se le ayudará a reconocer y poder guiar a cada paciente para conocer que en el largo camino de la reproducción asistida, esto le ayudará a creer en sí misma y afrontar cada obstáculo que se le presente, y cómo afrontarlo, superando inicialmente el estrés que probablemente este evitando mejoras en la persona.

Ya que como se han leído en algunos libros, que los estados de ánimos positivos buscan en la memoria algunos sucesos de la misma naturaleza, por ello esto hace que, al momento de resolver cualquier tipo de problemas, la persona optimista tenga la plena seguridad de realizar cualquier situación sin miedo alguno.

Objetivo:

Utilizar las fortalezas que encontramos en cada paciente, y así con ello poder trabajar el optimismo en cuanto a los resultados a obtener, denotando que el nivel de estrés disminuirá y esto favorecerá que la paciente y las demás personas también lo experimenten.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación de la sesión correspondiente.	Diapositivas	5 minutos
Dinámica inicial Nombre: "El fosforo" Objetivo Que cada participante participe y cuente su día a día como le ha ido. Desarrollo Cada persona que se presente tendrá que encender un fósforo y hablar mientras este se mantenga encendido. presentación del taller y de la sesión en diapositivas. Se proyectará un video de sensibilización.	Dinámica Materiales " fósforos"	15 minutos
Explicación del objetivo de las mismas. Y retroalimentación de la sesión anterior.	Diapositivas y video Retroalimentación	15 minutos
Fase de desarrollo: Breve exposición del tema, como es que el optimismo, nos ayuda en los procesos de reproducción asistida, y la disminución de estrés en las pacientes.	Presentación en diapositivas	10 minutos

<p>Las pacientes realizarán un escrito donde reflejaran tres cosas positivas, las cuales hayan disfrutado recientemente y que fueron placenteras.</p> <p>La actividad que se realizará es tomar conciencia de ciertos momentos donde se ha logrado sentir “optimista”. Y por otro lado ponernos en el otro lado y hacer de observador, mencionando en que momentos ha observado situaciones de optimismo en las demás personas, y como se reflejaron en cuanto a ello.</p> <p>Fomentar en las pacientes ciertos criterios donde se dejen influenciar por las motivaciones presentes en su día a día y no ver el “vaso medio lleno”, si no, por lo contrario, trabajar en la productividad. Por lo que se realizará la actividad lúdica donde las participantes realicen una actividad agobiante donde podamos convertirlo en algo divertido.</p> <p>Se trabaja acerca de cuáles son las expectativas positivas sobre el futuro, y como la planifican para conseguirlo. Entonces se podría lograr con facilidad, trabajando de la mano con las fortalezas presentes en cada uno.</p> <p>Las participantes realizarán individualmente su rutina diaria, de toda la semana, lo cual ayudará para saber si las participantes tienen una rutina establecida o la modifican diariamente, y así poder darles las pautas correspondientes en cuanto a la modificación de esta conducta.</p>	<p>Actividad reflexiva</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Fase de cierre:</p> <p>Actividad para casa, ser observador de sí mismo y de los demás, por unos días, prácticas como es que podemos ser optimistas, anotando las conclusiones significativas del sentimiento que le causó ser optimismo y observar al entorno serlo.</p>	<p>Tarea para la casa</p>	<p>10 minutos</p>

<p>Dinámica de cierre.</p> <p>Nombre: "BRINDIS SIMBÓLICO"</p> <p>OBJETIVO</p> <p>Dar un ejercicio de clausura para terminar una experiencia de entrenamiento. Dar una oportunidad para que los participantes den y reciban retroalimentación. Permitir que cada persona reciba una validación de los otros miembros del grupo. Afirmar la fortaleza personal de los participantes</p> <p>DESARROLLO SIN FORMATO</p> <p>El Facilitador le da a cada participante una copa de papel vacía. Les explica que llenarán simbólicamente la copa con algo de la esencia de los demás. Les pide que vean por todo el cuarto y que decidan qué les gustaría capturar de cada uno de los participantes. Pide un voluntario sobre el cual se enfocará la primera "etapa". Luego el Facilitador modela el desarrollo diciendo (por ejemplo): "Juan, quisiera capturar algo de tu sensibilidad para los demás". Los otros participantes continúan el desarrollo, enfocándose en el primer voluntario diciéndole a ese individuo lo que les gustaría tomar de él. El Facilitador los anima a mantener un contacto visual mientras están en comunicación. Así se continúa hasta que cada uno de los participantes ha pasado como voluntario. Se dan instrucciones a los participantes para que tomen un momento para revisar el ejercicio y enfocarse en lo que dieron o recibieron de los demás. El Facilitador invita a los miembros del grupo a brindar con otros y "beber" la esencia de cada uno de los miembros del grupo. El Facilitador les dice: "Ahora cada uno de ustedes tiene una parte de mi y yo tengo una parte de cada uno de ustedes". El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su</p>	<p>Dinámica final</p> <p>MATERIAL: Fácil Adquisición</p> <p>Una copa o vaso de papel para cada participante.</p>	<p>15 minutos</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

Marco teórico:

Avia, D. & Vazquez, C. (1998) mencionan en su libro Optimismo inteligente, que es la capacidad no para huir de cualquier peligro o algún acontecimiento negativo, sino para tener esa sensación de que se superará a mediano plazo.

Seligman, M. (1987) presenta el libro El optimismo aprendido, donde se plantea que esta virtud se puede aprender desde la niñez, y que se debe enseñar a los pequeños a pensar de forma positiva frente al futuro.

Esto demuestra ser de gran importancia en la psicología positiva y los beneficios que brinda trabajar con este punto.

Por ello se utilizará las técnicas conductuales, ensayo conductual, consiste en la práctica de las respuestas o competencias que el paciente ha de aprender. Dicha práctica se puede dar en situaciones de la vida real o simuladas.

Desde todas estas tradiciones de investigación se evidencia que el optimismo –el pensamiento positivo– se asocia con un mejor estado de ánimo, mayor satisfacción con la vida; éxito en la escuela, el trabajo y los deportes; buena salud; y una vida más larga (Peterson, 2000)

Las investigaciones revelan que el optimismo protege contra los efectos debilitantes de los eventos negativos (Peterson, 2000). El optimismo es beneficioso en gran parte porque se asocia con una resolución activa de problemas. En este sentido, el éxito de la terapia cognitiva para la depresión depende de la capacidad del tratamiento para cambiar el pensamiento negativo de un paciente a uno positivo (Seligman et al., 1988). Del mismo modo, los programas de prevención que promueven un pensamiento más optimista a través de estrategias cognitivas y

conductuales hacen menos probable la depresión posterior (Gillham, Reivich, Jaycox y Seligman, 1995).

Sesión 4:

Denominación: “Conociendo mis emociones”

Fundamentación:

Este taller se inicia con esta sesión acerca de las emociones, ya que es de suma importancia la identificación y el significado que le da a las emociones que se presentan antes y durante el diagnóstico.

Las emociones establecen un mecanismo de alarma que alerta en el interior de la persona que se presenta en cada situación de peligro o cuando hay alguna situación difícil que se necesita resolver, por ello es que en estos momentos es cuando se deciden acciones impulsivas, donde la voluntad y la razón no participan.

El ser humano puede aprender a controlarlas, pero para que esto sea posible se ha tenido que trabajar para lograr ese aprendizaje, por lo que en primera instancia se aprende a dominar la ira, el impulso y algunas otras emociones y reacciones negativas.

Por lo que, al trabajar este punto, es importante para conocer cuál de las emociones primarias presentan las participantes y trabajar con ello para mejorar emocionalmente y someterse al tratamiento sin negatividad alguna.

Objetivo:

Identificar las emociones de uno mismo y de su entorno.

Comprender la importancia y que función cumple las emociones en cuanto a la situación.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
<p>Fase inicial:</p> <p>Presentación del taller y de la sesión. Explicación del objetivo de las mismas.</p>	<p>Presentación de diapositivas</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Fase de desarrollo: Listar situaciones del pasado en las que se hayan sentido emociones positivas y negativas y escoger una de ellas.</p> <p>Participación de las pacientes, donde se leerá una historia que contengan una situación problemática, a partir de ello los participantes deberán identificar que emociones perciben en sí mismos.</p>	<p>Participación del publico Hoja con la historia redactada Reproducción de video.</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Explicación del tema, acerca de las emociones y de las emociones que se encuentran presentes en cuanto al afrontamiento al estrés, antes y durante el tratamiento, acerca de la importancia de las emociones básicas y que cada emoción contribuye a resolver un tipo específico.</p>	<p>Presentación en diapositivas</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Se realizarán unas cartillas de colores donde estén puesto las emociones primarias (ira, tristeza, miedo, felicidad, amor, sorpresa, desagrado, donde cada uno estará descrita por sus respectivas emociones), las participantes se acercarán y al ritmo de la música comenzaremos a ordenarlo respectivamente como se sienten regularmente en el día, y se irá conociendo los sentimientos que las aborda en ese momento.</p> <p>Se le pedirá a cada paciente que utilice un diario donde exprese su día a día.</p>	<p>Cartilla de colores, impresas con emociones.</p> <p>Diario</p>	<p>20 minutos.</p> <p>10 minutos</p>
<p>Fase de cierre:</p> <p>Dinámica de cierre.</p>		

<p>Nombre: “Una sola palabra”</p> <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sintetizar e una sola palabra la idea que se tiene del grupo – Promover el debate acerca de cómo nos sentimos en el grupo y que posiciones ocupamos en el mismo – Consolidar el sentido de pertenencia al grupo <p>Desarrollo:</p> <p>Se recomienda aplicar esta dinámica cuando el facilitador o la facilitadora detecte problemas en las relaciones vinculares que hacen imposible el trabajo en equipo. Habitualmente las personas hacen de cuenta que trabajan en grupo, pero el resultado es un rejunte de tareas individuales sin estar coordinadas</p> <p>El coordinador o la coordinadora deberá formar equipos de tres o cuatro personas cada uno, lo ideal es que haya cinco subgrupos como mínimo. Se les aclara que es necesario la participación de todos para que en una sola palabra definan al grupo grande.</p> <p>Es importante aclarar que debe ser sólo una palabra y la misma deberá sintetizar qué tipo de grupo es, cómo funcionan y como se sienten. Es posible que requieran más de una palabra pero deberán elegir la que mejor los represente.</p>	Dinámica final	10 minutos
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------	------------

Marco teórico:

Según Sroufe (2000) menciona que cada uno de sus enfoques presentan concordancias en que las emociones tienen múltiples aspectos, en los que se considera ciertos factores comportamentales, cognitivos y sociales.

Por ello en las situaciones donde se interactúa socialmente, se identifica las emociones de uno mismo y del entorno, así mismo la comprensión de los pensamientos, emociones y los propósitos distintos de los nuestros.

En esta sesión se utilizará la técnica de asertividad, esta conducta involucra la expresión de los sentimientos, opiniones, necesidades respetando a los demás sin violar los derechos de los mismos, demostrando el respeto hacia uno y los demás.

Así también la expresión de emociones primarias, se dice que las emociones primarias son las que se sienten frente a algún acontecimiento, habiendo personas que no expresan dichas emociones por temor, entonces con esta técnica las pacientes expresaran sus emociones frente al problema que estén atravesando. Y con mayor relevancia si es que están pasando por un proceso de estrés.

Y por último la técnica de escribir un diario, de importancia porque puede darse de manera personal o manera grupal y así compartir ciertos sentimientos, pensamientos que no pueda expresarlo, lo realice en sesión, siendo situaciones positivas las que funcionaría como reforzador y estimulando y en cuanto a las situaciones negativas, esto permite en expresar los sentimientos y que no se vuelva problemático, ya que el hecho de expresarlo ayuda a evitar cualquier acontecimiento negativo.

Sesión 5:

Denominación: “Manejo de emociones”

Fundamentación:

En esta sesión se trabajará acerca de cómo el paciente maneja sus emociones frente a situaciones de estrés, así mismo se tomará con mayor relevancia la empatía, el conocimiento y conciencia de uno mismo y de los demás y cómo es que las pacientes están afrontando su problema de

fertilidad en cuestión a las emociones y si lo están sobrellevando de la mejor manera.

Objetivo:

Habiéndose identificado las emociones presentes en cada paciente, se empezará a trabajar el manejo de las mismas.

En cuanto a las emociones negativas que se presenten en la sesión, se trabajará para que se alivie y aprendan a manejarlo.

Potenciar la identificación y comunicación emocional con las personas que las rodean.

Influir en las pacientes para generar expectativas de éxito.

En cuanto al asertividad, trabajar para reconozcan los sentimientos de la pareja y/o familiares, en cuanto al Dx de infertilidad. Y que genera estrés en la paciente y en el entorno.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación de la sesión correspondiente.	Presentación de diapositivas	10 minutos
Se realizará una dinámica, donde las participantes tengan que escenificar una historia acerca de personas con diferentes emociones negativas, y como creen ellas que se debería tener un adecuado manejo de dichas emociones negativas. (ejemplo: ira, enfado, desagrado, etc)	Hoja con varios casos para escenificar	15 minutos

<p>Fase de desarrollo: Retroalimentación de la sesión anterior.</p>	<p>Lluvia de ideas</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Explicación del tema, brindando herramientas que permitan agenciar de manera eficaz emociones negativas sin afectar el día a día.</p> <p>Se proyectará un vídeo sensibilizando a que debemos tener un adecuado manejo de nuestras emociones, para poder lograr los objetivos trazados, no solo en la parte reproductiva si no, en el día a día.</p> <p>Utilizaremos unas cartillas que reflejen diversos sentimientos, donde las pacientes recrearan dicha emoción para el resto sin utilizar palabras, y se verá de qué manera las demás lo afrontan, y así modificar ciertas conductas, si fuera necesario.</p> <p>Se realizará una ronda de mensajes positivos, los cuales cada paciente mencionará con el que se siente identificada.</p> <p>Al haber identificado que las pacientes cooperan en el manejo de emociones y asertividad, se le pedirá que critique a alguien del grupo de forma asertiva, animándola a crear un ambiente adecuado y que exponga la situación, demostrando sus sentimientos, empatizando con la otra persona, a la cual le expondrá su sentir, y proponiendo una estrategia de cambio.</p> <p>Luego de ello se realizará un breve test con preguntas sobre si tienen un adecuado control de su enfado.</p>	<p>Presentación de diapositivas</p> <p>Video</p> <p>Cartillas con diversos sentimientos</p> <p>Cuestionario de preguntas</p>	<p>15 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>10 minutos</p>

Se utilizará las técnicas de Inteligencia emocional, según Goleman, D. (1995) plantea propuestas que comprenden de habilidades como, ser capaz de motivarse y persistir frente a las frustraciones, control de impulsos, humor, empatía, esperanza, conocer y respetar los sentimientos de los demás.

Sesión 6:

Denominación: “Habilidades interpersonales”

Fundamentación:

La sesión de habilidades interpersonales, ya que en algunos estudios se ha reflejado que en diversas culturas las personas que asumen ciertos momentos difíciles en la vida solas, caso contrario cuando los asumen rodeados de personas (Csikszentmihalyi, 1997).

Dentro de esta sesión se tocarán temas relevantes que permitan ayudar a las pacientes en sus habilidades interpersonales, siendo, la comunicación, la percepción, reforzar la parte de pensamientos y sentimientos, la intencionalidad y los objetivos, y la acción que presenta cada participante, antes y durante el taller.

Objetivo:

Beneficiar a las pacientes a fortalecer el auto concepto y autoestima.

Desarrollo de diversas técnicas para la creación de habilidades interpersonales en los diversos aspectos de la vida.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación de la sesión correspondiente.	Presentación de diapositivas	10 minutos

<p>Nombre: “Refranes Inconclusos”</p> <p>Objetivo: – Presentarse de manera entretenida – Fomentar mayor conocimientos de los participantes entre sí.</p> <p>Desarrollo: El coordinador o la coordinadora previamente a la reunión deberá preparar tarjetas con refranes, pero los refranes deberán estar escritos en dos tarjetas. Por ejemplo, en una tarjeta se podrá leer “más vale tarde”, y en la otra “que nunca”. Si la suma de los integrantes es impar, es recomendable tener un refrán distribuido en tres tarjetas para que todos puedan encontrarse con alguien.</p>	<p>Dinámica inicial</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Se le distribuye una tarjeta a cada miembro del grupo y se les solicita que comiencen a caminar libremente por el salón con el objetivo de encontrar al compañero o compañera que los complementen.</p> <p>Una vez que se reúnan en parejas (o tríos) se presentarán. Luego de unos minutos, en grupo grande se hace una ronda y se presentan al resto del grupo con su nombre y el refrán que completaron</p>		
<p>Fase de desarrollo: Breve explicación del tema sobre las habilidades interpersonales, acerca del valor social de las emociones.</p> <p>Se realizarán un breve cuestionario el cual nos ayudará a</p>	<p>Presentación de diapositivas</p>	<p>10 minutos</p>

<p>Fase de cierre:</p> <p>Recomendaciones de cómo mejorar las habilidades interpersonales en los diversos aspectos de la vida.</p>	<p>Recomendaciones</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Dinámica de cierre</p> <p>Nombre:</p> <p>“listones”</p> <p>Objetivo:</p> <p>Trabajo en equipo-Comunicarse</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Hacer un círculo con varias personas, colocar la cinta en la mano, subirla por todo el cuerpo sin usar las manos hasta pasarla a otro compañero, todos deben pasar la cinta hasta llegar donde inicio. Motivar para que todos logren el objetivo. Puede ser sincronizado.</p>	<p>Dinámica final</p> <p>Materiales</p> <p>(listones)</p>	<p>15 minutos</p>

Marco teórico:

Habilidades interpersonales, se refiere a la facilidad que presenta una persona para lograr comunicarse con su entorno para lograr un objetivo ya sea, social, laboral, psicológico, emocional, etc.

Dentro de las habilidades interpersonales se desencadenan diversos temas que son de suma importancia para la mejora de este. Donde encontramos la comunicación, percepción, asertividad, empatía, el respeto, el liderazgo, la amabilidad.

En esta sesión se utilizará la técnica de la psicología positiva donde se trata de fomentar la asertividad, donde las pacientes expresen pensamientos y sentimientos de afecto o de lo contrario, como lo menciona Castanver (2014), que el ser asertivo es un síntoma de una buena autoestima.

Sesión 7:

Denominación: “Capacidad de amar y ser amado”

Fundamentación:

En las situaciones difíciles donde las personas lo afrontan acompañadas por su pareja, familiares o amistades cercanas, y en otros casos prefieren la soledad, por ello es que se pretende dar las pautas necesarias a las pacientes en cuanto al desarrollo de esta sesión, donde aprendan que el amar y ser amado, inicia por uno mismo para lograr brindárselo a los demás. Y a las pacientes que se encuentran rodeados por su entorno más cercano, enseñarles a expresar los sentimientos y dejarse amar por dicho entorno.

Objetivo:

Mejorar la conexión con la capacidad de amar, dar y recibir dicho sentimiento.

Identificar si expresan sus sentimientos, y darle el cauce correcto a la vida de cada participante.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación de la sesión correspondiente. Dinámica	Presentación de diapositivas	10 minutos

<p>Nombre: "el osito de regalo"</p> <p>Objetivo: Despertar los sentimientos de cariño y amor en el grupo, podrá ver como ellos se demuestran afecto en forma práctica a través de abrazos, cariños, saludos, besos, y expresándose cuánto se quieren. Este juego es ideal para romper el hielo y despertar los sentimientos de unión y comunión entre los participantes.</p> <p>Desarrollo: El líder debe recrear una historia, por ejemplo: "Ayer en la tarde me encontré a un amiguito, él estaba triste, tenía pena porque se sentía muy solo, ya que no cuenta con nadie que lo quiera y lo ame. Yo lo invité a la reunión, y le dije que dentro de nuestro grupo encontraría amigos que lo iban a querer mucho". Luego de esta historia presenta al osito, diciendo: "Este es Pepito, y todos le vamos a demostrar cuánto le queremos en forma concreta". Después de esto se le pasa el osito a cada miembro del grupo y se le pide que le demuestre su amor y cariño a través de una frase y un gesto concreto. "Hola Pepito, te quiero mucho y espero que nunca más te sientas solito, te doy un besito o un abrazo". Una vez que todos realicen este ejercicio el líder dice lo siguiente. "Bueno el osito Pepito está contento porque todos ustedes le demostraron su cariño, pero ahora es necesario que le confirmemos que también nosotros somos capaces de amarnos y querernos en forma sincera y sin temores. Entonces ahora, todo lo que ustedes le dijeron e hicieron al osito Pepito, se lo van a hacer a sus compañeros que tienen a su izquierda y a su derecha".</p>	<p>Dinámica inicial</p> <p>Materiales (1 oso de peluche y una hoja con una historia)</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>15 minutos</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------

<p>Retroalimentación de la sesión anterior. Y comentarios acerca de cómo les va con las recomendaciones brindadas.</p> <p>Se hará la revisión del diario que se empezó a realizar al inicio del taller.</p>		<p>10 minutos</p>	
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Se empezará con una exposición acerca de la autoestima, ya que es necesario empezar por quererse uno mismo para brindar ese mismo amor a los demás. Y la importancia del acompañamiento del entorno en el proceso de fertilidad.</p> <p>Se proyectará un vídeo en el cual explique el porqué de la importancia de empezar a quererse, aceptarse y respetarse uno mismo, y el dejarse amar por los demás, contando con el apoyo y el amor.</p> <p>Se realizará con las participantes un árbol de la autoestima que consiste dibujar un árbol grande, y en las ramas se coloca los logros, dejando ver que estos se obtuvieron por esfuerzos propios y éxitos que han logrado a lo largo de su vida, en el tallo colocan su nombre y en la raíz las cualidades que posee.</p> <p>El sorteo de auto regalos, consiste en realizar un listado de cosas pequeñas pero agradables que se realiza en el día a día de cada una. Como por ejemplo de cosas que fomenten actividades que causen bienestar, mimarte, cuidarte, etc. No se trata de colocar cosas extraordinarias y que no se puedan lograr a realizar, sino temas cotidianos, como, por ejemplo, escuchar la canción que más le agrada, ir al gimnasio o hacer algún tipo de ejercicio, realizarse un cambio de look, caminar en el parque o hacer picnic, salir con alguna amistad a compartir una tarde agradable, etc. Luego de ello (en casa) ponerlos en una caja elaborada por cada uno de las</p>	<p>Presentación de diapositivas</p>	<p>10 minutos</p>	
		<p>Árbol de autoestima Materiales (hojas bond y plumones de colores)</p>	<p>20 minutos.</p>
	<p>Sorteo Materiales (hojas bond)</p>	<p>5 minutos</p>	

<p>integrantes y sortear cada uno de los papelitos y realizarlo con el fin de sentir la importancia que se merece recibirlo día a día. Se realizará un ejercicio para cultivar la autoestima, que consta en que las participantes tengan un papel y un lápiz y realicen un cuadro según el modelo ya impreso en las hojas, donde en encabece el nombre de la participante y luego de ello algunos nombres de personas, familiares, pareja, o amigos que conozcan muy bien y de cada uno poner 10 cualidades positivas y negativas, y observar las cualidades que tienen los demás y le gustaría tener, analizar las razones que le impiden cultivarlas.</p>	<p>Ejercicio practico Materiales (hojas bond y lápices)</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Fase de cierre: Al realizar las actividades en la sesión, se deja la siguiente actividad para casa, que consiste en escribir una carta a la persona que está a su lado sea su pareja, algún familiar o amistad, lo expresará trayéndolo a sesión y brindarle las pautas para que se lo exprese a la persona a la que va dirigida.</p>	<p>Actividad para la casa</p>	<p>10</p>

Marco teórico:

Maslow, A. (1979) refiere a la necesidad de confianza y respeto de uno mismo, ya que todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás, por ende, satisfacer dicha necesidad de autoestima hace que las personas se sientan más seguras de sí mismas, por el contrario, al no poder tener dicho reconocimiento por los logros que ha adquirido por su esfuerzo, puede conllevar a tener sentimientos de inferioridad o al fracaso.

Por ello se pone como base la autoestima, para así poder trabajar con lo que puede entregar a las personas de su entorno, en este caso dar amor y dejarse amar. Teniendo a uno de los máximos exponentes de la Psicología Positiva, afirma que esta disciplina se puede resumir en una sola frase: “Los demás son importantes” (Peterson, 2006). Basándose en la convicción que la capacidad de amar y el de ser amado es de suma importancia para el bienestar en los diferentes aspectos de la vida, desde la primera infancia hasta la vejez.

Se utiliza la técnica de árbol de autoestima, consiste en dibujar un árbol grande, y en las ramas se coloca los logros, dejando ver que estos se obtuvieron por esfuerzos propios y éxitos que han logrado a lo largo de su vida, en el tallo colocan su nombre y en la raíz las cualidades que posee (Rodríguez, 1988).

Sesión 8:**Denominación:** “Motivación”**Fundamentación:**

En esta sesión de trabajará sobre la motivación que presenta cada paciente, identificándolo y aprendiendo a entender todo acerca de dicho tema, por ello se presentarán diversas herramientas que ayuden a aumentar la motivación y lograr los objetivos que se trazan con respecto a las intervenciones a realizarse y dicho sea de paso en la vida personal.

La motivación no solo es algo externo, ya que puede haber muchos factores externos que “nos motive”, pero dicho interés y ganas que se tiene por hacer algo surge nada más y nada menos que del interior de la persona. Por ello si no se cuenta con una disposición adecuada, así los incentivos sean prometedores no se logrará ningún resultado motivacional. Ricardo Perret (2016).

Objetivo:

Identificar, aprender y por ende la aplicación de herramientas para la motivación y el compromiso de cada participante.

Buscar que la calidad de vida mejore y la felicidad de la paciente utilizando sus fortalezas, enfocándonos inicialmente en el problema de fertilidad, continuando con los diversos escenarios de vida.

Enfocarse en los objetivos trazados, se logren de manera provechosa, introduciendo la cultura del feedback.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación de la sesión correspondiente.	Presentación de diapositivas	10 minutos

<p>3- Por orden, cada persona va leyendo los puntos débiles que aparecen en el papel como si fueran propios. Además, pueden exagerarlos. A la vez que los dice, comenta qué estrategias puede usar para corregirlos o cómo podría mejorarlos.</p> <p>Luego de ello se realizará con las pacientes la identificación de sus propias motivaciones, donde les permitiremos analizar lo que “quieren” o “deseen” y no se guíen por el “debería”</p>		
<p>Fase de cierre:</p> <p>Dinámica de cierre</p> <p>utilizando globos, donde las pacientes lo inflaran con los ojos cerrados y teniendo en mente todas sus motivaciones que han podido identificar para superar cada obstáculo, priorizando las ganas de ser madres. Luego de ello se pondrán en círculo y lo lanzarán al aire, donde la facilitadora será el obstáculo, empujando y haciendo rebotar el globo, para que la participante luche por que no se caiga, sabiendo así que la vida está llena de obstáculos, pero siempre depende de cada uno, no dejar caer dicha motivación.</p>	<p>Dinámica (materiales) Globos de colores</p>	<p>10 minutos</p>

Marco teórico:

Chiavenato, I (2000) define la motivación como “el resultado que se presente entre la relación del sujeto con la situación que lo rodea”, por ello para que una persona se presenta motivada es porque existe una interacción del individuo y la situación que está atravesando, el resultado del esto es que va a permitir que el individuo se exprese motivado o no.

Sesión 9:

Denominación: ... Pero nunca te detengas “Perseverancia”

Fundamentación:

En esta sesión se trabajará el tema de la perseverancia, esta se encuentra ligada a los procesos en la vida, de manera exitosa, la importancia que se le da a este punto es porque toda actividad requiere de persistencia para llegar a un buen término. Ya que esto constituye de un gran esfuerzo para lograr lo que la persona se propone y así enfrentar los obstáculos que se presentan en la vida.

Por ello para poder afrontar el estrés, debemos tener la mente positiva al logro de objetivos, lo que disminuirá los niveles de estrés y así lograr los resultados anhelados.

Objetivo:

Identificar los recursos que tiene cada participante y que ponen en juego para el logro de cada objetivo trazado.

Reforzar las conductas positivas que se han ido adquiriendo a lo largo del taller.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación de la sesión correspondiente. Lectura del diario que se avanza día a día acerca de lo que siente, piensa y actúa.	Presentación de diapositivas Lectura	15 minutos 15

<p>Retroalimentación de la sesión anterior, y breves comentarios del mismo.</p> <p>Realizará dinámica denominada “poquito a poquito”, que consta en la distribución de diferentes tareas con los obstáculos correspondientes donde las participantes tienen que terminar cada tarea encomendada y notarse la perseverancia y como lo encamina cada una.</p>	<p>Presentación de diapositivas</p> <p>Dinámica inicial</p>	<p>minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p>
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Tener en claro los objetivos y metas trazadas en las sesiones anteriores, y trabajadas para mejor ciertos puntos.</p> <p>Se realizará una breve exposición del tema y los puntos importantes que tiene el mismo.</p> <p>En grupos de 3 leer el caso que se le brindará, titulado “El concurso de los sueños”, donde se les realizará diversas preguntas para q puedan debatir en grupo y realizar las recomendaciones respectivas.</p> <p>A partir de ello realizarán un compromiso, donde las pacientes tendrán como punto principal el cumplimiento de sus objetivos.</p> <p>Se invitará a algunas participantes a exponer algún recuerdo de ciertas situaciones en las que se propusieron a realizar algo y tuvieron que utilizar sus recursos y fortalezas para ser perseverantes, logrando atravesar los obstáculos que se presentaban en el momento.</p> <p>Las participantes leerán el decálogo de la perseverancia, lo cual permitirá crear un intercambio de ideas a todo el grupo de pacientes.</p> <p>Fase de cierre:</p>	<p>Retroalimentación de temas tratados anteriormente</p> <p>Dinámica (materiales) Hojas bond impresa con lecturas</p> <p>Dinámica final (materiales) Pastillas psicológicas con</p>	<p>5 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>10</p>

<p>Para terminar se le entregará a cada participante una frase y tendrá que argumentar, terminando se aplaudirá para fortalecer su punto de vista.</p> <p>Brindar las recomendaciones acerca del tema</p>	<p>frases</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>minutos</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	----------------

Marco teórico:

Seligman, M (2005), menciona que la perseverancia tiene una parte importante en las fortalezas que abarca la virtud del valor. Dichas fortalezas reflejan la voluntad de cada persona por alcanzar los objetivos, sin saber si lo logrará o no, para ser considerados valerosos tales acciones deben realizarse ante adversidades. Esta virtud es considerada universalmente admirable.

Sesión 10:

Denominación: “Espiritualidad”

Fundamentación:

En esta sesión que respecta a la espiritualidad, siendo este un punto muy poco trabajado en la psicología, por ello es que se toma relevancia en la psicología positiva, por ende, trabajaremos esta sesión poniendo énfasis que la espiritualidad no necesariamente esté vinculada con una religión en particular, sino es la manera de conectarse con nuestra propia vida, nuestro ser.

La importancia de que las personas hagan uso de la espiritualidad se caracteriza por tener claras sus fortalezas internas y la positividad de percepción que tienen de la vida. Habiendo anteriormente trabajado dichos puntos.

<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Breve explicación y exposición del tema. Enfatizando los objetivos de la sesión.</p> <p>Se trabajará con las participantes sobre el propósito que tienen en la vida, vinculando cada situación con la espiritualidad, por ejemplo, si un valor importante es ser buen profesional, estar en familia, mantenerse activo, saludable, entonces se analizará si lo están realizando de la manera correcta, dedicándole el tiempo y la manera adecuada, de forma que se logre conseguir lo anhelado. Buscar acciones que ayuden a alinearse a los valores primordiales.</p> <p>Analizar que se debe realizar para adoptar un significado a la vida. Ya que tener sentido es un principio de emociones positivas que las ayudará en sentirse más tranquilas y felices, disminuyendo los niveles de estrés.</p> <p>Se realizarán unos minutos de relajación, donde se pueda vaciar la mente de la carga de pensamientos, y poder concentrarse en su respiración y en sí mismo.</p>	<p>Reproducción de video.</p>	<p>10 minutos</p>
	<p>Hoja con la historia redactada</p>	<p>15 minutos</p>
	<p>Presentación en diapositivas</p>	<p>20 minutos.</p>
	<p>Diario.</p>	<p>5 minutos</p>
<p>Fase de cierre:</p> <p>Brindar las recomendaciones acerca del tema.</p> <p>Nombre:</p> <p>“Arte-terapia”</p> <p>Objetivo:</p> <p>aprender nuevas vías de expresar las emociones.</p> <p>Desarrollo:</p>	<p>Lluvia de ideas</p> <p>Dinámica final</p> <p>(materiales)</p> <p>papel continuo o</p>	<p>10 minutos</p> <p>20 minutos</p>

<p>La persona que dirige el grupo, les indicará que a través de esta dinámica lo que pretende es que cada uno exprese sus emociones plasmándolas en el papel.</p> <p>Cada uno tomará asiento en el que tendrá acceso a la superficie para pintar y a los colores.</p> <p>El facilitador pondrá música y cada uno, debe expresar en el papel cómo se siente. Durante este rato, está prohibido hablar o comunicarse con otros compañeros.</p> <p>Si se desea abordar el objetivo de expresar distintas emociones, se pondrán distintas canciones que fomenten distintas expresiones emocionales. Por ejemplo: alegría, tristeza, soledad, etc.</p> <p>Cuando el facilitador lo estime oportuno, cortará la música y fomentará un debate en grupo para explorar las emociones a nivel individual.</p>	<p>cartulinas, colores con los que pintar (lápices, rotuladores, témperas).</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--

Marco teórico:

Se menciona en el libro de la psicología positiva, acerca de la espiritualidad que esta se relaciona con los aspectos de desarrollo personal, lo que esto se presenta en la calidad de vida, y los beneficios de la misma, siendo así que las personas hallan en esto un significado a las experiencias vividas. Se refiere a espiritualidad el apoyo que este se presenta en momentos de crisis, buscando la orientación adecuada para los más importante en la vida de cada ser humano (Tapia, 2012)

Hay diferentes significados que le dan los psicólogos con respecto a la espiritualidad, ya que en psicología positiva es un punto importante, es por ello que para esta sesión se tomó con relevancia los significados que van acorde con la variable trabajada.

Como se menciona que la espiritualidad se expresa en los diferentes temas que concierne a la psicología, fundamentalmente en los deseos y la

motivación de cada individuo, el propósito que tienen en cuanto a la vida, lo que refiere que puede o no presentar una situación religiosa.

Sesión 11:

Denominación: “Creatividad - Humor”

Fundamentación:

La Psicología Positiva tiene como principal objetivo el bienestar del individuo, insistiendo en la construcción de competencias y la prevención de la aparición de trastornos mentales y patologías. En el presente artículo vamos a hacer una revisión teórica de cómo el humor incide favorablemente hacia el bienestar del individuo. El humor, considerado como el pilar fundamental de la Psicología Positiva, es descrito por Seligman (1999) como una de las principales fortalezas del ser humano. Se han definido y explicado los diferentes conceptos que el humor envuelve en la medida de lo posible, puesto que no existe un criterio unívoco y terminal para éste. Los términos que se van a exponer con más detenimiento a lo largo del trabajo en los diferentes contextos son los de humor positivo, humor negativo y el sentido del humor, estudiándose éstos desde diferentes perspectivas, aunque esencialmente centradas en tres ámbitos de aplicación bien determinados: la educación, la salud y el trabajo.

Objetivo:

Realizar actividades que requieran de creatividad, utilizando el humor, para conllevar el agente estresor.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
--------------------	------------------------------	---------------

<p>Fase inicial:</p> <p>Presentación de la sesión correspondiente.</p>	<p>Presentación de diapositivas</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Nombre:</p> <p>“Conteo regresivo”</p> <p>Objetivo:</p> <p>Animar al grupo</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Divida el grupo en parejas y que se pongan de frente uno a otro. Uno, en voz alta, contará en forma decreciente de “100” hasta el “0”, sin interrupciones, y otro tiene que hacerlo reír de la manera que quiera, pero sin tocarlo. Si uno se equivoca debe comenzar de nuevo. Después se cambian los roles. “Gana” el que llegó más veces a “0” en un intervalo de tiempo a convenir. En este caso, el que hace reír y desconcentrar al otro, puede solo hacerlo sin salirse del tema de la clase y sirve para cualquier materia.</p>	<p>Dinámica</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Fase de desarrollo:</p> <p>Explicación del tema.</p> <p>Importancia de la creatividad y el buen humor</p>	<p>Presentación de diapositivas</p>	<p>15 minutos</p>

<p>Nombre: “Doblando”</p> <p>Objetivo: Plasmar mediante esta dinámica lo expuesto en la sesión.</p> <p>Desarrollo: Divida el grupo en varios equipos. Se graba un programa de televisión y se proyecta en la sala de clase, o donde sea. Cada equipo escribirá los diálogos de forma cómica, para decirlos sobre las imágenes, como doblándolos, cuando le quiten el sonido a las imágenes. Este funciona mucho si se manda a hacer de tarea por equipos y que el tema del doblaje sea sobre la materia que se está impartiendo.</p>	<p>dinámica</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Repaso del diario</p>	<p>Diario</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Fase de cierre:</p> <p>Nombre: “Vida de objetos”</p> <p>Objetivo: Interacción de los participantes, y ver su nivel de creatividad</p> <p>Desarrollo: Divida el grupo en equipos y a cada uno le da un objeto distinto (una botella, una silla, un zapato, o lo que sea. En un tiempo determinado por usted, los participantes deben inventarle una historia al objeto y frente al resto del grupo exponerlo y responder a las preguntas que surjan. Este juego sirve para todas las materias que se estén impartiendo, ya que se pone como regla que todo lo improvisado, preguntado y respondido sea sobre el tema.</p>	<p>Dinámica final</p>	<p>15 minutos</p>

Marco teórico:

Edward de Bono (1983), El humor es la actividad más significativa del cerebro humano, nos dice mucho más del comportamiento del sistema que ninguna otra actividad humana, nos dice que tenemos un sistema auto-organizante realizando patrones asimétricos.

La creatividad es igual, en la creatividad nosotros vamos por el camino principal y si de alguna manera podemos movilizarnos en forma lateral, de allí surge la palabra. Si de alguna manera nos podemos mover en sentido lateral una vez que estamos aquí mirando hacia atrás esto es obvio. Ahora esto suscita un gran problema que es el siguiente: cada idea creativa valiosa siempre será lógica mirando retrospectivamente, luego de haberla visto. Esto genera un problema porque la gente dice, luego de tener una idea, qué lógico, no hace falta creatividad, porque una vez que estamos aquí es lógico, cuando estamos aquí no lo es.

Sesión 12:

Denominación: “Perdón/ Gratitude”

Fundamentación:

El desarrollo de la psicología positiva a finales de los años noventa abrió nuevos campos de exploración psicológica investigando los factores generadores del bienestar humano en vez del énfasis usual en la disfuncionalidad de los individuos. La gratitud ha sido uno de los temas investigados por seguidores de esta tendencia, permitiéndonos valorar su impacto en nuestra salud y calidad de vida. Se han precisado formas concretas o prácticas para desarrollar esta capacidad, siempre estimada como un importante valor humano.

Objetivo:

Identificar en las pacientes los conflictos y diferencias que presentan con respecto a su entorno, o con los problemas de fertilidad, y así trabajar fomentando el perdón así mismo, como también al entorno.

Procedimiento:

ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
Fase inicial: Presentación de la sesión	Presentación de diapositivas	10 minutos
Nombre: "globos de Perdón" Objetivo: Sensibilizar Desarrollo: Divide la clase en dos equipos más o menos iguales. Da a cada equipo por lo menos un globo por persona. Cada equipo debe tener globos de un solo color. Deja que los equipos se preparen inflando los globos y escribiendo ofensas y agravios con los que las personas hacen daño unos a otros. Explica que el perdón es como un alfiler afilado que permite que todo el aire salga de tu ira y dolor. Reparte alfileres. El objetivo es mantener a todos los globos en el aire mientras tratan de hacer estallar los globos del otro equipo con los alfileres, diciendo en voz alta: "Yo te perdono" cuando revienta. El primer equipo en perdonar todos los agravios de su oponente haciendo estallar todos sus globos gana.	Dinámica inicial	15 minutos
Fase de desarrollo: Repaso del diario	Diario Presentación de diapositivas	10 minutos

<p>Explicación del tema.</p> <p>Nombre: “juguemos a las atrapadas”</p> <p>Objetivo: Sensibilizar</p> <p>Desarrollo: Invitar a los participantes a llenar una mochila con objetos pesados. Que un participante cargue la mochila y trate de atrapar a los demás Cuando atrape a alguno, este debe cargar la mochila y atrapar a los demás. Cuando el coordinador considere tiempo necesario, se les pide que sigan jugando, pero sin la mochila durante 5 minutos o más.</p> <p>REFLEXIONEMOS SOBRE EL JUEGO</p> <p>¿Fue fácil atrapar al compañero con la mochila pesada? ¿Cómo se sintieron? ¿En qué se parece esto a cuando no perdonamos? ¿Fue fácil atrapar al compañero sin la mochila? ¿Cómo se sintieron? ¿En qué se parece estos sentimientos a como cuando perdonamos o somos perdonados? ¿Qué aprendimos de este juego?</p> <p>ALGUNAS IDEAS SOBRE EL PERDÓN</p> <p>El rencor, el odio, el coraje, son como enfermedades que nos marcan y nos paralizan, nos roban la felicidad, amargan la existencia, provocan dolor, frustración y acaban con la armonía y la paz a nuestro alrededor.</p>	<p>Dinámica</p> <p>(materiales)</p>	<p>15 minutos</p> <p>20 minutos</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

<p>Guardar estos sentimientos es como cargar toda la vida una mochila muy pesada de cosas que no nos sirven.</p> <p>Un secreto infalible para quitar esos sentimientos de nuestra vida es el perdón y la reconciliación, porque son caminos que nos ayudan a restaurar nuestro significado de Vida, nuestra seguridad y nuestra capacidad de socializar con los demás.</p>		
<p>Fase de cierre:</p> <p>Repaso del tema explicado</p> <p>Meditación guiada para alcanzar el perdón.</p> <p>Cerrar los ojos</p> <p>Relajar el cuerpo. Inhalar—exhalar, Sentir los pies, las pantorrillas, los muslos pesados, el vientre, la espalda, los pulmones, los latidos del corazón, aflojar la garganta, sentir el rostro, el cerebro no piensa nada.</p> <p>Imaginar a la persona que te ha ofendido, decirle todo el daño que te ha hecho. Que tu no podías defenderte, que abusó de su autoridad, que no debió meterse en tu vida, etc. Si quieres pégale, saca toda tu ira, tu coraje, tus frustraciones en contra de esa persona. Luego dile que ya no va a seguir haciéndote daño, que has tomado la firme decisión de nunca más dejarte ofender por él o ella. Dile que le perdonas de corazón, que ya no le guardarás resentimiento.</p> <p>Una vez que has logrado perdonar, siente la paz en tu interior, siente la alegría de no cargar un peso innecesario en tu vida. Ocupa esas energías que desgastaste odiando para realizar cosas productivas, abrázate y sé feliz.</p> <p>Abre lentamente los ojos y recuerda que ya no eres la misma persona</p>	<p>lluvia de ideas</p> <p>meditación</p>	<p>5 minutos</p> <p>20 minutos</p>

Marco teórico:

Mario Guerra (2017), La gratitud es un sentimiento de reconocimiento por algo que alguien ha hecho por nosotros de forma deliberada o inconsciente. No es el pago de una deuda que nos libera, sino un acto de reciprocidad que nos acerca. La gratitud es lo que une.

Por otro lado, el perdón si se pide, es la búsqueda de una reparación por algo negativo que se cree que se ha hecho. Generalmente con él se busca la reconciliación, se podría decir que es lo que repara o lo que nos hace sentir libres.

La gratitud es importante porque mueve nuestro centro de atención hacia lo bueno que ocurre en nuestra relación y hacia el cómo nuestra pareja contribuye a generar eso para ambos. Y el perdón es una conducta pro social que, al pedirlo, busca liberar el sentimiento de culpa y reparar una relación que se ha dañado, y, al otorgarlo, se permite la reparación de la relación, siempre buscando primero poner a salvo nuestra integridad física, mental y emocional.