



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres
víctimas de violencia atendidas en una Comisaría PNP Rodriguez
de Mendoza, 2021: Estudio descriptivo - propositivo.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Meléndez Mestanza, Silvia (ORCID: 0000-0003-3682-889X)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de Intervención Psicológica

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mi familia en especial a mi Padres Maria Asuncion Mestanza de Melendez y Nazareno Melendez Salazar, personas a las que amo infinitamente, quienes son mi principal fuente de apoyo, lealtad y amor.

A mis hermanos, Doris, Gervy, Elmer, Jesús, por creer siempre en mí, darme fuerzas y brindarme su apoyo incondicional en toda circunstancias

LA AUTORA

Agradecimiento

A Dios por ser mi fortaleza en cada paso que doy, por permitirme concluir una etapa maravillosa en mi vida y sumar una ansiada meta.

Mi profunda gratitud a mis docentes y asesores por ser parte esencial en esta trayectoria de robustecimiento académico.

A mi recordada amiga Rosita Negrón, por ser la artífice e impulsadora a seguir esta gran travesía, no ha sido sencillo el camino, gracias por tu buena dosis de confianza.

Extiendo mi agradecimiento y afecto a Linet Novoa por su gran amistad, paciencia y profesionalismo, me acompañaste en esta trayectoria de la investigación, gracias por tu aporte.

LA AUTORA.

Índice de contenidos

Caratula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1.Tipo y diseño de investigación	11
3.2.Variables y operacionalización.....	12
3.3.Población, muestra y muestreo	12
3.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5.Procedimientos	14
3.6.Método de análisis de datos	14
3.7.Aspectos éticos.....	14
IV. RESULTADOS	16
4.1.Análisis descriptivo de la variable inteligencia emocional.....	16
4.2.Fundamentación Teórica del Programa	22
4.3.Diseño del programa.....	24
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES.....	32
VII. RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS.....	39

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución del nivel de inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	15
Tabla 2. Distribución del nivel de la dimensión intrapersonal en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	15
Tabla 3. Distribución del nivel de la dimensión interpersonal en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	16
Tabla 4. Distribución del nivel de la dimensión adaptabilidad en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	16
Tabla 5. Distribución del nivel de la dimensión manejo de estrés en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	17
Tabla 6. Distribución del nivel de la dimensión ánimo general en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	17
Tabla 7. Distribución del nivel de inteligencia emocional según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	18
Tabla 8. Distribución del nivel de la dimensión intrapersonal según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	18
Tabla 9. Distribución del nivel de la dimensión interpersonal según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	19

Tabla 10. Distribución del nivel de la dimensión adaptabilidad según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	19
Tabla 11. Distribución del nivel de la dimensión manejo de estrés según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	20
Tabla 12. Distribución del nivel de la dimensión ánimo general según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	20
Tabla 13. Programa de intervención para mejorar la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021	21

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general diseñar un programa de intervención psicológica para mejorar la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021. El diseño fue descriptivo – propositivo y la población censal estuvo conformada por 33 mujeres entre 23 a 59 años atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, a quienes se les aplicó el inventario de inteligencia emocional de Bar On, el cual se distribuye en las dimensiones intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y ánimo general. En cuanto a los resultados, se identificó que 25 casos reflejaron un nivel bueno de inteligencia emocional mientras que 8 casos reflejaron el nivel por mejorar, los cuales representaron un 75.85% y 24.2% respectivamente; por lo mismo la propuesta del programa para esta población está enfocada en un modelo preventivo promocional que consta de 15 sesiones.

Palabras clave: Víctima, violencia, inteligencia emocional, mujeres.

Abstract

The general objective of this research was to design a psychological intervention program to improve emotional intelligence in women victims of violence treated at a PNP Police Station - Rodríguez de Mendoza, 2021. The design was descriptive - purposeful and the census population was made up of 33 women between 23 and 59 years old attended in a PNP Commissioner - Rodríguez de Mendoza, to whom the Bar On emotional intelligence inventory was applied, which is distributed in the intrapersonal, interpersonal, adaptability, stress management and general mood dimensions. Regarding the results, it was identified that 25 cases reflected a good level of emotional intelligence while 8 cases reflected the level to be improved, which represented 75.85% and 24.2% respectively; For this reason, the program proposal for this population is focused on a promotional preventive model that consists of 15 sessions.

Keywords: Victims, violence, emotional, intelligence, women.

I. INTRODUCCIÓN:

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) indicó que durante la pandemia del COVID-19 las llamadas a las líneas de ayuda sobre violencia contra la mujer aumentaron. Asimismo, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018) reportó que en el 2017 se encontró que 2 795 mujeres perdieron la vida en 23 países. De esta manera, a nivel internacional se han presentado diversos reportes sobre la prevalencia de violencia contra la mujer, de ahí que, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) menciona que a nivel mundial se ha identificado que el 35 % de las mujeres han padecido alguna vez violencia de tipo física sexual de una persona cercana o desconocida, considerando que se da dentro de la familia repercutiendo en la aparición de dificultades de interrelación para la víctima (Mori, 2018), sin diferencia de edad (Pacheco et al., 2017).

En ese sentido, algunos estudios mencionan que la violencia de pareja tiende a generar en las mujeres victimización (Amar & Laughon, 2020) sumisión, necesidad de apoyo de la pareja (Viteri, 2020), dificultad para afrontar problemas (Castillo, 2017), dificultad de adaptación (Ocampo, 2015), y muestras de celos enfermizos (Hernando et al., 2012).

Respecto a ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) define el término violencia como una actitud de agresión física, intimidación, hacia uno mismo o hacia el entorno generando consecuencias mentales o físicas extremas. Además, la OMS (2017) cataloga la violencia de pareja como una manera de comportarse dañina a nivel físico, psicológico o sexual, catalogándose también como una conducta patológica, progresiva y perturbante a nivel físico, psicológico y sexual (Llorens, 2014).

Asimismo, a nivel nacional el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2021) reportó que en el 2020 se denunciaron 1490 casos de violencia de los cuales el 90.3% fueron realizadas por mujeres, mientras que a inicios del 2021 se denunciaron 212 casos de violencia donde el 85.4% las víctimas fueron mujeres, encontrando que el 52.2% fue violencia física, el 35.4% violencia psicológica y el 10.4% violencia sexual. Cabe agregar, que el MIMP (2019) anteriormente había reportado previamente 56 271 registros de agresiones contra la mujer; mientras que el Instituto Nacional de Estadística e

Informática (INEI, 2019) reportó que se han registrado 148 muertes a causa de feminicidio representando una tasa de 0.9 muertes por feminicidio por cada 100 mil mujeres lo cual es preocupante.

Además, a nivel regional en el año 2017 se identificó que en la región de Amazonas, se registraron 549 denuncias por violencia hacia la mujer, en las diferentes provincias como Bagua, Utcubamba, Chachapoyas y Rodríguez de Mendoza (Calandria, 2019). Considerando ello, a nivel local se ha identificado que en una comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza se presentan de manera recurrente casos de mujeres que llegan denunciando violencia de parte de su pareja o personas cercanas, mencionando que han padecido violencia psicológica, física o sexual lo cual se repite una y otra vez generando un círculo vicioso por el cual si bien denuncian dichos padecimientos, les es difícil salir de ello conviviendo con la persona agresora o permitiendo nuevas agresiones las cuales pueden generar incluso tentativas de feminicidios.

De esta manera, tomando en cuenta que la violencia contra la mujer es una problemática actual la cual requiere de una propuesta de abordaje a fin frenar los efectos negativos y consecuencias que se generan, se han realizado diversos estudios que indican que una característica psicológica la cual puede contrarrestar la violencia contra la mujer es la inteligencia emocional (García y Quezada, 2020; Zapata, 2019; Blázquez et al., 2015). Cabe mencionar que la inteligencia emocional es una capacidad psicoemocional importante que permite generar una interacción saludable con las personas del entorno, fortaleciendo la autodisciplina y la adaptación social (Capafons y Sosa 2015), así como generando un efecto protector ante la violencia (Blázquez et al., 2015) o desarrollando la capacidad para manejar los conflictos (Moreno et al., 2011).

Por consiguiente, considerando a la inteligencia emocional como una alternativa de afrontamiento ante la presencia de violencia contra la mujer, es conveniente el desarrollo de programas de prevención primaria orientados a la educación emocional como un componente esencial para el establecimiento de relaciones de pareja plenas, saludables y equilibradas (Blázquez et al., 2015), tomando en cuenta que todo programa de intervención psicológica tiene la principal función de ayudar a las personas a generar recursos para afrontar problemas de la vida (Bados, 2008).

En ese sentido, hay evidencias de estudios que han desarrollado programas de intervención para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia que han mostrado resultados positivos (Nizama, 2020; Freire, 2019; Vásquez, 2018); pero a pesar de ello hay carencia de programas dirigidos a fortalecer la inteligencia emocional en dicho grupo etario, además dichos estudios generalmente se han desarrollado a nivel internacional, por lo cual se sugiere desarrollar un programa de inteligencia emocional orientado a una realidad local como un grupo de mujeres atendidas por violencia en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza.

De esta manera, en base a lo expuesto previamente, este estudio formula la siguiente pregunta general: ¿Cómo sería el programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021?. De acuerdo con ello, la presente investigación se justifica considerando que desde el punto de vista práctico permite generar una propuesta de intervención que pueda ser utilizada en un grupo etario que lo requiere de manera esencial; además desde el punto de vista metodológico favorece al desarrollo de procedimientos que permiten validar el desarrollo del diseño propuesto, así como corroborar la pertinencia del instrumento utilizado en el presente estudio. También, desde el punto de vista social aporta a mejorar las capacidades y recursos psicológicos que requiere la población de estudio a fin de afrontar esta problemática de la violencia contra la mujer.

De esta manera, se plantea el siguiente objetivo general: Diseñar un programa de intervención psicológica para mejorar la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021. Adicionalmente, se plantean objetivos específicos: a) identificar el nivel de inteligencia emocional de mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP Rodríguez de Mendoza, 2021, b) Fundamentar el programa de intervención basado en la inteligencia emocional para mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021. c) Elaborar un programa de intervención para mejorar la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021.

II. MARCO TEÓRICO:

A nivel nacional existen investigaciones previas relacionadas a las variables de estudio, tales como la realizada por Nizama (2020) quien propuso un programa de inteligencia emocional a fin de desarrollar habilidades sociales en estudiantes, mediante diseño no experimental y alcance descriptivo propositivo, participando 49 estudiantes, obtuvo como resultados que la mayoría de estudiantes generaron un nivel medio de inteligencia emocional (48.98%).

Por su parte, Marcelo (2019) realizó un estudio con el fin de aplicar un programa cognitivo conductual de inteligencia emocional y la violencia de pareja, mediante estudio de tipo aplicado, participando 102 mujeres, utilizando escalas de inteligencia emocional y de violencia de pareja; encontrando como resultados que el programa es una estrategia importante en dicha problemática.

Asimismo, Vásquez (2018) realizó un estudio con el fin de aumentar la inteligencia emocional y el bienestar psicológico por medio de un programa de inteligencia emocional dirigido a 40 mujeres, el cual tuvo diseño no experimental, encontrando resultados positivos debido a la aplicación del programa de intervención.

Además, desde una perspectiva relacional, Zapata (2019) realizó un estudio con el fin de relacionar la inteligencia emocional y la violencia de pareja, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, participando 250 jóvenes, utilizando escalas de inteligencia emocional y de violencia de pareja; encontrando como resultados que existe relación inversa significativa entre ambas variables.

Asi también, Cedano (2021) planteó analizar la relación entre inteligencia emocional y violencia contra la pareja, mediante diseño no experimental y alcance correlacional, encontrando relación inversa significativa entre ambas variables.

A nivel internacional, existen estudios previos relacionados a las variables de estudio como el de Pérez (2021) quien desarrolló un programa de intervención emocional en menores hijos de mujeres víctimas de violencia de

género, mediante un estudio de tipo aplicado, obteniendo resultados positivos en la población de estudio.

También, Freire (2019) realizó un estudio a fin de desarrollar un programa de inteligencia emocional en 28 mujeres víctimas de violencia de pareja, mediante diseño no experimental y alcance descriptivo; obteniendo como resultados que el programa de inteligencia emocional influyó positivamente en las participantes.

Asimismo, Bergillos-Gallardo (2016) realizó un estudio a fin de desarrollar un programa de inteligencia emocional en 40 mujeres víctimas de violencia de pareja, mediante estudio de tipo aplicado; obteniendo como resultados que el programa de inteligencia emocional influyó positivamente en las participantes.

Adicionalmente, Astudillo (2015) realizó un estudio a fin de comprobar la efectividad de un programa de inteligencia emocional como método terapéutico para superar los síntomas producidos en mujeres víctimas de violencia, el cual tuvo diseño no experimental y alcance comparativo, participando 40 mujeres, encontrando como conclusión que un eficiente control emocional evita la violencia intrafamiliar.

Por otro lado, desde una perspectiva comparativa, García (2020) realizó un estudio con el fin de analizar la inteligencia emocional en universitarios víctimas y no víctimas de violencia de pareja, mediante diseño no experimental y alcance descriptivo-comparativo, participando 320 jóvenes, utilizando escalas de inteligencia emocional y de violencia de pareja; encontrando como resultados que existen diferencias significativas entre ambos grupos. Asimismo, Nieves (2020) analizó las diferencias en cuanto a la presencia o no de la inteligencia emocional y sus dimensiones en personas con jóvenes y adultos, encontrando diferencias significativas. También, García (2017) analizó las emociones y el bienestar en personas mayores encontrando que presentaron una buena regulación de las mismas.

En referencia a las teorías que explican la violencia contra la mujer, se han planteado diferentes perspectivas teóricas; empezando por la llamada teoría generacional la cual sostiene que existe una influencia de parte de los antepasados hacia los parientes de la generación presente donde los roles

observados y aprendidos se repiten, como cuando el hijo observa a su padre generando una conducta violenta o cuando hay una cultura machista o expresión insegura de apego hacia la madre (Morales, 2017). Otra perspectiva es la planteada por la teoría sistémica la cual menciona que la conducta violenta se genera a causa de la interacción familiar particular, es decir, la dinámica y comunicación familiar proporcionará un modo de interacción determinado (Morales, 2017).

Por otro lado, la teoría feminista plantea que el sexismo y la desigualdad femenina son aspectos ejes los cuales posibilitan la generación de conducta violenta contra la mujer (Dobash y Dobash, 1979). Además, se considera que la sociedad crea roles de género los cuales transmiten el mensaje que los hombres tienen mayor poder que las mujeres o que tienen una superioridad sobre ellas (Mihalic y Elliott, 2005).

Adicionalmente, se ha indicado que las mujeres que sufren de violencia presentan ciertas características particulares como inadecuado nivel cultural, dependencia económica, carencia de apoyo social, carga familiar importante y hacinamiento, considerando también que pueden presentar dificultades de salud mental (Echeburúa et al., 1996). Asimismo, si bien cada mujer que sufre violencia es diferente, presenta una personalidad específica la cual la condiciona al mantenimiento de dicha violencia generada por alguien próximo, desarrollando por ello ciertos factores predisponentes (Rhodes y Baranoff, 1998) tales como variables sociodemográficas, características de personalidad, factores cognitivo-emocionales y carencia de acceso a lugares de rescate.

Por otro lado, existe también una tipología de parte de los agresores la cual principalmente se orienta a tres variables: funcionamiento psicológico, continuación de la violencia e intensidad de las conductas; de ahí que se constituyan tres tipos de agresores los cuales son aquellos limitados al ámbito familiar, agresores impulsivos y agresores antisociales (Holtzworth-Munroe y Stuart, 1994). Cabe mencionar que la violencia contra la mujer se manifiesta y mantiene en base a un ciclo denominado el ciclo de la violencia el cual se expresa en tres etapas sucesivas: a) fase de tensión creciente (acumulación de la tensión) donde se identifican generalmente cambios esporádicos en el estado de ánimo y presencia de discusiones o conflictos leves, b) fase de

tensión aguda (estallido de la violencia) donde hay presencia de agresiones físicas como actitud de castigo y c) fase de amabilidad o afecto (luna de miel) donde se manifiesta una manipulación afectiva donde la mujer perdona creyendo que las cosas cambiarán (Walker, 1979).

Respecto a ello, la violencia contra la mujer se manifiesta de 3 maneras (León, 2018): a) violencia física relacionada a la presencia de agresiones físicas, tales como empujones, jalones o golpes, b) violencia psicológica caracterizada por la presencia de ofensas, actitud descalificadora o palabras humillantes, y c) violencia sexual la cual está caracterizada por la ocurrencia de tocamientos, amenazas o propuestas indecentes.

En cuanto a las teorías relacionadas a la inteligencia emocional, existen diversas perspectivas que analizan de manera singular dicho constructo, de ahí que una primera perspectiva es la planteada por Goleman (1995) quien menciona que la inteligencia emocional se caracteriza por integrar actitudes y competencias las cuales están orientadas al adecuado entendimiento de los estados afectivos tanto internos como externos. Además, se entiende a la inteligencia emocional como una composición de atributos personales, tales como la autoconciencia, la autorregulación, el manejo del estrés y las actitudes motivacionales y conductuales las cuales permiten a la persona desenvolverse de manera equilibrada en el día a día (Goleman, 2002)

Otra perspectiva teórica respecto a la inteligencia emocional es la planteada por Mayer y Salovey (1995) quienes la describen como una cualidad que permite reconocer y gestionar los estados afectivos en la relación con uno mismo y con los demás. Consideran a su vez que las personas tienen una conexión esencial entre lo racional y lo emocional, más no una división o incompatibilidad entre ambas lo cual es beneficioso en el transcurrir de las experiencias de vida que se vivencia (Mayer et al., 1997). También plantean que la inteligencia emocional se expresa en base a tres aspectos importantes: la evaluación y expresión de emociones, la regulación de emociones y el uso de los estados afectivos con una orientación de ajustarse a la realidad; por ello también plantean que la inteligencia emocional presenta 3 dimensiones: intrapersonal, claridad de sentimientos y reparación emocional.

Cabe mencionar que para el presente estudio se toma como referencia la perspectiva teórica planteada por Bar On (1997) quien menciona que la inteligencia emocional está integrada por fortalezas personales y patrones de personalidad a partir de los cuales se permite conocerse a sí mismo como a los demás, generando con ello una competencia emocional que posibilita el reconocimiento de las emociones propias, así como de los que se encuentran en el entorno. Asimismo, dichas competencias están relacionadas con la noción que tiene la persona para identificar, gestionar y comprender las emociones de manera adecuada, considerando a su vez que las competencias emocionales permiten a la persona adecuarse a la interacción con las personas y el entorno en general (Bar On, 2000).

De esta manera, tanto la inteligencia emocional como la inteligencia social configuran un grupo de elementos que se integran e interrelacionan entre sí de manera personal, emocional y social lo cual a su vez permite un determinado nivel de adaptación a las exigencias y demandas que genera el ambiente (Bar On, 2000). En ese sentido, Bar On (2000) refiere que las capacidades emocionales se expresan de dos maneras:

Capacidades básicas: consideradas como esenciales para el desarrollo de la inteligencia emocional, integrándose a su vez por cualidades como la asertividad, empatía, relaciones interpersonales, afrontamiento de las exigencias, control de impulsos, flexibilidad y solución de problemas.

Capacidades facilitadoras: considera a las cualidades como la independencia emocional, el optimismo, la autorregulación, la alegría y la responsabilidad social.

En base a lo mencionado Bar On (2000) afirma que la inteligencia emocional se compone de 5 dimensiones:

La primera de ellas es la dimensión intrapersonal, la cual tiene que ver con el mundo interior, o mejor dicho se asocia con la capacidad de reconocer las propias emociones lo cual permite entender y ser entendido a nivel emocional generando con ello un comportamiento más adaptativo. Asimismo, esta dimensión presenta los siguientes indicadores: a) comprensión emocional de sí mismo referido a conocerse a sí mismo y expresar abiertamente, b) asertividad referido a la habilidad de expresar emociones o pensamientos sin

dañar a los demás, c) autoconcepto referido a la aceptación de las características positivas y negativas propias, d) autorrealización referido a la habilidad para lograr un máximo desarrollo de habilidades o talentos, e) independencia referido a la capacidad de ser autónomo en sus decisiones sin depender de otros.

La segunda es la dimensión interpersonal, la cual está orientada a la cualidad de poder desenvolverse de manera óptima a nivel social procurando tener criterio en dichas interacciones, así como poder manejar emociones intensas procurando poner en práctica la responsabilidad y la serenidad. Además, esta dimensión presenta los siguientes indicadores: a) empatía, considerada una habilidad para identificar y comprender las emociones de los demás b) relaciones interpersonales referida a la generación de vínculos sociales adecuados c) responsabilidad social, considerada una habilidad para cooperar o participar con el entorno social siguiendo las normas.

La tercera es la dimensión adaptabilidad, la cual se refiere a la capacidad de ajustarse a las exigencias o presiones del entorno procurando afrontarlas de manera juiciosa y con una adecuada gestión de las emociones. También, esta dimensión presenta los siguientes indicadores: a) solución de problemas, considerada una habilidad para identificar los problemas y dar alternativas de solución b) prueba de la realidad, considerada una habilidad para discernir entre lo subjetivo y lo real de una situación determinada c) flexibilidad, considerada una habilidad en la cual la persona puede ajustarse ante condiciones variables de la vida.

La cuarta es la dimensión manejo del estrés, la cual está orientada a la generación de una actitud de tolerancia ante las situaciones frustrantes procurando expresar las capacidades afectivas y capacidades de autorregulación. Asimismo, esta dimensión presenta los siguientes indicadores: a) tolerancia a la tensión, considerada una habilidad para soportar situaciones negativas modulando el estrés, b) control de impulsos, considerada una habilidad para manejar y dirigir el impulso hostil y expresando calma.

Finalmente, la quinta es la dimensión ánimo general, la cual se describe como un estado en el cual la persona se permite asimismo la generación de una actitud más positiva y optimista de la vida procurando nivelar tanto sus

emociones positivas como negativas. Además, esta dimensión presenta los siguientes indicadores: a) felicidad, considerada una habilidad para sentirse a gusto con la vida disfrutando cada momento, b) optimismo, considerada una habilidad para identificar lo positivo de la vida ante la adversidad.

III. METODOLOGÍA:

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tomando como referencia a Hernández y Mendoza (2018), el presente estudio es de tipo aplicado ya que se caracteriza por que se utilizan los conocimientos adquiridos, así como se obtienen otros conocimientos a partir de implementación o sistematización de un programa o variable que se pretende que influya positivamente en otra variable de estudio.

Además, tiene enfoque cuantitativo, debido a que se utilizan análisis estadísticos pertinentes a fin de poder caracterizar la variable de estudio (Ñaupas et al, 2018).

También, presenta un diseño no experimental de alcance descriptivo propositivo y de corte transversal, ya que la variable de estudio no se altera ni modifica considerando a su vez que se orienta a describir la variable dependiente en relación a una población en particular y luego se propone un modelo de intervención como propuesta a abordar una problemática en particular, siendo analizado en un solo momento en el tiempo (Hernández y Mendoza, 2018).

Tomando en cuenta lo mencionado el diseño a utilizar tiene el siguiente esquema:

$$M \Rightarrow O \Rightarrow P$$

Donde:

M = muestra

O = observación

P = propuesta

3.2 Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa para fortalecer la inteligencia emocional

Definición Conceptual: Programa de inteligencia emocional es definida conceptualmente por Gutiérrez (2018) como la integración de recursos y estrategias los cuales permiten que la persona pueda adaptarse al entorno logrando enfrentar las exigencias de la vida de manera adecuada.

Definición operacional: La variable programa es medida por 3 dimensiones: planificación cuyos indicadores son las 15 sesiones propuestas; organización cuyos indicadores son el pre test y el tiempo de duración; finalmente la evaluación cuyo indicador es la aplicación del post test mediante el Inventario de Inteligencia emocional ICE BARON adaptado por Nelly Ugarriza.

- Escala de medición: ordinal

Variable dependiente: Inteligencia emocional

Definición conceptual. Inteligencia emocional es definida conceptualmente por Bar-On (2000) como la capacidad de comprender y manejar las emociones ante situaciones que se presentan en la vida diaria.

Definición Operacional: Es medida a través de 5 dimensiones las cuales son: intrapersonal cuyos indicadores son asertividad, autoconcepto, autorrealización e independencia; interpersonal cuyos indicadores son relaciones interpersonales, responsabilidad social y empatía; adaptabilidad cuyos indicadores son solución de problemas, prueba de la realidad y flexibilidad; manejo de la tensión cuyos indicadores son tolerancia a la tensión y control de impulsos; finalmente estado de ánimo general cuyos indicadores son felicidad y optimismo.

- Escala de medición: ordinal

- La matriz de operacionalización de variables se presenta en el anexo 3.

3.3 Población, muestra y muestreo

La población de la presente investigación estuvo comprendida por 33 mujeres que son atendidas en una comisaría PNP de una provincia de

Rodríguez de Mendoza, por haber padecido de violencia de género. Asimismo, no se consideró muestra ni muestreo debido a que se toma en cuenta a la población total (muestra censal), tomando en cuenta que la cantidad de población es relativamente reducida y accesible. Asimismo, se consideraron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Mujeres atendidas en una comisaría PNP - Rodríguez de Mendoza
- Haber padecido de violencia
- Participar voluntariamente de la investigación.

Criterios de exclusión:

- Mujeres que no haya completado el inventario de Inteligencia emocional
- Que tenga una edad menor de 16 años

Unidad de análisis: Mujer atendida por violencia de género.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada en el presente estudio es la encuesta, considerando que es una técnica en la cual se estructuran una serie de preguntas orientadas a la recopilación de información sobre un tema de investigación (Hernández y Mendoza, 2018).

De esta manera se utilizó una modalidad de encuesta denominada cuestionario, considerando que el instrumento a utilizar es el Inventario de Inteligencia emocional - ICE Bar On – adaptado por Nelly Ugarriza (2001).

El Inventario de Inteligencia Emocional (ICE) fue elaborado por Reuven Bar-On (1997) en Toronto – Canadá, siendo adaptado al contexto peruano por Ugarriza (2001), cuyo objetivo es medir las habilidades emocionales y sociales; además está compuesto de 133 ítems los cuales están expresados en escala Likert del 1 al 5, donde 1 = nunca es mi caso y 5 = siempre es mi caso. Está conformado de 5 factores componentes y 15 subcomponentes; dichas componentes son: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y ánimo general.

En cuanto a la validez del instrumento se realizó una validez de constructo donde se identificó un único factor subyacente con 5 subcomponentes, donde el componente intrapersonal presentó carga factorial

elevada con una varianza explicada del 85%, el componente interpersonal obtuvo una varianza explicada de 77%, el componente adaptabilidad obtuvo una varianza explicada de 61, el componente manejo del estrés una varianza explicada de 46 y el componente ánimo general una varianza explicada de 37. En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de .93, además en cuanto a los componentes, la confiabilidad osciló entre .77 y .91.

3.5 Procedimientos

Inicialmente, se solicitó la autorización para realizar el estudio en la comisaría PNP ubicada en la provincia Rodríguez de Mendoza, mencionando a la vez el objetivo de la investigación. Seguidamente, al obtener el permiso respectivo, se procedió a generar el contacto con las participantes del estudio explicándoles el objetivo de la investigación, así como el carácter confidencial y voluntario del mismo.

Luego, se procedió a distribuir el Inventario de Inteligencia Emocional en formato virtual de Google forms por medio de whatsapp o correo electrónico, considerando que por motivo de la crisis sanitaria por la COVID-19 la recolección de la información no fue de manera presencial.

Finalmente, habiendo obtenido las respuestas del cuestionario de manera virtual se procedió a codificar y clasificar las mismas en el programa Excel para seguidamente ser trasladados al programa SPSS versión 25 para el análisis estadístico correspondiente.

3.6 Método de análisis de datos

En cuanto al análisis de los datos para el presente estudio, se inició con la codificación y clasificación de los mismos vía el programa Excel siendo trasladados al programa SPSS versión 25 donde se realizó el análisis descriptivo correspondiente, es decir, se realizó en análisis de las frecuencias, porcentajes y niveles en que se manifiesta la variable inteligencia emocional junto a sus dimensiones identificando con ello la línea base a considerar para la realización de la propuesta de intervención.

3.7 Aspectos éticos

Considerando lo planteado por Ñaupas (2018), el presente estudio

tomó en cuenta los siguientes elementos éticos: confidencialidad de las participantes, uso de un documento que expresa consentimiento informado, es decir, se menciona el carácter voluntario de la investigación tanto como el objetivo de la misma.

Asimismo, se tomó en cuenta el criterio de originalidad relacionado a la actitud de generar ausencia de similitud con otros estudios, así como realizar las referencias respectivas de los autores considerados. Adicionalmente, el presente estudio se sustenta tomando en cuenta los requisitos y características mencionadas por el Colegio de Psicólogos del Perú (CPP, 2018) en el código de ética profesional del psicólogo.

IV. RESULTADOS:

4.1 Análisis descriptivo de la variable inteligencia emocional

Nivel de inteligencia emocional y sus dimensiones

Tabla 1

Distribución del nivel de inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	F	%
Por mejorar	8	24,2
Bueno	25	75,8
Desarrollado	0	0,0
Total	33	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 1, se aprecian los niveles de la variable inteligencia emocional en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que predomina el nivel bueno con 75.8%, seguido del nivel por mejorar con 24.2%. Esto indica que la capacidad de comprender y manejar las emociones ante situaciones que se presentan en la vida diaria se presenta de manera moderada, con posibilidad de desarrollarlo de manera óptima.

Tabla 2

Distribución del nivel de la dimensión intrapersonal en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	F	%
Por mejorar	5	15,2
Bueno	26	78,8
Desarrollado	2	6,1
Total	33	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 2, se aprecian los niveles de la dimensión intrapersonal en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que predomina el nivel bueno con 78.8%, seguido del nivel por mejorar con 15.2% y el nivel desarrollado con 6.1%.

Esto indica que la capacidad de reconocer las propias emociones permitiendo entender y ser entendido a nivel emocional se encuentra en un nivel moderado, pudiendo desarrollarse en mayor medida.

Tabla 3

Distribución del nivel de la dimensión interpersonal en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	F	%
Por mejorar	5	15,2
Bueno	28	84,8
Desarrollado	0	0,0
Total	33	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 3, se aprecian los niveles de la dimensión interpersonal en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que predomina el nivel bueno con 84.8%, seguido del nivel por mejorar con 15.2%. Esto indica que la mayoría de los participantes del estudio muestran criterio en las interacciones, así como en manejo de emociones intensas aunque se puede desarrollar un poco más.

Tabla 4

Distribución del nivel de la dimensión adaptabilidad en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	F	%
Por mejorar	6	18,2
Bueno	27	81,8
Desarrollado	0	0,0
Total	33	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 4, se aprecian los niveles de la dimensión adaptabilidad en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que predomina el nivel bueno con 81.8%, seguido del nivel por mejorar con 18.2%. Esto indica que la mayor parte de la muestra de estudio presenta un buen ajuste a las exigencias o presiones del entorno pero con posibilidad de desarrollarse aun más.

Tabla 5

Distribución del nivel de la dimensión manejo de estrés en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	F	%
Por mejorar	7	21,2
Bueno	24	72,7
Desarrollado	2	6,1
Total	33	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 5, se aprecian los niveles de la dimensión manejo de estrés en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que predomina el nivel bueno con 72.7%, seguido del nivel por mejorar con 21.2% y el nivel desarrollado con 6.1%. Esto indica que capacidad para el manejo del estrés y las actitudes motivacionales y conductuales que permiten desenvolverse de manera equilibrada en el día a día presenta nivel moderado el cual se puede desarrollar en mayor medida.

Tabla 6

Distribución del nivel de la dimensión ánimo general en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	F	%
Por mejorar	10	30,3
Bueno	21	63,6
Desarrollado	2	6,1
Total	33	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 6, se aprecian los niveles de la dimensión ánimo general en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que predomina el nivel bueno con 63.6%, seguido del nivel por mejorar con 30.3% y el nivel desarrollado con 6.1%. Esto indica que en la muestra de estudio en su mayoría, la actitud positiva y optimista ante la vida tiene un nivel bueno aunque puede mejorar aun más.

Nivel de Inteligencia emocional según edad.

Tabla 7

Distribución del nivel de inteligencia emocional según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

Nivel	23 a 34 años (n = 18)		35 a 46 años (n = 12)		47 a 59 años (n = 3)	
	F	%	F	%	f	%
Por mejorar	4	22,2	2	16,7	2	66,7
Bueno	14	77,8	10	83,3	1	33,3
Desarrollado	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	18	100,0	12	100,0	3	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 7, se aprecian los niveles de la variable inteligencia emocional según género en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que en cuanto a las edades comprendidas entre 23-34 años y 35-46 años predomina el nivel bueno con 77.8% y 83.3% respectivamente, mientras que en cuanto a las edades comprendidas entre 47-59 años predomina en nivel por mejorar con 66.7%. Esto nos muestra que la capacidad de comprender y manejar las emociones ante situaciones que se presentan en la vida diaria requieren mejorar en el grupo de mayor edad.

Tabla 8

Distribución del nivel de la dimensión intrapersonal según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	23 a 34 años (n = 18)		35 a 46 años (n = 12)		47 a 59 años (n = 3)	
	F	%	F	%	f	%
Por mejorar	2	11,1	1	8,3	2	66,7
Bueno	15	83,3	10	83,3	1	33,3
Desarrollado	1	5,6	1	8,3	0	0,0
Total	18	100,0	12	100,0	3	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 8, se aprecian los niveles de la dimensión intrapersonal según género en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que en cuanto a las

edades comprendidas entre 23-34 años y 35-46 años predomina el nivel bueno con 83.3% en ambos casos, mientras que en cuanto a las edades comprendidas entre 47-59 años predomina en nivel por mejorar con 66.7%. Esto indica que el grupo de mayor edad presenta dificultad para reconocer las propias emociones permitiendo entender y ser entendido a nivel emocional generando con ello un comportamiento más adaptativo.

Tabla 9

Distribución del nivel de la dimensión interpersonal según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	23 a 34 años (n = 18)		35 a 46 años (n = 12)		47 a 59 años (n = 3)	
	F	%	f	%	f	%
Por mejorar	2	11,1	2	16,7	1	33,3
Bueno	16	88,9	10	83,3	2	66,7
Desarrollado	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	18	100,0	12	100,0	3	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 9, se aprecian los niveles de la dimensión interpersonal según género en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que en cuanto a los diferentes grupos de edades 23-34 años, 35-46 años y 47-59 años predomina el nivel bueno con 88.9%, 83.3% y 66.7% respectivamente. Esto indica que la mayor parte de la muestra presenta criterio en las interacciones, así como en manejar emociones intensas aunque se puede desarrollar aun más.

Tabla 10

Distribución del nivel de la dimensión adaptabilidad según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	23 a 34 años (n = 18)		35 a 46 años (n = 12)		47 a 59 años (n = 3)	
	F	%	f	%	f	%
Por mejorar	3	16,7	2	16,7	1	33,3
Bueno	15	83,3	10	83,3	2	66,7
Desarrollado	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	18	100,0	12	100,0	3	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 10, se aprecian los niveles de la dimensión adaptabilidad según género en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que en cuanto a los diferentes grupos de edades 23-34 años, 35-46 años y 47-59 años predomina el nivel bueno con 83.3%, 83.3% y 66.7% respectivamente. Esto indica que el ajuste a las exigencias o presiones del entorno procurando afrontarlas de manera juiciosa y con una adecuada gestión de las emociones presenta un nivel bueno pero que puede mejorarse.

Tabla 11

Distribución del nivel de la dimensión manejo de estrés según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

Nivel	23 a 34 años (n = 18)		35 a 46 años (n = 12)		47 a 59 años (n = 3)	
	f	%	f	%	f	%
Por mejorar	3	16,7	2	16,7	2	66,7
Bueno	15	83,3	8	66,7	1	33,3
Desarrollado	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	18	100,0	12	100,0	3	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 11, se aprecian los niveles de la dimensión manejo del estrés según género en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que en cuanto a las edades comprendidas entre 23-34 años y 35-46 años predomina el nivel bueno con 83.3% y 66.7% respectivamente, mientras que en cuanto a las edades comprendidas entre 47-59 años predomina en nivel por mejorar con 66.7%. Esto indica que el grupo de mayor edad presenta poca capacidad para el manejo del estrés y las actitudes motivacionales y conductuales que permiten desenvolverse de manera equilibrada en el día a día.

Tabla 12

Distribución del nivel de la dimensión ánimo general según edad de las mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021.

	23 a 34 años	35 a 46 años	47 a 59 años
--	--------------	--------------	--------------

Nivel	(n = 18)		(n = 12)		(n = 3)	
	f	%	f	%	f	%
Por mejorar	5	27,8	3	25,0	2	66,7
Bueno	12	66,7	8	66,7	1	33,3
Desarrollado	1	5,6	1	8,3	0	0,0
Total	18	100,0	12	100,0	3	100,0

Fuente: Inventario de inteligencia emocional aplicado a mujeres víctimas de violencia de una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

En la Tabla 12, se aprecian los niveles de la dimensión manejo del estrés según género en relación con sus frecuencias y porcentajes, notando que en cuanto a las edades comprendidas entre 23-34 años y 35-46 años predomina el nivel bueno con 66.7% en ambos casos, mientras que en cuanto a las edades comprendidas entre 47-59 años predomina en nivel por mejorar con 66.7% lo cual quiere decir que las mujeres en este rango de edad presentan un inadecuado manejo del estado de ánimo general. Esto indica que la actitud positiva y optimista ante la vida en el grupo de mujeres de mayor edad se encuentra en déficit y requiere desarrollar.

4.2 Fundamentación Teórica del Programa

El presente estudio se desarrolló a partir del conocimiento de las estadísticas preocupantes a nivel mundial, nacional y local las cuales indican que durante la crisis sanitaria por la COVID-19 se incrementaron los casos de violencia contra la mujer. Cabe mencionar que, en el Perú, el MIMP (2021) recibió el año pasado desde enero y el transcurso de la pandemia 1490 casos de violencia de los cuales el 90.3% fueron denunciadas por mujeres, mientras que durante el primer mes del 2021 se registraron 212 casos de violencia donde el 85.4% fue población femenina, identificándose a su vez que el 52.2% fue por violencia física, el 35.4% por violencia psicológica y el 10.4% por violencia sexual. Asimismo, a nivel regional en el año 2017 se identificó que, en la región de Amazonas, se registraron 549 denuncias por violencia hacia la mujer, en las diferentes provincias como Bagua, Utcubamba, Chachapoyas y Rodríguez de Mendoza (Calandria, 2019). Específicamente, dentro de la provincia Rodríguez de Mendoza, en una comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza se presentan de manera recurrente casos de mujeres que llegan denunciando violencia de parte de su pareja o personas cercanas, mencionando que han

padecido violencia psicológica, física o sexual lo cual se repite una y otra vez generando un círculo vicioso por el cual si bien denuncian dichos padecimientos, les es difícil salir de ello conviviendo con la persona agresora o permitiendo nuevas agresiones las cuales pueden generar incluso tentativas de feminicidios.

Considerando las características problemáticas que se presentan en mujeres víctimas de violencia, surge la necesidad de proponer un programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en la comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza, el cual consta de 5 módulos los cuales contienen 3 sesiones cada una y están referidos cada uno a los indicadores que corresponden a cada dimensión de la inteligencia emocional.

En el presente programa se considera el aporte de la terapia cognitivo conductual la cual tiene como base el modelo teórico del aprendizaje, el cual está sustentado en base a los principios del condicionamiento clásico, operante y vicario; el cual a su vez utiliza el método científico para corroborar a través de la investigación la eficacia de sus técnicas (Ibáñez-Tarín y Manzanera-Escarti, 2012). Asimismo, la terapia cognitivo conductual, está destinada a disminuir el pensamiento disfuncional relacionado a patrones e ideas negativas de sí mismo, del mundo y del futuro; así como incrementar habilidades de autocontrol, optimizar la capacidad de resolución de problemas y mejorar las habilidades sociales (Puerta y Padilla, 2011). De esta manera, considerando las dificultades en cuanto al desarrollo y mantenimiento de la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia se propone el programa de intervención con enfoque cognitivo conductual a fin de reestructurar y/o modificar determinados patrones de pensamiento, conducta y emoción que son disfuncionales y que dificultan el desarrollo personal.

4.3 Diseño del programa

Popuesta de un programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia

A. DATOS GENERALES

- Denominación : “Fortaleciendo mi inteligencia emocional”
- Población : Mujeres víctimas de violencia
- N° de sesiones : 15
- N° de participantes : 33
- Tiempo de duración : 60´ a 70´cada sesión

B. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general: Fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en la comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza

3.2 Objetivo específico: Se mencionan en cada sesión en el anexo 10.

C. METODOLOGÍA

La metodología a utilizar está en base al uso de dinámicas de grupo, abordaje individual, abordaje grupal y vivencial.

D. Evaluacion

El programa se evaluará mediante la aplicación de un pre test y post test, desarrollado en modo virtual y enviado a las participantes del estudio a través de redes sociales, siendo realizado antes de la primera sesión y luego de la última sesión.

E. Sesiones:

Tabla 13.

Programa de intervención para mejorar la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una comisaría PNP de la provincia de Rodríguez de Mendoza, 2021

Módulo		Objetivo	Materiales	Tiempo
	Sesión 1	Estimular la comprensión de mis emociones	Ovillo de lana, equipo de sonido, USB con canciones	75´
Habilidad intrapersonal	Sesión 2	Conocer la importancia de la asertividad	Pelota, ficha de trabajo, multimedia	75´
	Sesión 3	Generar aceptación de fortalezas y debilidades	Pelota, ficha de trabajo, lapiceros	75´
	Sesión 4	Aprender a ponerse en lugar de las demás personas	Pelota, multimedia	75´
Habilidad interpersonal	Sesión 5	Desarrollar nociones de una adecuada comunicación	Pelota, hojas bond, lapiceros, multimedia	75´
	Sesión 6	Aprender a realizar actividades en equipo	Pelota, hojas bond, lapiceros, papelógrafos, multimedia	75´
	Sesión 7	Aprender a solucionar problemas	Pelota, vendas, hojas bond, lapiceros, papelógrafos	75´
Capacidad de adaptabilidad	Sesión 8	Manifiestar emociones, pensamientos sin herir a los demás	Pelota, vendas, hojas bond, lapiceros, papelógrafos	75´
	Sesión 9	Manejar las emociones ante situaciones complejas	Pelota, hojas bond, lapiceros, papelógrafos	75´
	Sesión 10	Identificar señales internas y externas del estrés	Caja de fósforos, hojas, lapiceros, ficha de registro	75´
Capacidad de manejo de estrés	Sesión 11	Generar autodisciplina para el logro de metas	Pelota, papelógrafos, plumones, multimedia	75´
	Sesión 12	Generar la capacidad de relajarse ante el estrés	Pelota, hojas bond, lapiceros	75´
	Sesión 13	Reconocer la importancia de la autovaloración	Hojas bond, lapiceros, papelógrafos, plumones, caja con espejo	75´
Capacidad de buen ánimo	Sesión 14	Analizar las características que tiene la persona para ser feliz	Pelota, papelógrafos, plumones, multimedia	75´
	Sesión 15	Identificar y aceptar el estado de ánimo	Pelota, papelógrafos, plumones, multimedia	75´

V. DISCUSIÓN:

El presente estudio se desarrolló a partir del conocimiento de las estadísticas preocupantes a nivel mundial, nacional y local las cuales indican que durante la crisis sanitaria por la COVID-19 se incrementaron los casos de violencia contra la mujer. Considerando que la violencia contra la mujer se manifiesta y mantiene en base a un ciclo denominado el ciclo de la violencia el cual se expresa en tres etapas sucesivas: a) fase de tensión creciente (acumulación de la tensión) donde se identifican generalmente cambios esporádicos en el estado de ánimo y presencia de discusiones o conflictos leves, fase de tensión aguda (estallido de la violencia) donde hay presencia de agresiones físicas como actitud de castigo y fase de amabilidad o afecto (luna de miel) donde se manifiesta una manipulación afectiva y donde la mujer perdona creyendo que las cosas cambiarán (Walker, 1979).

Respecto a ello, se ha identificado también que los agresores presentan una tipología la cual principalmente se orienta a variables como funcionamiento psicológico, continuación de la violencia e intensidad de las conductas; identificando a su vez que existen tres tipos de agresores tales como los limitados al ámbito familiar, agresores impulsivos y agresores antisociales (Holtzworth-Munroe y Stuart, 1994).

Cabe mencionar que, en el Perú, el MIMP (2021) recibió el año pasado desde enero y el transcurso de la pandemia 1490 casos de violencia de los cuales el 90.3% fueron denunciadas por mujeres, mientras que durante el primer mes del 2021 se registraron 212 casos de violencia donde el 85.4% fue población femenina, identificándose a su vez que el 52.2% fue por violencia física, el 35.4% por violencia psicológica y el 10.4% por violencia sexual.

Asimismo, a nivel regional en el año 2017 se identificó que, en la región de Amazonas, se registraron 549 denuncias por violencia hacia la mujer, en las diferentes provincias como Bagua, Utcubamba, Chachapoyas y Rodríguez de Mendoza (Calandria, 2019). Específicamente, dentro de la provincia Rodríguez de Mendoza, en una comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza se presentan de manera recurrente casos de mujeres que llegan denunciando violencia de parte de su pareja o personas cercanas, mencionando que han padecido violencia psicológica, física o sexual lo cual se repite una y otra vez

generando un círculo vicioso por el cual si bien denuncian dichos padecimientos, les es difícil salir de ello conviviendo con la persona agresora o permitiendo nuevas agresiones las cuales pueden generar incluso tentativas de feminicidios.

Por ello, considerando dicha problemática, se consideró a la variable inteligencia emocional como una fortaleza psicológica importante, ya que incluso hay estudios que indican que una característica psicológica que puede contrarrestar la violencia contra la mujer es la inteligencia emocional (García y Quezada, 2020; Zapata, 2019; Blázquez et al., 2015).

De esta manera, la presente investigación se orientó a estudiar a aquellas mujeres que acudían a una comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza para denunciar actos de violencia contra su persona. Considerando que para el presente estudio se seleccionó como población a 33 mujeres víctimas de violencia, las cuales realizaron su denuncia en el mes de diciembre del año 2020 durante la crisis sanitaria por la COVID-19, considerando que las edades de dichas mujeres denunciantes oscilaban entre los 23 y 59 años, además a las cuales se les evaluó mediante el inventario de inteligencia emocional de Bar On (2000) a fin de identificar la línea base correspondiente para analizar sus características.

De acuerdo con los resultados en referencia a las 33 mujeres víctimas de violencia cuyas edades comprendían entre los 23 y 59 años y que generaron su denuncia en una comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza, se identificó que 25 casos reflejaron un nivel bueno de inteligencia emocional mientras que 8 casos reflejaron el nivel por mejorar en cuanto a la inteligencia emocional, los cuales representaron un 75.85% y 24.2% respectivamente del total de la muestra. Este resultado es similar al reportado por Cedano (2021) quien también identificó mujeres víctimas de violencias con dificultades en cuanto a la inteligencia emocional.

Por consiguiente, tomando como referencia los resultados obtenidos a partir de esta línea base, se planteó tomando en cuenta un carácter preventivo promocional el desarrollo de una propuesta de programa referido al desarrollo y/o fortalecimiento de la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia. Considerando que hay carencia del desarrollo de este tipo de

programas referidas a esta población de estudio (Freire, 2019).

Cabe puntualizar que un programa de intervención psicológica tiene que ver con la puesta en práctica de principios y técnicas a nivel psicológico que tienen el objetivo esencial de asistir a personas con la intención que puedan analizar, comprender y afrontar sus problemas a fin de prevenir la posibilidad de que se mantengan o recrudezcan en el tiempo ya que se busca el desarrollo personal e interpersonal en las diferentes áreas de la vida (Bados, 2008). Asimismo, existen indicios que determinados programas de inteligencia emocional pueden generar efectos positivos que a nivel psicológico en mujeres víctimas de violencia (Freire, 2019; Marcelo, 2019; Vásquez, 2018; Bergillos-Gallardo, 2016).

En ese sentido, considerando los resultados respecto a las dimensiones de inteligencia emocional de manera general, se evidenció que el 15.2% de la muestra de estudio presentó deficiencias o requiere mejorar en relación al componente intrapersonal, el cual está referido a la capacidad de reconocer las propias emociones permitiendo entender y ser entendido a nivel emocional generando con ello un comportamiento más adaptativo (Bar On, 2000). Respecto a ello, García (2020) identificó características similares en su muestra de estudio, aunque en otro contexto geográfico y cultural.

Asimismo, respecto a la dimensión interpersonal, se evidenció que el 15.2% de la muestra de estudio presentó deficiencias o requiere mejorar en relación a dicho componente, el cual está orientado a la cualidad de poder desenvolverse de manera óptima a nivel social procurando tener criterio en dichas interacciones, así como poder manejar emociones intensas procurando poner en práctica la responsabilidad y la serenidad (Bar On, 2000). Respecto a ello, Mori (2018) identificó un resultado similar ya que reportó que personas que padecen violencia familiar pueden tener dificultades para relacionarse con los demás.

Por otro lado, respecto a la dimensión adaptabilidad, se evidenció que el 18.2% de la muestra de estudio presentó deficiencias o requiere mejorar en relación a dicho componente, el cual está referido a la capacidad de ajustarse a las exigencias o presiones del entorno procurando afrontarlas de manera juiciosa y con una adecuada gestión de las emociones (Bar On, 2000). Un

resultado similar fue el encontrado por Ocampo (2015) quien encontró dificultades de adaptación en mujeres víctimas de maltrato psicológico.

Además, respecto a la dimensión manejo de estrés, se evidenció que el 21.2% de la muestra de estudio presentó deficiencias o requiere mejorar en relación a dicho componente, el cual se refiere a la generación de una actitud de tolerancia ante las situaciones frustrantes procurando expresar las capacidades afectivas y capacidades de autorregulación (Bar On, 2000). Este resultado es similar a lo encontrado por Castillo (2017) quien estudió a una muestra de mujeres víctimas de violencia.

También, respecto a la dimensión ánimo general, se evidenció que el 30.2% de la muestra de estudio presentó deficiencias o requiere mejorar en relación a dicho componente, en el cual la persona se permite asimismo la generación de una actitud más positiva y optimista de la vida procurando nivelar tanto sus emociones positivas como negativas (Bar On, 2000). Cabe precisar que esta dimensión es la que tiene mayor porcentaje de casos que requieren generar una mejora en dicho componente de la inteligencia emocional. Este resultado es similar al reportado por Castillo (2017) quien también identificó dicha característica.

Por otro lado, tomando como referencia el rango de edad de las participantes del estudio, se identificó que en cuanto a la variable inteligencia emocional en las edades comprendidas entre 23-34 años y 35-46 años predomina el nivel bueno con 77.8% y 83.3% respectivamente, mientras que en cuanto a las edades comprendidas entre los 47-59 años predomina en nivel por mejorar con 66.7%, esto quiere decir que en las mujeres que presentan mayor edad requieren un mayor énfasis o desarrollo de la inteligencia emocional entendida como las fortalezas personales que permiten conocerse a sí mismo y a los demás, generando el reconocimiento de las emociones propias, así como de los que se encuentran en el entorno (Bar On, 1997). Este resultado difiere de lo reportado por Pacheco et al. (2017) quienes no encontraron diferencias significativas respecto a la presencia o no de violencia en la mujer de acuerdo con la edad.

De manera específica, en cuanto al componente intrapersonal considerando el rango de edades en la muestra de estudio se identificó que el

66.7% de las mujeres entre 47-59 años son quienes presentan deficiencias o requieren mejorar dicho componente, entendiéndose que les dificulta reconocer las propias emociones permitiendo entender y ser entendido a nivel emocional generando con ello un comportamiento más adaptativo. Este hallazgo es similar al encontrado por Nieves (2020) quien identificó diferencias en dicha dimensión de la inteligencia emocional.

Por otro lado, en cuanto al componente interpersonal considerando el rango de edades se identificó que de manera general prevalece el nivel bueno en los diferentes grupos de edades, sin embargo, en cuanto al nivel por mejorar el rango de edad que prevalece entre los diferentes grupos es el de 35-46 años con 16.7%, es decir, les dificulta desenvolverse de manera óptima a nivel social procurando tener criterio en dichas interacciones, así como poder manejar emociones intensas procurando poner en práctica la responsabilidad y la serenidad. Respecto a ello Goleman (1995) menciona que carecer de una adecuada inteligencia emocional propicia un inadecuado entendimiento de los estados afectivos tanto internos como externos.

Además, en cuanto al componente adaptabilidad se identificó que de manera general prevalece el nivel bueno en los diferentes grupos, sin embargo, en el nivel por mejorar el rango de edad que prevalece es el de 47-59 años con 33.3%, es decir, hay mayor dificultad de ajustarse a las exigencias o presiones del entorno procurando afrontarlas de manera juiciosa y con una adecuada gestión de las emociones. Un resultado similar fue el encontrado por Ocampo (2015) quien encontró dificultades de adaptación en mujeres víctimas de maltrato psicológico.

Adicionalmente, en cuanto al componente manejo de estrés en cuanto al rango de edades se identificó que el rango de mayor edad presenta como nivel predominante el nivel por mejorar con un 66.7%, es decir, tienen menor tolerancia ante las situaciones frustrantes. Este resultado se sustenta en base a lo que menciona Goleman (2002) quien refiere que la persona con dificultades en la gestión emocional presenta poca capacidad para el manejo del estrés y las actitudes motivacionales y conductuales que permiten a la persona desenvolverse de manera equilibrada en el día a día.

Por otro lado, en cuanto al componente ánimo general se identificó que el grupo con mayor edad presentó como nivel predominante el nivel por mejorar con un 66.7% lo cual indica que les dificulta generar una actitud más positiva y optimista de la vida procurando nivelar tanto sus emociones positivas como negativas. Considerando que este resultado difiere con el reportado por García (2017) quien identificó que las personas de mayor edad presentan mayor regulación de las emociones.

Por consiguiente, en base a lo identificado dentro de la muestra de estudio en relación a la inteligencia emocional, se justificó la propuesta de un programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaría PNP Rodríguez de Mendoza, 2021 puesto que aporta en el desarrollo de una futura intervención psicológica en dicha población y con dicha problemática.

VI. CONCLUSIONES:

1. Se pudo identificar que 25 casos reflejaron un nivel bueno de inteligencia emocional mientras que 8 casos reflejaron el nivel por mejorar, los cuales representaron un 75.85% y 24.2% respectivamente. Además, se identificó en relación a la inteligencia emocional que en las edades comprendidas entre 23-34 años y 35-46 años predomina el nivel bueno con 77.8% y 83.3% respectivamente, mientras que en cuanto a las edades comprendidas entre los 47-59 años predomina en nivel por mejorar con 66.7%.
2. Se logró fundamentar el programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021.
3. Se logró elaborar el programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021, el cual está conformado de quince sesiones detallado en el anexo 10.

VII. RECOMENDACIONES:

- Validar el programa propuesto para asegurar su rigor científico y obtener resultados más rigurosos.
- Aplicar el programa propuesto a las mujeres víctimas de violencia a fin de brindarles una herramienta psicoemocional útil.
- Desarrollar futuros estudios que describan otras variables sociodemográficas relacionadas con la violencia contra la mujer y la inteligencia emocional
- Implementar capacitaciones a los profesionales de la salud a fin que generen psicoeducación personalizada a mujeres víctimas de violencia.

REFERENCIAS

- Amar, A., y Laughon, K. (2020). Gender Violence Prevention in Middle School Male Athletics Programs. *JAMA pediatrics*.
- Astudillo, F. (2015). *Efectividad de un programa de inteligencia emocional como método terapéutico para superar los síntomas producidos en pacientes mujeres víctimas de violencia intrafamiliar* (Tesis de Licenciatura, Universidad Central de Ecuador). <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7230>
- Bados, A. (2008). La intervención psicológica: características y modelos. *Universidad de Barcelona*, 1-48.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363–388). Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory: a measure of emotional intelligence*. User's Manual. Nueva York: MHS.
- Bergillos-Gallardo, C. (2016). *Maltrato psicológico en mujeres: intervención en inteligencia emocional* (Tesis de Licenciatura, Universidad de Jaén). <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/8344>
- Blázquez, M. et al. (2015). Maltrato psicológico en las relaciones de pareja. La inteligencia emocional como factor protector y diferencias de género. *Boletín de psicología*, (113), 29-47. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N113-2.pdf>
- Calandria (2019). *Plan Regional para combatir la violencia hacia las mujeres y grupo familiar – Amazonas*. <https://issuu.com/calandriaperu>
- Capafons, J. y Sosa, C. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonal. *Behavioral Psychology*, 23(1), 25-34
- Castillo, E.(2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 36-62
- Cedano, G. (2021). *Inteligencia emocional y violencia contra la pareja, en mujeres*

- de Huancavelica en tiempos de pandemia, 2020* (Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo).
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/64133>
- CEPAL (2018). *CEPAL: Al menos 2.795 mujeres fueron víctimas de feminicidio en 23 países de América Latina y el Caribe en 2017*.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y deontología*.
http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Dobash, E. y Dobash, E. (1979). *Violence against Wives: A Case against the Patriarchy*. Nueva York: Free Press
- Echeburrúa, E. et al. (1996). Tratamiento cognitivo conductual del trastorno de estrés post traumático en víctimas de maltrato doméstico: un estudio piloto. *Análisis y modificación de conducta*, 22(85), 627-654.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7072554>
- Freire, M. (2019). *La inteligencia emocional y su relación con la violencia de género en parejas* (Tesis de Licenciatura, Universidad Internacional SEK).
<https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3502>
- García, B y Quezada, L. (2020). Inteligencia emocional como predictora de la satisfacción en la relación entre jóvenes víctimas y no víctimas de violencia en el noviazgo. *Summa Psicológica UST*, 17(2), 4.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8039666>
- García, M. (2017). *Las emociones y el bienestar en las personas mayores* (Tesis de Licenciatura Universidad para adultos mayores).
http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169492/TFG_2017_GarciaMartinezMiriam.pdf?sequence=1
- García, B. (2020). *Estudio de la inteligencia emocional en jóvenes universitarios víctimas y no víctimas de violencia en el noviazgo* (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/19855/>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ for character, heayh and lifelong achievement*. New York: Bantan Books.
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional en la empresa*. México: Vergara.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Recolección y análisis de los datos en la ruta cualitativa*. En Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (pp. 440-520). Ciudad de México: McGraw-Hill.

- Hernández, L. (2019). *Percepción de la felicidad en mujeres que han vivido violencia por parte de su pareja* (Tesis de Licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia). <http://repository.ucc.edu.co/handle/ucc/8590>
- Hernando, A. et al. (2012). Exploración de las actitudes y conductas de jóvenes universitarios ante la violencia en las relaciones de pareja. *Revista Complutense de Educación*, 3(2), 427 - 441. http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2012.v23.n2.40036
- Holtzworth-Munroe, A. y Stuart, G. (1994). Typologies of male batterers: three subtypes and the differences among them. *Psychological bulletin*, 116(3), 476.
- Ibáñez-Tarín, C. y Manzanera-Escartí, R. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). *SEMERGEN-Medicina de familia*, 38(6), 377-387. 10.1016/j.semerg.2011.07.019
- INEI (2020). Femicidio y violencia contra la mujer. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1793/libro.pdf
- Llorens, A. (2014). *Cultura, familia y violencia de género: la perpetuación de la violencia contra las mujeres*. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/107358/TFM_Llorens_Aguado_antonio.pdf?sequence=1
- Marcelo, E. (2019). *Programa cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia de pareja con depresión atendidas en un centro de salud de José Leonardo Ortiz, 2017* (Tesis de Licenciatura, Universidad nacional Pedro Ruíz Gallo). https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/6937/Marcelo_Ascencio_Estela.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Mayer, J. y Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and preventive psychology*, 4(3), 197-208.
- Mayer, J. et al. (1997). Emotional intelligence. (R. Stenberg y A. Kaufman, edits.).

- The Cambridge Handbook of Intelligence*, 528-549.
- Morales, L. (2017). *Estereotipos de género y violencia de pareja en las mujeres de los comedores populares del distrito de Puente Piedra, 2017* (Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo).
- Mihalic, S. y Elliott, D. (2005). A social learning theory model of marital violence. *Readings in family theory*, 98.
- MIMP (2019). *Boletín Estadístico PNCVFS Abril 2019*.
https://www.mimp.gob.pe/contigo/contenidos/publicar-articulos/server/php/files/informe-estadistico-04-2019_PNCVFS-UGIGC.pdf
- MIMP (2021). *CEM atendieron más de 200 casos de violencia ciudadanos extranjeros solo en Enero del 2021*.
<https://www.gob.pe/th/institucion/aurora/noticias/343784-cem-atendieron-mas-de-200-casos-de-violencia-contra-ciudadanas-os-extranjeras-os-solo-en-enero-del-2021>
- MINSA (2015). *La relación entre enamorados que oprime o controla es dependencia emocional y nada tiene que ver con amor*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/30727-la-relacion-entre-enamorados-que-oprime-o-controla-es-dependencia-emocional-y-nada-tiene-que-ver-con-amor>
- Moreno, J. et al. (2011). Psychological Abuse in Young Couples: Risk Factors. *Journal of Social Service Research*, 37(5), 555–570
- Morí, A. (2018). *Habilidades sociales superiores en la violencia familiar de mujeres maltratadas atendidas en el Centro de Salud CMI Santa Anita, en el año 2017* (Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo).
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/13589/Mor%C3%AD_DMA.pdf?sequence=1
- Nieves, A. (2020). Inteligencia emocional percibida en estudiantes de educación superior: análisis de las diferencias en las distintas dimensiones. *Actualidades en Psicología*, 34(128), 17-33. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i128.34469>
- Nizama, V. (2020). *Programa de inteligencia emocional para desarrollar las*

habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 11134-Chiclayo (Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo).
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/52889>

Ñaupas, H. et al. (2018). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Ediciones de la U.

Ocampo, L. (2015). Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja. *Psicología desde el Caribe*, 32(1), 145-168.

OMS (2020). *Violencia contra las mujeres y las niñas: la recopilación de datos en el contexto del COVID-19*. <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2020/brief-violence-against-women-and-girls-data-collection-during-covid-19-es.pdf?la=es&vs=3720>

OMS (2019). *Violencia*. (*Temas de salud*). <https://www.who.int/topics/violence/es/>

Pacheco, J. et al. (2017). Papel que juega la edad en la violencia en el noviazgo de estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga. *Diversitas: perspectivas en Psicología*, 13(1), 51-64.

Puerta, J. y Padilla, D. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
<https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2017). *Violencia contra la mujer*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Pérez, Á. (2021). *Programa de intervención emocional en menores hijos de mujeres víctimas de violencia de género: "Aprendiendo a regularse y superar barreras"* (Tesis de Licenciatura, Universidad de Valladolid).
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/46740>

Rhodes, N. y Baranoff, E. (1998). Why do battered women stay? Three decades of research. *Aggression and Violent Behavior*, 4(3), 391-406

Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del

inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, (4),129-160. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178005>

Vázquez, E. (2018). *Programa de intervención " Miel Mujer": Mejorando la Inteligencia Emocional de La Mujer* (Tesis de Licenciatura, Universidad de Jaén. <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/8829>

Viteri, K. (2020). *Autoestima y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja* (Tesis de Licenciatura, UCE).

Walker, L. (1979). *Battered women*. New York: Harper y Row Publishers

Zapata, C. (2019). *Inteligencia emocional y violencia en la pareja en jóvenes pertenecientes a la policía de Chiclayo* (Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán). <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6203>.

ANEXOS

Anexo 1.

Matriz de operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Programa	Es la integración de recursos y estrategias los cuales permiten que la persona pueda adaptarse al entorno logrando enfrentar las exigencias de la vida de manera adecuada (Gutiérrez, 2018).	Se obtiene mediante la aplicación de 15 sesiones	Planificación	Establecimiento de 15 sesiones Consentimientos informado	Ordinal
			Organización	Pre test, tiempo, espacios	
			Evaluación	Aplicación de Pre test de Inventario de Inteligencia emocional ICE BARON adaptado por Nelly Ugarriza	
Inteligencia Emocional	Es la capacidad de comprender y manejar las emociones ante situaciones que se presentan en la vida diaria (Bar On, 2000)	Se obtiene los puntajes del Inventario de Inteligencia emocional en sus 5 componentes	Intrapersonal	Conocimiento emocional de sí mismo. Asertividad Auto concepto Autorrealización Independencia	Ordinal
			Interpersonal	Relaciones interpersonales Responsabilidad Social Empatía	
			Adaptabilidad	Solución de problemas Prueba de la realidad Flexibilidad	
			Manejo de la tensión	Tolerancia a la tensión Control de impulsos	
			Estado de ánimo general	Felicidad Optimismo	

Matriz de consistência

Título: Programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaría PNP Rodríguez de Mendoza, 2021: Estudio descriptivo –propositivo.

Problema	Objetivo	Metodología
General ¿Cómo sería el programa de intervención psicológica para la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021?	General Diseñar un programa de intervención psicológica para mejorar la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021	Tipo de investigación Aplicativo, con enfoque cuantitativo Diseño de investigación Descriptivo - propositivo Población Constituida por 33 Mujeres Víctimas de Violencia atendidas en una Comisaria de Rodríguez de Mendoza Muestra Censal
	Específicos a) Identificar el nivel de inteligencia emocional de mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP Rodríguez de Mendoza, 2021 b) Fundamentar el programa de intervención basado en la inteligencia emocional para mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021 c) Elaborar un programa de intervención para mejorar la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021	

Anexo 2. Instrumento y ficha técnica del mismo.

CUESTIONARIO

INVENTARIO EMOCIONAL Bar On

Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a cómo te sientes, piensas o actúas la mayoría de las veces.

Hay cinco respuestas por cada frase.

1. Nunca es mi caso.
2. Pocas veces es mi caso.
3. A veces es mi caso.
4. Muchas veces es mi caso.
5. Siempre es mi caso.

INSTRUCCIONES

Lee cada una de las frases y selecciona **UNA** de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la respuesta que escogiste según sea tu caso. **Marca con un aspa el número.**

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria; aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres. **NO** como te gustaría ser, **NO** como te gustaría que otros te vieran. **NO** hay límite, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a **TODAS** las oraciones.

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso	1	2	3	4	5
2. Es difícil para mí disfrutar de la vida	1	2	3	4	5
3. Prefiero un trabajo en el que se me diga casi todo lo que tengo que hacer	1	2	3	4	5
4. Sé cómo enfrentar los problemas más desagradables	1	2	3	4	5
5. Me agradan las personas que conozco	1	2	3	4	5
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida	1	2	3	4	5
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	1	2	3	4	5
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a)	1	2	3	4	5
9. Reconozco con facilidad mis emociones	1	2	3	4	5
10. Soy incapaz de demostrar afecto	1	2	3	4	5
11. Me siento seguro(a) de mí mismo(a) en la mayoría de situaciones	1	2	3	4	5
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza	1	2	3	4	5
13. Tengo problema para controlarme cuando me enojo.	1	2	3	4	5
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas	1	2	3	4	5
15. Cuando enfrento una situación difícil me gusta reunir toda la información posible que pueda sobre ella	1	2	3	4	5
16. Me gusta ayudar a la gente.	1	2	3	4	5
17. Me es difícil sonreír.	1	2	3	4	5
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.	1	2	3	4	5
19. Cuando trabajo con otro, tiendo a confiar más en sus ideas que en las mías.	1	2	3	4	5
20. Creo que puedo controlarme en situaciones muy difíciles.	1	2	3	4	5
21. Realmente no sé para que soy bueno(a).	1	2	3	4	5
22. No soy capaz de expresar mis ideas.	1	2	3	4	5
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos con los demás.	1	2	3	4	5
24. No tengo confianza en mí mismo(a).	1	2	3	4	5
25. Creo que he perdido la cabeza.	1	2	3	4	5
26. Soy optimista en la mayoría de las cosas que hago.	1	2	3	4	5
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.	1	2	3	4	5
28. En general, me resulta difícil adaptarme.	1	2	3	4	5
29. Me gusta tener una visión general de un problema antes de intentar solucionarlo	1	2	3	4	5
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen	1	2	3	4	5
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.	1	2	3	4	5
32. Prefiero que otros tomen decisiones por mí.	1	2	3	4	5
33. Puedo manejar situaciones de estrés, sin ponerme demasiado nervioso(a).	1	2	3	4	5
34. Pienso bien de las personas.	1	2	3	4	5
35. Me es difícil entender cómo me siento.	1	2	3	4	5

36. He logrado muy poco en los últimos años.	1	2	3	4	5
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir	1	2	3	4	5
38. He tenido experiencias extrañas que no puedo explicar.	1	2	3	4	5
39. Me resulta fácil hacer amigos(as).	1	2	3	4	5
40. Me tengo mucho respeto.	1	2	3	4	5
41. Hago cosas muy raras.	1	2	3	4	5
42. Soy impulsivo(a), y eso me trae problemas.	1	2	3	4	5
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.	1	2	3	4	5
44. Soy bueno para comprender los sentimientos de las personas.	1	2	3	4	5
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.	1	2	3	4	5
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.	1	2	3	4	5
47. Estoy contento(a) con mi vida.	1	2	3	4	5
48. Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a).	1	2	3	4	5
49. No puedo soportar el estrés.	1	2	3	4	5
50. En mi vida no hago nada malo.	1	2	3	4	5
51. No disfruto lo que hago.	1	2	3	4	5
52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4	5
53. La gente no comprende mi manera de pensar.	1	2	3	4	5
54. Generalmente espero lo mejor.	1	2	3	4	5
55. Mis amigos me confían sus intimidades.	1	2	3	4	5
56. No me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5
57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.	1	2	3	4	5
58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.	1	2	3	4	5
59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas	1	2	3	4	5
60. Cuando intento resolver un problema analizo todas las posibles soluciones y luego escojo la que considero mejor	1	2	3	4	5
61. Me detendría y ayudaría a un niño que llora por encontrar a sus padres, aun cuando tuviese algo que hacer en ese momento	1	2	3	4	5
62. Soy una persona divertida.	1	2	3	4	5
63. Soy consciente de cómo me siento.	1	2	3	4	5
64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.	1	2	3	4	5
65. Nada me perturba.	1	2	3	4	5
66. No me entusiasman mucho mis intereses.	1	2	3	4	5
67. Cuando estoy en desacuerdo con alguien soy capaz de decírselo	1	2	3	4	5
68. Tengo tendencia a fantasear y perder contacto con lo que ocurre a mi alrededor	1	2	3	4	5
69. Me es difícil llevarme con los demás.	1	2	3	4	5
70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.	1	2	3	4	5
71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.	1	2	3	4	5
72. Me importa lo que puede sucederle a los demás	1	2	3	4	5
73. Soy impaciente.	1	2	3	4	5
74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.	1	2	3	4	5
75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema	1	2	3	4	5

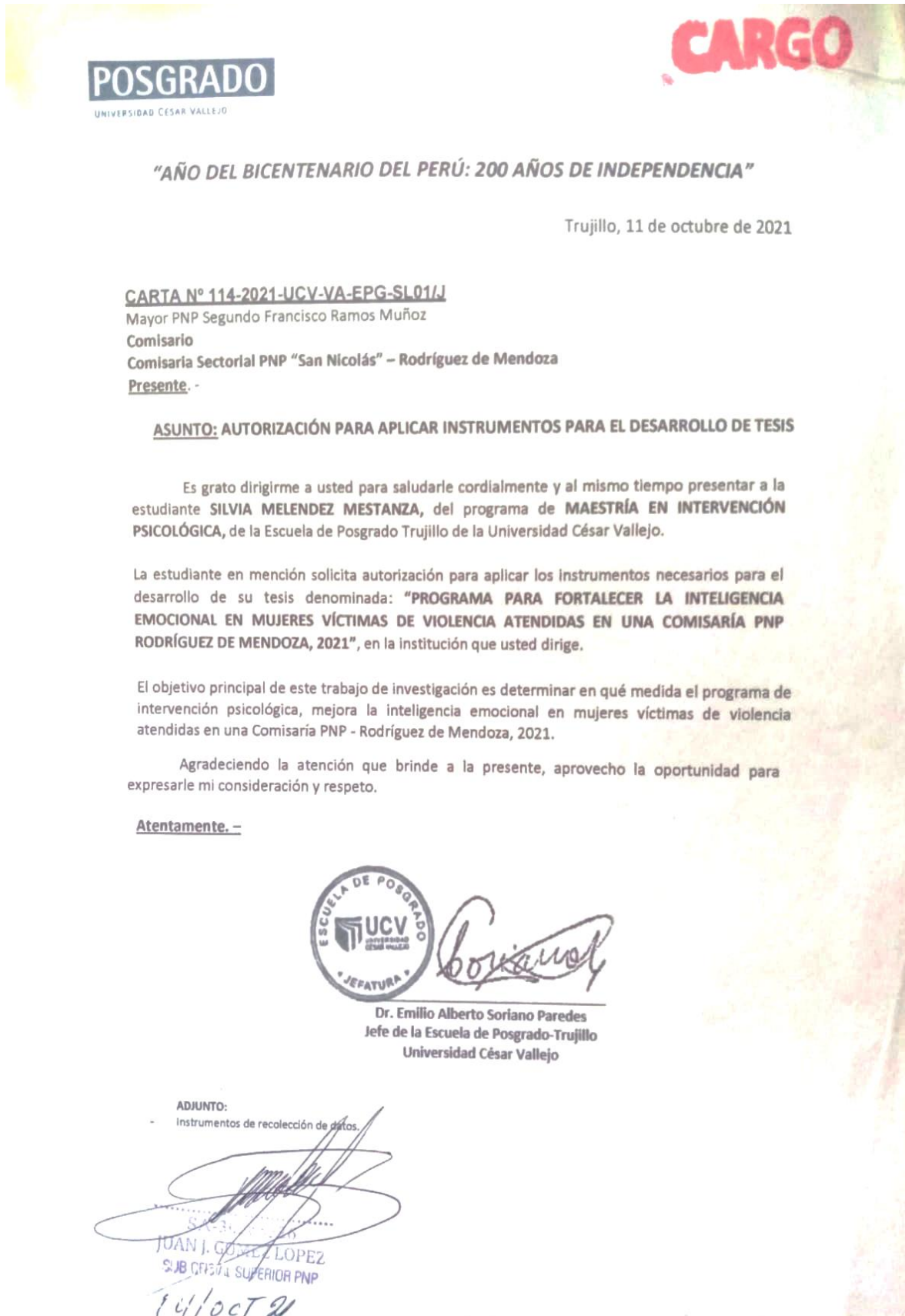
76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.	1	2	3	4	5
77. Me deprimó.	1	2	3	4	5
78. Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles.	1	2	3	4	5
79. Nunca he mentado.	1	2	3	4	5
80. En general me siento motivado(a) para continuar adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.	1	2	3	4	5
81. Trato de continuar y desarrollar aquellas cosas que me divierten.	1	2	3	4	5
82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.	1	2	3	4	5
83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.	1	2	3	4	5
84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos.	1	2	3	4	5
85. Me siento feliz con el tipo de persona que soy.	1	2	3	4	5
86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.	1	2	3	4	5
87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.	1	2	3	4	5
88. Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a).	1	2	3	4	5
89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.	1	2	3	4	5
90. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4	5
91. No estoy contento(a) con mi vida.	1	2	3	4	5
92. Prefiero seguir a otros a ser líder.	1	2	3	4	5
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.	1	2	3	4	5
94. Nunca he violado la ley.	1	2	3	4	5
95. Disfruto de las cosas que me interesan.	1	2	3	4	5
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.	1	2	3	4	5
97. Tiendo a exagerar.	1	2	3	4	5
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.	1	2	3	4	5
99. Mantengo buenas relaciones con los demás.	1	2	3	4	5
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.	1	2	3	4	5
101. Soy una persona muy extraña	1	2	3	4	5
102. Soy impulsivo(a).	1	2	3	4	5
103. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.	1	2	3	4	5
104. Considero que es muy importante ser un(a) ciudadano(a) que respeta la ley.	1	2	3	4	5
105. Disfruto mis vacaciones y los fines de semana.	1	2	3	4	5
106. En general tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surgen problemas.	1	2	3	4	5
107. Tengo tendencia a depender de otros.	1	2	3	4	5
108. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.	1	2	3	4	5

109. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.	1	2	3	4	5
110. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan y me divierten.	1	2	3	4	5
111. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.	1	2	3	4	5
112. Soy capaz de dejar de fantasear para volver a ponerme en contacto con la realidad.	1	2	3	4	5
113. Los demás opinan que soy una persona sociable.	1	2	3	4	5
114. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.	1	2	3	4	5
115. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.	1	2	3	4	5
116. Me es difícil describir lo que siento.	1	2	3	4	5
117. Tengo mal carácter	1	2	3	4	5
118. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.	1	2	3	4	5
119. Me es difícil ver sufrir a la gente.	1	2	3	4	5
120. Me gusta divertirme.	1	2	3	4	5
121. Me parece que necesito de los demás más de lo que ellos me necesitan.	1	2	3	4	5
122. Me pongo ansioso(a).	1	2	3	4	5
123. No tengo días malos.	1	2	3	4	5
124. Intento no herir los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5
125. No tengo una buena idea de lo que quiero en la vida.	1	2	3	4	5
126. Me es difícil hacer valer mis derechos.	1	2	3	4	5
127. Me es difícil ser realista.	1	2	3	4	5
128. No mantengo relación son mis amistades.	1	2	3	4	5
129. Haciendo un balance de mis puntos positivos y negativos me siento bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5
130. Tengo una tendencia a explotar de cólera fácilmente.	1	2	3	4	5
131. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente	1	2	3	4	5
132. Por lo general, me trabo cuando pienso acerca de las diferentes maneras de resolver un problema.	1	2	3	4	5
133. Me es difícil ver sufrir a la gente.	1	2	3	4	5

FICHA TÉCNICA

Nombre del instrumento	: Inventario de Inteligencia Emocional (ICE)
Autores	: Bar-On (1997)
Validación Perú	: Ugarriza (2001)
Población	: Mayores de 15 años
Objetivo del instrumento	: Medir las habilidades emocionales y sociales
Dimensiones	: Integrado por 5 dimensiones; intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y ánimo general
Número de ítems	: 133
Administración	: Individual y colectiva
Duración	: 30 a 40 min. aprox.
Puntuación	: Escala Likert del 1 al 5, donde 1 = nunca es mi caso y 5 = siempre es mi caso.
Escala de calificación	: Para corregir la escala solo debe sumarse cada uno de los ítems correspondientes a cada factor

Anexo 3. Carta de presentación



Anexo 4. Autorización de la Institución donde se realizó la investigación

San Nicolás, 15 de octubre del 2021

CARTA N° 002

Señora
Silvia MELENDEZ MESTANZA
Av. Toribio Rodríguez de Mendoza N° 100
Distrito de Longar, provincia Rodríguez de Mendoza.

Asunto : AUTORIZACION PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

Referencia : CARTA N°114-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J., 11OCT2021.

Yo, Segundo Francisco RAMOS MUÑOZ, Comisario Sectorial PNP San Nicolás, con domicilio laboral en el Jr. Huambo N° 316, distrito de San Nicolás, provincia Rodríguez de Mendoza, me dirijo a usted, en respuesta a la CARTA N°114-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J, de fecha 11OCT2021, presentado en la Mesa de Partes de la Comisaría Sectorial PNP San Nicolás, mediante el cual solicita Autorización para realizar trabajo de investigación para la elaboración de su tesis como estudiante de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo.

Al respecto, hago llegar un cordial saludo a nombre de la corporación de Oficiales y Suboficiales de la Policial Nacional del Perú, que laboran en la Comisaría Sectorial PNP San Nicolás, de la provincia Rodríguez de Mendoza., asimismo, se **AUTORIZA** a la señora **Silvia MELENDEZ MESTANZA**, identificada con DNI N° 40440427, estudiante de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo; realizar trabajo de investigación para la elaboración de su tesis; de conformidad a lo solicitado mediante el documento de la referencia.

Atentamente,



[Handwritten signature]
0A-340534
SEGUNDO FRANCISCO RAMOS MUÑOZ
MAYOR PNP
COMISARIO SECTORIAL PNP SAN NICOLAS

Anexo 5. Print del formulario de Google forms

Programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaría PNP Rodríguez de Mendoza, 2021

La presente investigación es conducida por Silvia Meléndez Mestanza, alumna de posgrado de la Universidad César Vallejo. El objetivo principal de la presente investigación es determinar en qué medida el programa de intervención psicológica mejora la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021.

Si usted accede a participar del estudio, se le pedirá responder preguntas de un cuestionario por aproximadamente 20 minutos.

La participación en el estudio es voluntaria, además la información que se recoja es anónima, ya que no es necesario registrar los nombres y apellidos.

Si tiene alguna duda de esta investigación, puede realizarlas en cualquier momento durante su participación. Además, puede retirarse de este cuando lo desee



silviamelendezmestanza@gmail.com (no compartidos)

[Cambiar de cuenta](#)



Borrador restaurado

*Obligatorio

En base a lo presentado anteriormente, ¿deseas participar voluntariamente de esta investigación? *



Sí



No

Anexo 6.

Consentimiento informado

El objetivo del presente documento es otorgarle un conocimiento sobre la investigación que se busca realizar, así como el rol que desempeña en la misma.

La presente investigación es conducida por Silvia Meléndez Mestanza, alumna de posgrado de la Universidad César Vallejo. El objetivo principal de la presente investigación es diseñar un programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaria PNP - Rodríguez de Mendoza, 2021. Estudio descriptivo – Propositivo.

Si usted accede a participar del estudio, se le pedirá responder preguntas de un cuestionario por aproximadamente 20 minutos.

La participación en el estudio es voluntaria, además la información que se recoja es anónima, ya que no es necesario registrar los nombres y apellidos.

Si tiene alguna duda de esta investigación, puede realizarlas en cualquier momento durante su participación. Además, puede retirarse de este cuando lo desee. De acuerdo a lo mencionado previamente, responda la siguiente afirmación:



Acepto participar voluntariamente de esta investigación: Si () No ()

Firma de la participante

Firma de la investigadora

Anexo 7. Print del formulario de Google forms - ficha sociodemográfica

Programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en una Comisaría PNP Rodríguez de Mendoza, 2021

 silviamelendezmestanza@gmail.com (no compartidos) 
[Cambiar de cuenta](#)

***Obligatorio**

Ficha socio demográfica

Te pedimos que seas absolutamente sincera(o) con tus respuestas, ante las siguientes preguntas.

Edad *

Tu respuesta _____

Grado de instrucción *

Primaria

Secundaria

Superior

Estado civil *

Soltera

Conviviente

Casada

Tiempo de relación *

0 a 6 meses

6 a 12 meses

12 a 24 meses

Más de 2 años

Trabaja *

Si

No

[Atrás](#) [Siguiente](#) [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.
Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar un problema](#) [Términos del Servicio](#)

Anexo 8.

Programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia

A. DATOS GENERALES

- Denominación : “Fortaleciendo mi inteligencia emocional”
- Población : mujeres víctimas de violencia
- N° de sesiones : 15
- N° de participantes : 33
- Tiempo de duración : 60´ a 70´ cada sesión

B. FUNDAMENTACIÓN

El presente estudio se desarrolló a partir del conocimiento de las estadísticas preocupantes a nivel mundial, nacional y local las cuales indican que durante la crisis sanitaria por la COVID-19 se incrementaron los casos de violencia contra la mujer. Cabe mencionar que, en el Perú, el MIMP (2021) recibió el año pasado desde enero y el transcurso de la pandemia 1490 casos de violencia de los cuales el 90.3% fueron denunciadas por mujeres, mientras que durante el primer mes del 2021 se registraron 212 casos de violencia donde el 85.4% fue población femenina, identificándose a su vez que el 52.2% fue por violencia física, el 35.4% por violencia psicológica y el 10.4% por violencia sexual. Asimismo, a nivel regional en el año 2017 se identificó que, en la región de Amazonas, se registraron 549 denuncias por violencia hacia la mujer, en las diferentes provincias como Bagua, Utcubamba, Chachapoyas y Rodríguez de Mendoza (Calandria, 2019). Específicamente, dentro de la provincia Rodríguez de Mendoza, en una comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza se presentan de manera recurrente casos de mujeres que llegan denunciando violencia de parte de su pareja o personas cercanas, mencionando que han padecido violencia psicológica, física o sexual lo cual se repite una y otra vez generando un círculo vicioso

por el cual si bien denuncian dichos padecimientos, les es difícil salir de ello conviviendo con la persona agresora o permitiendo nuevas agresiones las cuales pueden generar incluso tentativas de feminicidios.

Considerando las características problemáticas que se presentan en mujeres víctimas de violencia, surge la necesidad de proponer un programa para fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en la comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza, el cual consta de 5 módulos los cuales contienen 3 sesiones cada una y están referidos cada uno a los indicadores que corresponden a cada dimensión de la inteligencia emocional.

En el presente programa se considera el aporte de la terapia cognitivo conductual la cual tiene como base el modelo teórico del aprendizaje, el cual está sustentado en base a los principios del condicionamiento clásico, operante y vicario; el cual a su vez utiliza el método científico para corroborar a través de la investigación la eficacia de sus técnicas (Ibáñez-Tarín y Manzanera-Escarti, 2012). Asimismo, la terapia cognitivo conductual, está destinada a disminuir el pensamiento disfuncional relacionado a patrones e ideas negativas de sí mismo, del mundo y del futuro; así como incrementar habilidades de autocontrol, optimizar la capacidad de resolución de problemas y mejorar las habilidades sociales (Puerta y Padilla, 2011). De esta manera, considerando las dificultades en cuanto al desarrollo y mantenimiento de la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia se propone el programa de intervención con enfoque cognitivo conductual a fin de reestructurar y/o modificar determinados patrones de pensamiento, conducta y emoción que son disfuncionales y que dificultan el desarrollo personal

C. OBJETIVOS

- a) Objetivo general: Fortalecer la inteligencia emocional en mujeres víctimas de violencia atendidas en la comisaría PNP de la provincia Rodríguez de Mendoza.
- b) Objetivo específico: Se menciona en cada sesión

D. METODOLOGÍA

La metodología a utilizar está en base al uso de dinámicas de grupo, abordaje individual, abordaje grupal y vivencial

E. CUADRO DE SESIONES

Modulo 1: Habilidad intrapersonal

Sesión 01: Comprendiendo mis emociones

Objetivo: Estimular la comprensión de mis emociones			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">Dinámica de presentación: Se pasará un ovillo de lana que se ira entrelazando con todos los participantes a la par dirán su nombre, pasatiempos, intereses y su expectativa del taller.	- Ovillo de lana	- 20 min.
Proceso	<ul style="list-style-type: none">La facilitadora explica los conceptos de emociones, sentimientos y manejo de emociones y sentimientosSe desarrolla la dinámica “abanico de emociones”, donde se pedirá a los participantes que se coloquen en círculo, sentados con los ojos cerrados y en silencio. Con voz suave les dirá que desea hacerles un regalo para que lo disfruten y les solicitará que se encuentren atentos a las respuestas de su cuerpo. Comenzará a reproducirse una secuencia musical que permita a los participantes explorar diversas emociones. Se sugiere una pista de samba, una romántica y una relajante.Luego explicará que a partir de esta experiencia podemos identificar cómo se manifiestan las emociones y los sentimientos en nuestro cuerpo y que poder identificarlas nos permite tener mayor conciencia de ellas.Se les pide que mencionen que emociones y sentimientos sintieron.	- Equipo de sonido - USB con canciones	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none">El grupo realizará sus conclusiones mediante lluvia de ideas y mencionaran lo aprendido en la sesión. Luego la facilitadora ofrecerá una retroalimentación a partir de las conclusiones o preguntas que pudieran surgir de los participantes	- Tripticos	- 15 min

Sesión 02: Desarrollando asertividad

Objetivo: Conocer la importancia de la asertividad			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior 	- Pelota	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> Se proyecta el video: “asertividad ¿Qué es?” https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58 se regenera reflexión de los estilos de respuesta. Se expone el tema: “Asertividad y estilos de respuesta”. Se proporciona a cada participante la ficha de trabajo donde escriben una situación de conflicto e identifican la emoción que genera, las causas del conflicto y la solución posible con un estilo asertivo 	<ul style="list-style-type: none"> Multimedia Ficha de trabajo 	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none"> Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de la asertividad, valorando los positivo y negativos de nuestras actitudes. 	- Dipticos	- 15 min

Sesión 03: Aceptando fortalezas y debilidades

Objetivo: Generar aceptación de fortalezas y debilidades			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">▪ Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior	- Pelota	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none">▪ La facilitadora explica la importancia de identificar y aceptar las fortalezas y debilidades▪ A cada participante se le proporciona la ficha “análisis de mis fortalezas (físico, cognitivo, emocional, familiar y espiritual).▪ Luego se explica cómo influye como nos percibimos a nosotros mismos y la necesidad de responsabilizarnos de nuestros actos	- Fichas de trabajo - Lapiceros	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none">▪ El grupo realizará sus conclusiones y mencionaran lo aprendido en la sesión. Luego la facilitadora ofrecerá una retroalimentación a partir de las conclusiones o preguntas que pudieran surgir de los participantes	- Tripticos	- 15 min

Modulo 2: Habilidad Interpersonal

Sesión 04: Empatizando con los demás

Objetivo: Aprender a ponerse en lugar de las demás personas			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">▪ Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior	- Pelota	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none">▪ Se irá proyectando distintas fotografías en las que, a partir de la visualización, tanto de los rasgos faciales como corporales de los personajes que aparecen, deberán de descubrir qué emoción están representando.▪ Luego se les presentará a los participantes un fragmento de una película de Charles Chaplin https://www.youtube.com/watch?v=EG0JyxQ970Q, en la que tendrán que anotar las emociones que creen que este actor interpreta. Posteriormente, se abrirá una lluvia de ideas respecto a las emociones que percibe cada uno	- Multimedia	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none">▪ El grupo realizará sus conclusiones y mencionaran lo aprendido en la sesión. Luego la facilitadora ofrecerá una retroalimentación a partir de las conclusiones o preguntas que pudieran surgir de los participantes	- Tripticos	- 15 min

Sesión 05: Desarrollando vínculos positivos

Objetivo: Desarrollar nociones de una adecuada comunicación			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de presentación: los participantes se colocan en círculo sentados y se facilita un mensaje que será pasado para identificar las distorsiones en la comunicación. 	- Pelota	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> Se formarán en grupos de 5 personas y elaboran un collage para identificar los pilares de la escucha efectiva, luego lo exponen por grupos Se proyecta el video: “el arte de saber escuchar” https://www.youtube.com/watch?v=Tt2J6KLPvnU para complementar la información Se solicita 04 voluntarios que hable de algún tema que será repartido en 04 tarjetas que escogerán al azar (el amor, la relación de pareja, la familia y los hijos), los demás solo se limitan a escuchar y se pedirá a alguno que resuma lo expuesto y se valora la experiencia de los oradores Los participantes elaboran en papelógrafo las características de las personas con habilidad de escucha y lo exponen 	<ul style="list-style-type: none"> Multimedia Hojas bond Lapiceros 	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación de la habilidad de escucha activa como herramienta de comunicación. 	- Tripticos	- 15 min

Sesión 06: Siguiendo normas sociales

Objetivo: Aprender a realizar actividades en equipo			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior 	- Pelota	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se divide a los participantes en equipos de 08, se les proporciona periódicos, goma y tijeras, se les da la consigna que cada equipo debe construir un edificio lo más alto posible en el proceso se irán dando pautas para la elaboración ▪ Se pide a los participantes compartir su experiencia en la actividad ▪ Se expone el tema: “la importancia del trabajo en equipo. Luego se formarán grupos de 05 participantes se presentarán rompecabezas y el equipo deberá trabajar en conjunto para armarlo, se reflexiona sobre el valor de la concertación 	<ul style="list-style-type: none"> - Multimedia - Hojas bond - Lapiceros - Papelógrafos 	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia del trabajo en equipo, valorando la capacidad de concertar y como se aplica en la vida diaria. 	- Tripticos	- 15 min

Modulo 3: Capacidad de adaptabilidad

Sesión 07: Solucionando problemas

Objetivo: Aprender a solucionar problemas			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">▪ Dinámica de presentación: Se dividen en parejas, se distribuye objetos en el ambiente que serán recogidos por un participante vendado y el otro ayudara a dirigir el que consiga más objetos ganara.	<ul style="list-style-type: none">- Pelotas- Vendas	<ul style="list-style-type: none">- 20 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none">▪ Se proyectará el video: “el puente” https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk, y se pedirá voluntarios para expresar su percepción▪ Se explica el tema: “pasos para la solución de conflictos”, en los diferentes contextos de la vida▪ Se fomenta un debate sobre las dificultades que encontramos en la familia, la pareja y los amigos para lograr consenso	<ul style="list-style-type: none">- Multimedia- Hojas bond- Lapiceros- Papelógrafos	<ul style="list-style-type: none">- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none">▪ Se retroalimenta la importancia del consenso en la solución de problemas en los diferentes contextos de la vida	<ul style="list-style-type: none">- Trípticos	<ul style="list-style-type: none">- 15 min

Sesión 08: Diferenciando lo imaginario de lo real

Objetivo: Manifestar emociones, pensamientos sin herir a los demás			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de presentación: Se dividen en parejas, se distribuye objetos en el ambiente que serán recogidos por un participante vendado y el otro ayudara a dirigir el que consiga más objetos ganara. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas - Vendas 	- 20 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> La facilitadora presenta la siguiente situación: “Cada uno/a de nosotros/as somos capitanes/as de un barco; cada uno/a tenemos la responsabilidad de capitanear un barco. Nos acaban de comunicar que el barco tiene un agujero, y que en cinco minutos se hundirá. Todos los chalecos y botes salvavidas están estropeados, excepto uno. En el bote que no está estropeado pueden entrar hasta cinco personas. Pero en el barco hay doce: nosotros y nosotras (capitán/a), una abuela de 85 años, una madre y su hijo, una persona toxicómana, una persona empresaria, un cantante de rock, un alumno o alumna, una persona agricultora, una persona científica, una persona discapacitada y un cura”. Se harán las siguientes preguntas: Dado que eres la persona que capitanea, ¿qué decisión tomarás?; Razónalo En grupos pequeños, las participantes harán grupos de cuatro, donde se expondrá su opinión y la comparará con la del resto. Elegirán entre todos y todas a quién salvar Luego, cada grupo se escogerá una persona portavoz, por sorteo. Sus funciones serán las siguientes: recogerá por escrito lo que diga cada participante, podrá preguntar lo que quiera a las personas participantes y podrá organizar el grupo 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Lapiceros - Papelógrafos 	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none"> Se retroalimenta la importancia del consenso en la solución de problemas en los diferentes contextos de la vida 	<ul style="list-style-type: none"> - Tripticos 	- 15 min

Sesión 09: Ajustándome a diferentes situaciones

Objetivo: Manejar las emociones ante situaciones complejas			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de presentación: Se dividen en parejas, se distribuye objetos en el ambiente que serán recogidos por un participante vendado y el otro ayudara a dirigir el que consiga más objetos ganara. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas - Vendas 	- 20 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La facilitadora comentará que hay diversas maneras de expresar emociones, pero en la mayoría de las ocasiones no se expresan de manera adecuada. Se reprimen, se expresan con ironía o con agresividad ▪ Se repartirá cuatro situaciones y cada participante escribirá lo que haría en esa situación. ▪ Situaciones: <ul style="list-style-type: none"> - Tu mejor amigo/a ha empezado a salir con otras personas y te ha dejado de lado - Tu pareja se ha vuelto celoso - Tu trabajo se tornado más estresante - Has sufrido un accidente y debes estar en reposo un mes ▪ Luego se agruparán, y una vez puestas en común las respuestas de cada uno/a, las dividirán entre adecuadas e inadecuadas. Valorarán también lo positivo/negativo de las respuestas adecuadas y de las inadecuadas 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Lapiceros - Papelógrafos 	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se retroalimenta la importancia manejar las emociones ante situaciones complejas 	- Tripticos	- 15 min

Modulo 4: Capacidad de manejo de estrés

Sesión 10: Tolerando las tensiones

Objetivo: Identificar señales internas y externas del estrés			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">▪ Dinámica de presentación: se pasará una caja de fosforo que irán encendiendo cada participante y dirán sus nombres y una reflexión de la sesión anterior	- Caja de fósforos	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none">▪ A cada participante se le proporciona una hoja y lapicero donde escribirán en una palabra lo que les evoca la palabra estrés, luego se les pedirá que lo comenten en voz alta.▪ Luego se explica el tema: Estrés (causas, síntomas, etapas).▪ A cada participante se le proporcionara la ficha de autorregistro N° 01 e identificaran 02 situaciones que le hayan causado estrés en el trabajo y analizan las posibles respuestas que tuvieron en dicha situación (negativas).▪ Se explica cómo influye los pensamientos y las emociones en nuestros pensamientos y comportamientos.	- Hojas - Lapiceros - Fichas de registro	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none">▪ Se cierra la actividad con la reflexión sobre la importancia de saber cómo manejar las situaciones de estrés	- Tripticos	- 15 min

Sesión 11: Controlando impulsos

Objetivo: Generar autodisciplina para el logro de metas			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior 	- Pelota	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> Se formarán en grupos de 5 personas y elaboran un papelógrafo respondiendo las preguntas ¿Cómo funciona la disciplina? ¿Cómo se entrena la disciplina? Se explicará el tema: “La disciplina como valor” (motivación y voluntad). Se proyecta el video motivacional: “La Disciplina” https://www.youtube.com/watch?v=TKEuJ-P1jRE cada participante reflexiona sobre el video a través de lluvia de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> Papelógrafos Plumones Multimedia 	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none"> Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de la disciplina como valor en el cumplimiento de las metas personales 	- Tripticos	- 15 min

Sesión 12: Aprendiendo a relajarme

Objetivo: Generar la capacidad de relajarse ante el estrés			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de presentación: Se pasará una pelota al grupo formados en círculo, girará al compás de la música, cuando se detenga en participante dirá su nombre y lo que aprendió en la sesión anterior 	- Pelota	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En círculo la facilitadora explica qué es la relajación, los beneficios y tipos de relajación ▪ Se indica cómo se realiza el control de respiración: respira profundamente contando hasta 10 y exhala suavemente el aire ▪ Luego se realiza la relajación de Jakobson (relajación muscular) ▪ En un papel escriben 3 deseos o ideas más importantes y que les genera mucha gratificación (aspiraciones, personas queridas, recuerdos agradables, otros) ▪ Se les indica en caso se les presente situaciones estresantes utilizar estas ideas para manejar el estrés 	<ul style="list-style-type: none"> - Ropa cómoda - Hojas bond - Lapiceros 	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se cierra la sesión con la reflexión sobre la importancia de la relajación 	- Tripticos	- 15 min

Modulo 5: Capacidad de buen ánimo

Sesión 13: Sintuéndome a gusto conmigo mismo

Objetivo: Reconocer la importancia de la autovaloración			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">▪ Dinámica de presentación: Cada participante en su espalda coloca una hoja y caminan al compás de música al detenerse entre compañeros escribirán alguna característica positiva de su compañero	<ul style="list-style-type: none">- Hojas bond- Lapiceros	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none">▪ Los participantes se agrupan en 05 y en un papelógrafo elaboran las características de las personas con el autorrespeto y luego lo exponen▪ Se explicará el tema: “el autorrespeto como componente de la autoestima”▪ Los participantes colocan en círculo sentados en el piso: “se muestra la caja del tesoro oculto (un espejo en su interior)”, se explica que allí hay un tesoro para generar la expectativa, cada uno la abrirá sin decir que contiene, se finaliza y dicen en voz alta que tesoro han visto.	<ul style="list-style-type: none">- Papelógrafos- Plumones- Caja con espejo	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none">▪ Retroalimentación sobre el respeto a sí mismo y a los demás para reconocer su valía personal.	<ul style="list-style-type: none">- Trípticos	- 15 min

Sesión 14: Reconociendo el bienestar o felicidad

Objetivo: Analizar las características que tiene la persona para hacer feliz			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de presentación: los participantes exponen su percepción sobre lo aprendido en las sesiones anteriores y describen su estado de ánimo actual 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelota 	<ul style="list-style-type: none"> - 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se empieza exponiendo, la idea de que a veces, “cuando buscamos el éxito, lo que buscamos es la aceptación del resto porque esto nos hace sentir más queridos y queridas. Pero, a menudo, esta creencia nos hace sentir desgraciado, y otras nos hace buscar desesperadamente el éxito pensando que sin él no seremos felices ▪ Se dará a cada participante una hoja que contenga diversas frases relacionadas con el éxito. La facilitadora leerá las frases en voz alta y hará las aclaraciones necesarias. Cada participante debe marcar cuál es su grado de aceptación con cada una de ellas basándose en sus vivencias, recuerdos, experiencias y razones ▪ Las frases son: <ul style="list-style-type: none"> - En el logro del éxito, el 90% es esfuerzo, el 5% capacidad y el 5% originalidad - El éxito no es tan importante como el esfuerzo por lograrlo - No lograrlo no tiene importancia si has hecho todo lo que está en tu mano por lograrlo - Quien no busca el éxito, no busca nada - Tu futuro es el resultado del esfuerzo que haces para construir tu vida. - Los objetivos son elementos que le dan sentido a nuestra vida - Tener éxito es sentirse bien con todo lo que haces. ▪ Con todo el grupo se escuchará las razones que cada grupo ha dado para definir el éxito. ¿El éxito se une a la suerte? ¿Qué diferencias puede haber? 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Plumones - Multimedia 	<ul style="list-style-type: none"> - 40 min

Término	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación sobre el respeto a sí mismo y a los demás para reconocer su valía personal. 	- Trípticos	- 20 min
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------

Sesión 15:

Objetivo: conociendo nuestro estado de ánimo			
Etapas	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinámica de presentación: los participantes exponen su percepción sobre lo aprendido en las sesiones anteriores y describen su estado de ánimo actual 	- Pelota	- 15 min
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los participantes en grupo realizan una feria utilizan los recursos que ellos estimen (papelógrafo, collage, organigrama, etc.), escogerán a un representante para exponer y los restantes pasaran por cada stand para recibir la información que será expuesta por grupo ▪ Al finalizar se realiza la retroalimentación, se valora las experiencias de cada participante y como pueden aplicar lo aprendido en los diferentes contextos de su vida ▪ Se finaliza con la proyección del video: “color esperanza” – Diego Torres 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Plumones - Multimedia 	- 40 min
Término	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se cierra la sesión con un compartir entre los participantes del taller 	- Trípticos	- 20 min

