



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Programa de Mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés  
en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo,  
2022

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciado en Psicología**

**AUTORAS:**

Torres Bardales, Dalma Evelyn (Orcid.org/[0000-0002-8006-7402](https://orcid.org/0000-0002-8006-7402))

Torres Morales, Milagros Nallely (Orcid.org/[0000-0003-4161-4706](https://orcid.org/0000-0003-4161-4706))

**ASESORES:**

Dr. Chunga Pajares, Luis Alberto (Orcid.org/[0000-0002-6424-9695](https://orcid.org/0000-0002-6424-9695))

Mg. Cabanillas Palomino, Roxana (Orcid.org/[0000-0003-1360-1625](https://orcid.org/0000-0003-1360-1625))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL:**

Promoción de la Salud, Nutrición y Salud Alimentaria

CHICLAYO – PERÚ

2022

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto a Dios por bendecir mi camino. Asimismo, a mi padre por el apoyo incondicional, y amor que siempre me brinda. A mi madre que desde el cielo me protege y quien es fuente de motivación para cumplir mis metas. Por consiguiente, toda mi familia y amigos que han contribuido en el desarrollo y ejecución de mi investigación. Finalmente, a todas las mujeres víctimas de violencia que han sido partícipes del trabajo de investigación.

**Dalma Evelyn Torres Bardales**

Dedico este proyecto a Dios por ser un pilar fundamental en mi vida. Asimismo, a mis padres por todo el amor y apoyo incondicional que me brindan. A mi hermano por ser mi compañero de mi vida. Además de manera muy especial a mi papá Santiago y a mi abuela Zoila quienes en vida fueron un gran apoyo para mi crecimiento, siendo hoy en día mis angelitos que guían mi camino. A mi familia y amigos por su apoyo y palabras de aliento ante cualquier circunstancia. A mis profesores por sus enseñanzas, su paciencia y empatía que tienen. Finalmente, a todas las feministas que fueron parte de este estudio por su perseverancia y optimismo.

**Milagros Nallely Torres Morales**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradecer a Dios por brindarnos salud en nuestro proceso académico.

Agradecer también a nuestros padres, por brindarnos el apoyo moral y económico para seguir cumpliendo nuestras metas, y que sin su amor paternal no tuviéramos la motivación y el compromiso de seguir persiguiendo nuestros sueños.

Agradecer a nuestro asesor y supervisora de tesis, quienes con mucha dedicación han sido guías y pilares en el desarrollo de nuestra investigación.

Agradecer a las personas más allegadas a nuestro entorno social, tales como, la presidenta de la organización Micaela Bastidas sede Chiclayo y amigos que han colaborado en la realización de nuestro proyecto de tesis.

Finalmente agradecer a las 30 mujeres que fueron parte de esta investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	iv
ÍNDICE DE TABLAS .....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA .....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	12
3.1.1. Tipo de investigación .....	12
3.1.2. Diseño de investigación.....	12
3.2. Variables y operacionalización .....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	13
3.3.1. Población .....	13
3.3.2. Muestra .....	14
3.3.3. Muestreo .....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	14
3.5. Procedimientos .....	17
3.6. Método de análisis de datos .....	17
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	19
V. DISCUSIÓN.....	27
VI. CONCLUSIONES .....	33
VII. RECOMENDACIONES .....	34
REFERENCIAS .....	35
ANEXOS	

## INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1_ Prueba de normalidad entre los datos del Pre y Post Test .....</i>	19
<i>Tabla 2_ Diferencias entre los rangos promedio y suma de rangos del Pre y PostTest. ....</i>	20
<i>Tabla 3_ Estadístico comparativo U de Mann Whitney del Pre y Post Test. ....</i>	21
<i>Tabla 4_ Diseño del programa de Mindfulness para mejorar el afrontamiento el estrés en mujeres violentadas de una organización, Chiclayo 2022 .....</i>	22
<i>Tabla 5_ Validez del programa del programa de Mindfulness para mejorar el afrontamiento el estrés en mujeres violentadas de una organización, Chiclayo 2022 .....</i>	24
<i>Tabla 6_ Resultados del pre test con los niveles de afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022 .....</i>	25
<i>Tabla 7_ Resultados del pos test con los niveles de afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022 .....</i>	26
<i>Tabla 8_ Comparación entre el pre y post test.....</i>	27

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo general determinar la efectividad del programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022. Se tuvo como muestra la participación de 30 féminas de la ciudad de Chiclayo, las cuales pertenecen a una organización de ayuda a mujeres víctimas de violencia, que tienen un rango de edad entre los 18 a 60 años. En cuanto, al muestreo fue no probabilístico autoelegido por voluntarios. Asimismo, se realizó la V de Aiken al instrumento y al programa ambos con 3 jueces expertos, en donde se obtuvo el 100%, determinando que son aceptables y confiables para su aplicación. En relación al instrumento utilizado en el programa se tomó en cuenta al cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de forma disposicional. Después de la aplicación del programa se evidencio resultados positivos, demostrando que el enfoque mindfulness tiene gran eficacia para mejorar el afrontamiento al estrés en féminas violentadas.

**Palabras Clave:** Programa, Mindfulness, Mujeres, Violencia, Afrontamiento

## **ABSTRACT**

The general objective of this research is to determine the effectiveness of the mindfulness program to improve coping with stress in abused women from a women's organization, Chiclayo 2022. The sample included the participation of 30 women from the city of Chiclayo, who belong to an organization that helps women victims of violence, who have an age range between 18 to 60 years. As for the sampling, it was non-probabilistic, self-selected by volunteers. Likewise, Aiken's V was performed on the instrument and the program, both with 3 expert judges, where 100% was obtained, determining that they are acceptable and reliable for their application. In relation to the instrument used in the program, the questionnaire on modes of coping with stress in a dispositional way was taken into account. After the application of the program, positive results were evidenced, demonstrating that the mindfulness approach is highly effective in improving coping with stress in female victims of violence.

**Keywords:** Program, Mindfulness, Women, Violence, Coping

## I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años las mujeres han tenido que sobrevivir a una pandemia como es la violencia hacia la mujer, y al sumarse la covid-19, trajo como consecuencia el confinamiento social, sumando las cifras del problema que padecen las femeninas, ya que tenían que pasar más tiempo con sus parejas agresivas, generando que las víctimas se encuentren sometidas al maltrato y sin oportunidad de recibir o buscar ayuda del exterior, produciendo una convivencia violenta y una dinámica familiar inestable, asimismo provocó que las víctimas muestren un desequilibrio en su salud mental, presentando situaciones de estrés, ansiedad y angustia. (Chaparro y Alfonso, 2020).

A Nivel internacional, se consideró a la Organización de las Naciones Unidas, [ONU], (2020) quien refiere que los servicios de asistencia de Singapur y Chipre mostraron una tasa de 30% de llamadas, asimismo en Nueva Gales del Sur, registró un 40% de casos de violencia. Por otro lado, en Francia la violencia aumentó en un 30% a causa del confinamiento y en Argentina el pedido de ayuda aumentó un 35% desde inicios del aislamiento.

En el ámbito nacional, el Perú no es ajeno de presentar cifras significantes sobre violencia doméstica, según la (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, [ENDES], citado en Ugarte, 2020) refiere que en el país 7 de cada 10 féminas son violentadas de manera psicológica, física o sexual.

En el contexto local, según el (Ministerio Público Fiscalía de la Nación [MPFN, 2020]), indica que han recibido un total de 5824 denuncias sobre violencia contra la mujer donde 4293 de estos se registró en el distrito de Chiclayo y 1531 en José Leonardo Ortiz.

Ante lo mencionado se puede evidenciar dificultades tales como el estrés, ansiedad y depresión, situándonos en ello, tomamos en cuenta a (Mateo, 2013, citado en Jara, 2021), quien menciona que el estrés es una situación que impide que las personas tengan un control para manejar los diversos episodios, y que estas se sientan amenazadas por su entorno, conllevando que tengan emociones de dolor y negatividad, asimismo el estrés se produce por factores

personales, familiares, laborales y sociales.

Al conocer la problemática, es importante tomar en cuenta a (Huijts, Kleijn, EmmerikNoordhof y Smith, 2012, citado en Akl Moanack, Jiménez y Aponte, 2016) quienes señalan que depende mucho de las habilidades de afrontamiento que las víctimas empleen para enfrentar las diversas circunstancias. Todo ello provocará que las mujeres violentadas adopten conductas, permitiéndoles manejar de manera adecuada las consecuencias de la violencia a las que están expuestas.

A raíz de la problemática diversos autores plantearon diferentes tipos de programas como una posible solución de afrontamiento al estrés en féminas maltratadas, tal como lo expresa Matud, Padilla, Medina y Fortes (2016) que las mujeres agredidas por su pareja presentan un 17.7% de estrés postraumático, 8% de depresión y 23.8% de ansiedad, al crear un programa de intervención, dichos síntomas disminuyeron significativamente; quedando como resultados que solo se evidenciaba un 10.8% de estrés postraumático, 6.2% de depresión y 17% de ansiedad, mostrando de esta manera la eficiencia de los programas.

Asimismo, Ramírez y Pineda (2016) crearon un programa basado en mindfulness con la finalidad de contribuir en el bienestar de las víctimas de violencia, donde lograron reducir un 31% de sonambulismo, 30% de insomnio y 46% de temores nocturnos, además la sensación de cansancio al despertar disminuido en el 60% de las mujeres y la necesidad de tomar siestas en el día en un 14%; por otro lado, lograron fomentar conciencia de sí mismo en un 2,7%, atención plena 2,6%, focalización en el presente 2,5% y atención 2,3%.

Del mismo modo, el estudio de Ugarte (2018), reporto beneficios por la práctica de mindfulness, quien contó con la participación de 11 personas de 22 a 54 años, llegando a obtener resultados positivos, de las colaboradoras que fueron participe de las sesiones del programa, evidenciando beneficios en ámbitos de bienestar subjetivo, es decir en aspectos como tolerancia al dolor, regulación emocional y calidad de vida.

Al analizar investigaciones sobre las variables, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál será la eficiencia del programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas?

Por tanto, esta investigación nació ante la escasez de programas de mindfulness frente al afrontamiento al estrés en mujeres violentadas a causa del incremento de esta problemática en los últimos años, se planteó que sería beneficioso, crear un programa, el cual, paso por revisión de jueces para acreditar su validez. Además, fue de total importancia la ejecución de este proyecto, ya que brindó aportes a la investigación, dado no existían muchos estudios que brinde el uso de mindfulness en el campo de violencia, por lo que es útil como sustento teórico para futuras investigaciones. Por consiguiente, tiene relevancia social puesto que dicho programa beneficio a mujeres víctimas de violencia a mejorar el afrontamiento al estrés ayudando a contrarrestar los daños psíquicos provocados por esta problemática pública, usando técnicas de relajación y atención plena.

Conforme a ello se planteó el objetivo general: Determinar la efectividad del programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022. Asimismo, se consideró los siguientes objetivos específicos: Diseñar el programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, Validar a criterio de expertos el modelo del programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, Evaluar mediante un pre test el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, Evaluar mediante un post test el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022 y Comparar por medio del pre y post test los niveles de afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022.

Por último, se estableció la siguiente hipótesis: El programa de mindfulness ayudará a mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas obteniendo resultados positivos en el tiempo determinado.

## II. MARCO TEÓRICO

A causa del incremento de la violencia hacia las mujeres, ellas están presentando problemas psicológicos como el estrés, angustia y el temor, es por ello que se realizará este estudio donde se considera mejorar el afrontamiento al estrés mediante un programa de mindfulness en mujeres violentadas.

Ante ello, en lo que concierne en el campo internacional, Ramírez y Pineda (2016), en su estudio realizado en Colombia, sobre Intervención enfocada en mindfulness con mujeres violentadas sexualmente y otras formas de violencia centrado en el género desde el conflicto armado en la ciudad de Tumaco, para dicho estudio se tiene como objetivo principal adaptar el programa de MBSR para las féminas víctimas de violencia de tipo sexual con la finalidad de darles la oportunidad de introducir la práctica de mindfulness. La población fue de 25 mujeres, asimismo, se utilizó instrumentos donde se consideró el Cuestionario de Atención Plena, el Cuestionario de Sueño, el Cuestionario Relación madre e hija(o), la Guía semi-estructurada de grupo focal y la encuesta de satisfacción de las sesiones, se hizo un estudio cualitativo y cuantitativo; este proceso permitió obtener resultados favorables acerca de la eficiencia e impacto positivo del programa MBSR dirigido a mujeres víctimas de violencia sexual.

Del mismo modo, Escobar y Lafaux (2019), en su trabajo de investigación realizado en Colombia, sobre las estrategias de afrontamiento ante la violencia de pareja de mujeres que participaron en el programa Equidad y Género desarrollado en Villa Rica, el cual tiene el objetivo principal de entender que estrategias de afrontamiento se da ante el maltrato de pareja; para ello fue necesario la disponibilidad y participación de 5 mujeres entre 28 y 58 años, para la recopilación de la investigación fue útil las entrevistas semiestructuradas, genograma y mapas personales, se desarrolló un estudio de tipo cualitativo con diseño fenomenológico perteneciente a un corte sistémico donde se obtuvo como resultado diversas formas de violencia, además se logró identificar que las colaboradoras para responder ante una situación adversa buscan ayuda de orientación y espiritual.

Asimismo, Dayanani (2019) realizó un estudio en España el cual trata de una intervención Psicológica en víctimas de maltrato de género mediante la terapia

de aceptación, compromiso y atención plena, donde propone como objetivo general, desarrollar un estudio de intercesión psicológica con terapias de tercera generación (ACT), asimismo emplearon la intervención basada en el mindfulness para la reducción del estrés. Para dicho estudio fue necesario la participación de mujeres entre de 18 y 40 años que han sufrido de violencia en la ciudad de Valencia, en cuanto al desarrollo del programa fue de 2 sesiones semanales durante 6 meses, donde se utilizó instrumentos de evaluación como el inventario clínico multiaxial Millon, Cognitive and Affective Mindfulness scale y Cuestionario de Aceptación y Acción; lo que conlleva que se deduzca que las participantes logren establecer metas, además apliquen los ejercicios aprendidos mediante el programa, generando equilibrio y bienestar emocional.

Por consiguiente, Araya (2019) realizó una investigación en Chile, sobre una intervención basada en mindfulness y autocompasión con mujeres de Chile en un marco de vulnerabilidad, el cual tiene como objetivo principal indagar sobre cuáles son los signos asociados a la manera que las participantes se relacionan, para ello se desarrolló talleres en la cual participaron 22 féminas de entre 18 y 76 años de la clínica de Salud Mental de Pudahuel, Chile, dicho trabajo presenta un diseño transversal, de tipo descriptivo y cualitativo, para recopilar información se trabajó con entrevistas semiestructuradas posteriormente a los 6 meses de ejecutar las sesiones, donde se logró obtener que la intervención basada en la terapia de mindfulness logró ser eficiente para poder gestionar de manera adecuada las situaciones adversas, reduciendo significativamente los malestares resaltando e incrementándose su bienestar emocional.

Además, Rosselló, Zayas y Lora (2017) desarrollaron un estudio en Puerto Rico, sobre el impacto de una formación en consciencia plena (Mindfulness) en cuanto al estrés, ira, ansiedad, depresión: Una investigación piloto. Por otro lado, tiene como objetivo explorar el impacto de la meditación en consciencia plena en manejar los síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Para ello se contó con la presencia de 44 personas. asimismo, se usó un tipo de estudio cuasi experimental con un pre y post test, para los resultados se implementó un instrumento que consiste en una hoja de datos demográficos, escala de consciencia y presencia mental, cuestionario de pensamientos automáticos y la

escala de depresión y estrés. Lo que permitió evidenciar que el desarrollo del mindfulness es una experiencia prometedora para erradicar la sintomatología de la depresión, ira, ansiedad, estrés y aumentar la consciencia plena.

Por otro lado, respecto a la coyuntura nacional, Ugarte (2018) ejecutó una investigación en Perú, sobre el reporte de los beneficios psicológicos percibidos por practicar mindfulness, donde considero como principal objetivo, comprender la relación que poseen las personas que practican mindfulness y también analizar el valor otorgado a los efectos que experimentan estas personas en su día a día, paradicho trabajo se contó con la participación de 11 personas de 22 a 54 años, de Perú. Para la recopilación de información fue necesario el uso de una entrevista semi-estructuradas a profundidad, la cual consta de 18 ítems; Para ello utilizaron una investigación de tipo cualitativo, exploratorio y descriptivo, contando con el diseño fenomenológico. Por lo que llegaron a la conclusión, que los colaboradores de mindfulness perciben beneficios en ámbitos de bienestar subjetivo, es decir en aspectos como tolerancia al dolor, regulación emocional y calidad de vida.

Al evidenciar que existen en mayor cantidad investigaciones internacionales con semejanza a nuestras variables y población, se considera la importancia de la creación de este proyecto. Para ello se hace hincapié en la violencia contra la mujer, tomando en cuenta a la Organización Mundial de la salud, 2013, [OMS]. (Citado en Herrera, 2019), quien define a la violencia hacia el género femenino como todo tipo de violencia dirigido hacia ella por la condición de ser mujer, pero en el contexto de violencia de género abarca a la orientación e identidad de género.

La violencia afecta de forma directa y a su entorno social y familiar, además repercute en su integridad física, emocional y social afectando su calidad de vida, puede también influir a largo plazo en la aparición de psicopatologías como la depresión, estrés postraumático, problemas de autoestima, consumo de sustancias psicoactivas y conducta suicida. (Vargas, 2017).

Por otro lado, la violencia puede clasificarse en directa, el cual se considera daños físicos, psicológicos y sexuales; encontrándose el tipo estructural, donde

la violencia proviene del contexto social, como las ideas de desigualdad, la injusticia; por último, se encuentra el tipo cultural, predominando todas las creencias, mitos, traumas que influyen en la justificación de la violencia directa, desde la ideología, la educación, o medios de información. Galtung (1998, citado en Rubio, Chávez y Rodríguez, 2016).

Es necesario definir las variables de estudio, por lo cual primero se hablará sobre el mindfulness, es decir, la meditación, esto se refiere que el bienestar y el sufrimiento no dependen de factores externos sino de la mente, es por ello que el mindfulness es el factor común de las corrientes de las técnicas de meditación, donde en la actualidad está arraigada a los tipos de intervenciones psicoterapéuticas (Dextre, 2016)

De la misma manera Bishop (2004, citado en Quintana, 2016) menciona que el mindfulness es la habilidad para poder estar y recordar el presente, donde las experiencias no son juzgadas, al contrario, ayuda a tener atención y conciencia de los pensamientos y emociones para admitirlos tal y como son, de tal manera ayuda a fomentar atención plena, conciencia del momento y atención intencional.

Del mismo modo se le considera la capacidad de estar conscientes del contenido de nuestra mente a instante a través de la autoconciencia y la concentración mental el cual requiere de esfuerzo para alcanzar una atención plena (González, 2016).

Tomando en cuenta a Dextre (2016) menciona 5 dimensiones del mindfulness donde se encuentra en primera línea la atención al momento presente, el cual consiste en centrarse netamente en la situación actual, dentro de dicha dimensión encontramos los siguientes indicadores, como la atención activa, atención abierta, también hallamos el ítem atención a los sentimientos y pensamientos. La segunda dimensión es la apertura a la experiencia, donde especifica la habilidad de observar el hecho como si fuera la primera vez ya sea agradable o negativa, aquí resalta el indicador de la imaginación activa, sensibilidad estética y no juzgar. Como tercera dimensión está la aceptación, el cual permite que se experimente situaciones de tal y como son las personas, dentro de ello se considera el indicador de aceptar la realidad, adaptación y

gratitud.

Por consiguiente, la cuarta dimensión denominada dejar pasar, que consiste en desprendernos de cosas a las que las personas se aferran, aquí destaca los ítems soltar y parar, asimismo tolerancia, autocompasión y autocuración. Por último, en la quinta dimensión se encuentra la Intención, el cual es conlleva que todas las personas persiguen al ejecutar la terapia, dentro de ello prevalece la autoobservación, tiempo para pensar, las palabras y la voz, por consiguiente, propósito personal.

De acuerdo a las técnicas de mindfulness, González (2016), menciona actividades desde trabajo, donde se encuentran el aprender a meditar, observación de las emociones a lo largo del día, liberarnos del miedo, respirar consciente, el caminar consciente, y la ejecución de ejercicios de conciencia.

Por último, mediante teorías que sustenten la práctica de mindfulness, resalta la de Kabat-Zinn (2013, citado en Hervás, Cebolla y Soler, 2016) quien impulso a una nueva versión del campo occidental, denominándolo como la intervención a personas con dolor crónico, puesto que su propuesta teoría comprobó que el mindfulness es un enfoque positivo para desarrollar la capacidad para el afrontamiento al estrés, siendo un referente relevante en el desarrollo de dicho enfoque.

Adicional a ello Jurado, (2017) menciona que en la actualidad la técnica de mindfulness se encuentra sumergido dentro de las psicoterapias de tercera generación o contextuales, vistas desde una perspectiva cognitivo conductual, como la terapia cognitiva basada en la atención plena, MBCT; terapia para reducir el estrés basada en la atención plena, MBSR; terapia dialéctica conductual, DBT; y la terapia de la aceptación y compromiso, ACT. donde su principal objetivo este grupo, es introducir la práctica de la atención plena, conciencia y la presencia plena.

Por otra parte, se considera necesario abordar la segunda variable, Afrontamiento al Estrés, lo cual explica que las personas pasan por situaciones difíciles que les generan desestabilidad emocional, sin embargo, tratan de buscar diversas estrategias de afrontamiento para superar las adversidades,

poniendo en práctica mecanismos de defensa y agentes externos de ayuda, de tal manera que les permite hacerle frente a una situación perturbadora. (Lazarus y Folkman citado en Akl Moanack, Jiménez, y Aponte, 2016).

Por lo que el afrontamiento al estrés, es considerado como la habilidad psicosocial, permitiendo que las personas manifiesten capacidades cognitivas y conductuales, de dicha manera ponerle frente a las situaciones o adversidades, como la presión o carga laboral, la preocupación de la crianza de los hijos, ingresos económicos y lo principal, problemas en las relaciones de pareja. Frydenberg, (1997, citado en Urbano, 2019).

Asimismo, el afrontamiento al estrés es un sistema dinámico que depende de las actitudes y experiencias que tenga la persona y aquellos mecanismos de defensa que cuente, de tal manera asumir el modo de atravesar el episodio estresante. Además, el afrontamiento son pensamientos y el comportamiento que refuerzan al individuo para lidiar con situaciones complicadas, poniendo en práctica al momento que tenga que afrontar agentes negativos, ya sea externos e internos. Bennet (2008, Citado en Aire, 2018, p.10)

Con respecto a la teoría del afrontamiento al estrés, se consideró la propuesta por Lazarus y Folkman, (1986, citado en Martínez y Gómez, 2017), donde mencionan que el afrontamiento es el mecanismo de defensa para poner frente a situaciones o experiencias estresantes.

Centrándonos en la investigación de Lazarus y Folkman (1991, Citado en Dextre, 2019) plantean dos estilos para el afrontamiento los cuales son:

El primer estilo llamado afrontamiento dirigido al problema, este se encarga de conocer la situación que está generando el estrés, luego busca transformar y darle una nueva dirección con la finalidad que no sea una dificultad para el individuo. El éxito de este contexto logra que las personas desarrollen su capacidad de resiliencia, afrontando las diversas situaciones con ayuda de sus mecanismos de defensa que presenten, sintiéndose bien consigo mismas. El segundo estilo está encaminado a la emoción, ayuda a disminuir y erradicar la molestia emocional a causa del agente estresante.

Ante los estilos referidos Lazarus y Folkman hallaron 9 estrategias del afrontamiento al estrés, dentro de las cuales están: el escape, evitación, búsqueda de apoyo social, distanciamiento, planificación, aceptación de la responsabilidad, reinterpretación positiva, confrontación y autocontrol.

Posteriormente Carver, Scheier y Weintraub (1993, Citado en Dextre, 2019) a raíz de la teoría de Lazarus y Folkman extienden las destrezas para el afrontamiento al estrés en 13 aspectos, fraccionadas en 3 estilos: El primer estilo está centrado en el problema con la finalidad que la persona busque dar un cambio al agente estresante que está atravesando y pueda reducir el impacto que le está ocasionando.

En el estilo manifestado, se encuentra el afrontamiento activo, ayuda a desarrollar sus capacidades de las personas para hacerle pie a las circunstancias agobiantes, estresantes y aminorar las consecuencias negativas. Pineda (2012, citado en Dextre, 2019), la planificación es el proceso para plantear estrategias y escoger la más adecuada dependiendo la situación estresante, la supresión de otras actividades se encarga de centrarse solo en la dificultad, para que no existan distracción y puedan actuar de la mejor manera ante el estresor, la postergación del afrontamiento en este punto se tiene que esperar y encontrar el momento indicado para afrontar el estrés, evitando tomar decisiones apresuradas y la búsqueda de soporte social por razones instrumentales se encarga de encontrar ayuda en otros individuos, para que estas les orienten y logren encontrar una solución ante la dificultad. Carver, Scheier y Weintraub (1993, citado en Dextre, 2019).

El segundo estilo se basa en la emoción, con la finalidad de disminuir las consecuencias emocionales ocasionadas por el estrés.

En este estilo se ubica la búsqueda de soporte emocional, el cual pretende desarrollar la empatía y tolerancia en las personas de su entorno con el fin de disminuir resultados emocionales negativos, la reinterpretación positiva y crecimiento, se encarga de evaluar de manera positiva la dificultad, para conocer el lado bueno del agente estresante, la aceptación, es el proceso de reconocer que existen situaciones estresantes, que todos los individuos tienen que afrontar,

por otra parte, el acudir a la religión, permite que mediante la fe ayude a reducir las emociones negativas generadas por el estrés, por consiguiente, se encuentra enfocar y liberar emociones, se basa en las consecuencias sentimentales negativas y puede expresar libremente sus emociones. Carver, Scheier y Weintraub (1993, citado en Dextre, 2019).

El último estilo llamado evitativo, donde se halla la negación, se refiere a dos aspectos relevantes el primero en aceptar que existe el agente estresor y el segundo es todo lo contrario, es decir como si las situaciones estresantes no existieran, asimismo se basa en disminuir el esfuerzo conductual y cognoscitivo enfocado en el estrés, donde el ser humano se siente incapaz de afrontar el problema y vuelve la situación más complicada y no logra ver cuáles son las posibles estrategias para poder afrontarlo. Carver, Scheier y Weintraub (1993, citado en Dextre, 2019).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1. Tipo de investigación:**

Este trabajo de investigación es de tipo cuantitativo, dado que ayuda a recoger y estudiar la información adquirida, por lo que se necesita el uso de instrumentos y métodos estadísticos para conseguir resultados. Tiene como finalidad medir y comprender la magnitud de la dificultad, a través de la medición de las variables de estudio. (Alan y Cortez, 2018)

Por consiguiente, se cree apropiado señalar que su finalidad es de tipo aplicada, puesto que es de tipo práctica, ya que contribuye a la solución de problemas presentes en el afrontamiento del estrés mediante técnicas psicoterapéuticas del mindfulness, asimismo se relaciona con el deseo de los investigadores de ayudar a restaurar los episodios estresantes, generado por la violencia. (Hernández y Mendoza, 2018).

##### **3.1.2. Diseño de investigación:**

Este trabajo tiene un tipo de diseño pre experimental, ya que se puede desarrollar en un solo grupo con la utilización de pre- test y pos- test, este modelo sirve para dirigirse al fenómeno de estudio, administrando un estímulo y generando una hipótesis, de tal manera, medir una variable para observar los resultados. (Chávez, Esparza y Riosvelasco, 2020).

#### **3.2. Variables y operacionalización**

##### **Variable independiente**

En relación a la variable independiente se tomó en cuenta a mindfulness, quien Bishop (2004, citado en Quintana, 2016) menciona que es la habilidad para centrarse netamente en el presente, asimismo las experiencias no son juzgadas, al contrario, ayuda a tener atención y conciencia de los pensamientos y emociones para admitirlas, fomentando atención plena, conciencia del momento y atención intencional.

Con respecto a la definición operacional se desarrollará un programa de 17 sesiones sobre técnicas de mindfulness, dirigido a 30 personas pertenecientes a una organización femenina de Chiclayo.

## **Variable dependiente**

En relación a la variable dependiente se estudió el afrontamiento al estrés, el cual es considerado como la habilidad psicosocial, permitiendo que los individuos manifiesten habilidades cognitivas y conductuales, de tal manera ponerle frente a las situaciones estresantes y adversidades, como la presión o carga laboral, la preocupación de la crianza de los hijos, ingresos económicos y lo principal problemas en las relaciones de pareja. Frydenberg, (1997, citado en Urbano, 2019).

En cuanto a la definición operacional, se enfoca en medir la variable de modos de afrontamiento, para ello se empleó el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE), dicho instrumento consta de 3 dimensiones, tales como, el afrontamiento centrado al problema, afrontamiento centrado en la emoción y estilos adicionales de afrontamiento (Estilo evitativo). Donde la primera dimensión consta de 5 indicadores, la segunda de 5 y la última de 3 subdimensiones.

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

#### **3.3.1. Población:**

La investigación tiene como población universo finito donde los elementos son delimitados como, por ejemplo, pacientes con diagnóstico de cáncer del hospital del segundo nivel, o alumnos de la carrera de psicología del tercer ciclo de la universidad de México. Lo que significa que este tipo de población cuenta con criterios relevantes que sobresalen. (Arias, Villasís y Miranda, 2016)

Para la investigación se consideró a 30 mujeres violentadas de la organización femenina de Chiclayo, de 18 a 60 años, que residan en la ciudad de Chiclayo.

Criterios de inclusión: Se tomó en cuenta a mujeres víctimas de violencia, que sean mayores de edad, y que oscilen entre los 18 a 60 años, además que sean miembros de una organización femenina de Chiclayo y que asistan a las 15 sesiones del programa.

Criterios de exclusión: Mujeres que no hayan sido víctimas de violencia, que sean menores de edad y que no pertenezcan a la organización femenina de Chiclayo, además mujeres que no radiquen en la ciudad de Chiclayo.

### **3.3.2. Muestra:**

La muestra se delimita como el subgrupo de una población, recolectando datos con la finalidad de ahorrar tiempo, ayudando con la precisión de los datos, cabe recalcar que la muestra y población deben tener conexión con la pregunta de investigación y los resultados estadísticos. (Arispe, Yangali, Guerro, et.al, 2020).

La muestra al ser parte de la población está conformada por 30 mujeres violentadas de 18 a 60 años de edad, colaboradoras de una organización femenina de Chiclayo.

### **3.3.3. Muestreo:**

Para esta investigación se tomó en cuenta un muestreo de tipo no probabilístico, de modelo por conveniencia el cual permite tomar casos accesibles que acepten pertenecer y ser incluidos, además permite escoger algunas cosas asequibles que acepten ser incluidos (Otzen y Monterola, 2017)

Por lo que se considera a mujeres violentadas pertenecientes a una organización femenina de la ciudad de Chiclayo la cual consta con 30 integrantes, que se ubican en una categoría de edad entre 18 a 60 años.

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

Hernández y Duana (2020) mencionan que las técnicas son el proceso donde se permite conocer los datos necesarios para la investigación, mientras que los instrumentos sirven para medir de forma directa sobre algún punto específico, con la finalidad de observar el mundo real de los seres humanos.

En la investigación se optó por la técnica de la encuesta, según Hurtado (2000) refiere que la obtención de datos se da mediante preguntas y esto es de forma práctica tanto para el investigador como para población. (Citado en Carhuancho, Nolazco, Sichei, Guerrero y Casana, 2019)

### **FICHA TÉCNICA**

**Nombre:** Inventario de estimación de afrontamiento al estrés forma disposicional (COPE)

**Autor:** Carver, Sells y Weintraub (1989)

**Procedencia:** Estados Unidos

**Administración:** Individual y colectivo

**Tiempo:** Libre determinación

**Estructuración:** 3 dimensiones-52 ítems

**Aplicación:** jóvenes y adultos (18-60 años)

### **Reseña histórica**

Inventario de estimación de afrontamiento al estrés forma disposicional (COPE) fue fundado por Carver, Sellar y Weintraub en 1989 en Estados Unidos, teniendo como propósito conocer las estrategias que poseen las personas para afrontar situaciones de estrés; en su versión original se presentaron 52 ítems, con 3 dimensiones, la primera afrontamiento centrado en el problema, donde se encuentra afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento; la segunda afrontamiento centrado en la emoción, comprendido por búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones y la última dimensión estilos adicionales de afrontamiento (estilo evitativo), comprendido por la negación, las conductas inadecuadas y la distracción.

Posteriormente la traducción española se realizó por la Dra. Esther Calvete (2007), siendo profesora de la Universidad de Deusto en Bilbao, España. Este cuestionario consta de 60 ítems, 3 escalas y 15 subescalas para conocer las formas de afrontamiento al estrés que poseen los seres humanos. (Carver, 2007).

### **Propiedades psicométricas originales**

Los autores en su estudio tomaron en cuenta la versión disposicional, teniendo como muestra a estudiantes universitarios del Estado de Miami, Estados Unidos, el cual lograron obtener un alfa de Cronbach que oscila entre .45 y .92. Ante ello, sumaron un método test-retest luego de 8 semanas de haber aplicado el inventario, hallando valores que fluctuaban entre .46 a .86. Carver, Sellar y Weintraub (1989) (Citado en Crespo y Cruzado, 1997)

Por otro lado, para adquirir la puntuación se suman todos los ítems, luego, el resultado alcanzado se multiplicará por la constante 0.25, seguidamente se multiplicará por 10, obteniendo la calificación final.

Por consiguiente, de ubica la frecuencia con la que utilizada el afrontamiento en, todo va a depender del puntaje que cada sujeto logre obtener, puesto que el autor nos menciona que si se alcanza 25 puntos significa que muy pocas veces emplea el atontamiento, ubicándose en un nivel bajo, luego de encuentra el puntaje de 50-75 puntos, es decir aplica el afrontamiento depende de las circunstancias, hallándose en un nivel promedio, finalmente se encuentra las cifras 73 puntos en adelante, haciendo referencia que desarrolla frecuentemente las estrategias de afrontar al estrés, situándose en un rango alto.

### **Propiedades psicométricas de la versión en Perú**

Para la adaptación de la realidad peruana se tomó en cuenta el estudio realizado por Dextre (2019), evidencia un alfa de cronbach de (.807) señalando un alto grado de fiabilidad, teniendo en cuenta los 52 ítems, en relación al análisis de consistencia interna, se obtuvo mediante el coeficiente omega, donde en el tipo sin especificar se evidencia que los resultados varían de .25 a .60 y en los elementos especificados las puntuaciones aumentan tenuemente a diferencia del tipo sin especificar y el puntaje oscila de .42 a .62.

### **Propiedades psicométricas del piloto**

En cuanto a la prueba piloto realizada, se realizó la evaluación a 30 mujeres víctimas de violencia, teniendo como resultados de confiabilidad 0,88, el cual está dentro de los valores aceptables para el uso del instrumento, para ello se utilizó la fórmula Kuder Richardson. Asimismo, se realizó la validez de expertos por 3 especialistas, quienes evaluaron todos los ítems, mediante la V Aiken logrando alcanzar un valor 1.00, siendo una puntuación apropiada.

### **Validez**

Escobar y Cuervo (2008 citado en Galicia, Balderrama y Edel, 2017) mencionan que la validez es la calificación de instrumentos que se da por expertos, puesto que estos se encuentran preparados para brindar un veredicto, ante ello y la

investigación tenga significancia.

Se realizó la validez de expertos por 3 especialistas, los cuales revisaron cada uno de los ítems, mediante de la V Aiken logrando alcanzar un valor 1.00, siendo un puntaje confiable para utilizar el instrumento.

### **Confiabilidad**

La confiabilidad es un aspecto importante dentro de un estudio de investigación, ya que es un principio fundamental que se debe cumplir para que este tenga confianza en los resultados y conclusiones del mismo, asimismo pueda ser tomado como referencia para futuras investigaciones. (Manterola, Grande, Otzen, García, Salazary Quiroz, 2018).

Por otro lado, en la prueba piloto del instrumento tuvo como resultado 0,88 por medio de Kuder Richardson.

### **3.5. Procedimientos**

Luego de determinar nuestra variable independiente, variable dependiente, elección del instrumento y la elección de la población, se estableció los ítems del cuestionario en el Google formulario, donde seguidamente se compartió con la población asignada para la prueba piloto. Cuando se culminó el procedimiento anterior se ejecutó el pre test con el mismo instrumento a 30 mujeres víctimas de violencia pertenecientes a una organización femenina de la ciudad de Chiclayo donde previamente se pidió la autorización a la presidenta de la misma sede; seguido de ello se aplicó las 17 sesiones en un periodo de 5 meses, donde al finalizar se ejecutó el post test. Finalmente, los puntajes obtenidos pasaron a base de datos de Excel en la cual se llevó a cabo su calificación, el cual permitió conocerla frecuencia de afrontamiento.

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

En la investigación, se realizó la validación del instrumento mediante una prueba piloto donde los resultados fueron procesados en el programa de SPSS. Posteriormente se verificó la confiabilidad por medio del método división por mitades y alfa de Cronbach. Luego se desarrolló la validación de las sesiones del programa mediante el criterio de jueces expertos. Posterior a ello se ejecutaron las sesiones del programa en la población asignada, en conjunto con

la aplicación del Pre test. Por último, se evaluó la variable dependiente con el instrumento elegido. Donde posteriormente los resultados obtenidos del pre y post test conformaban la base de datos de excel.

### **3.7. Aspectos éticos**

En cuanto a la promulgación de los principios éticos por American Psychology Association- APA (2010). donde se trabajó aspectos éticos sobre la privacidad y confidencialidad, es decir mantener la protección de la información del colaborador, además la consolidación del consentimiento informado el cual permite brindar la información a los participantes sobre el objetivo de la investigación.

Para los principios éticos, se consideró el de beneficencia y autonomía, respetando así las decisiones de los participantes con la proporción del consentimiento informado, finalmente, el principio de la justicia, que permite un trato igualitario de los participantes dentro de la investigación (Salas, 2020)

Conforme al Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017). menciona la importancia del consentimiento informado de los participantes, además se debe considerar no alterar los resultados y tener cuidado del plagio, por consiguiente, tener en cuenta la integridad y salud mental de los colaboradores antes de los intereses de la investigación, por último, se debe considerar no aplicar instrumentos que no presenten una validez científica.

#### IV. RESULTADOS

Para presentar los resultados es necesario mencionar el objetivo general de esta investigación, el cual es: Determinar la efectividad del Programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo 2022

**Tabla 1**

*Prueba de normalidad entre los datos del Pre y Post Test.*

Shapiro-Wilk	Estadístico	GI	Sig.
<b>Pre- test/ post test</b>	<i>,441</i>	<i>4</i>	<i>.001</i>

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se evidencia la prueba de normalidad entre el pre y post test, utilizando el estadístico Shapiro Wilk, donde se observa que los resultados tienen una significancia de 0.01 es decir valor menor que 0.05, lo que demuestra que existe una distribución no normal de los datos, por tal razón para contrastar los resultados del trabajo de investigación se usará estadísticos no paramétricos, con la finalidad de encontrar la comparación de dos muestras independientes se utilizará la U de Mann Whitney.

Por otro lado, se utilizó el estadístico no paramétrico U de Mann-Whitney, para realizar la comparación de muestras independientes, en donde se observa que:

**Tabla 2**

*Estadístico comparativo U de Mann Whitney del Pre y Post Test.*

<b>Estadísticos de Prueba</b>	
	<b>Puntajes</b>
<b>U de Mann-Whitney</b>	109,000
<b>W de Wilcoxon</b>	574,000
<b>Z</b>	-5,047
<b>Sig. asintótica(bilateral)</b>	,000

Fuente: Resultados obtenidos a través del programa SPSS V. 25

En cuanto a la tabla 2 se evidencia los resultados obtenidos de acuerdo al estadístico comparativo de U de Mann- Whitney tanto del pre y post test donde se puede notar discrepancias significativas, ( $z = -5.047$ ,  $p < 0.05$ ), de acuerdo a las valoraciones del pre y post test. Por lo que se puede manifestar que los resultados logrados después de la ejecución del programa demuestran que se ha alcanzado mejorar el afrontamiento al estrés en la población elegida por el trabajo de investigación, además gracias a los resultados obtenidos se consiguió probar la hipótesis alterna planteada en la investigación y la efectividad del programa basado en Mindfulness (Atención Plena).

Por consiguiente, realizo a las diferencias entre los rangos promedio y suma de rangos se puede probar que:

**Tabla 3**

*Diferencias entre los rangos promedio y suma de rangos del Pre y Post Test.*

<b>Rangos</b>			
<b>Grupos</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>Pres Test</b>	30	19,13	574,00
<b>Post Test</b>	30	41,87	1256,00

Dentro de la tabla 3 se evidencia las diferencias entre los rangos promedio y sumade rangos del pre y post test, donde inicialmente en el pre test se obtuvo un rangopromedio de 19,13 y una suma equivalente a 574,00; estos valores cambian en el post test en donde muestra un rango promedio igual a 41,87 y una suma de 1256,00 demostrando así la eficacia del programa y aceptando la hipótesis alterna.

En relación al objetivo específico 01: Diseñar el programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo 2022, tenemos que:

**Tabla 4**

*Diseño del programa de Mindfulness para mejorar el afrontamiento el estrés en mujeres violentadas de una organización de Chiclayo, 2022.*

<i>Dimensión</i>	<i>Sesión</i>	<i>Denominación de la sesión</i>	<i>Objetivo de la sesión</i>
Atención al momento presente	1	“Solo desde la tranquilidad podemos saber si nuestro movimiento tiene sentido”	Potenciar la atención al momento presente
	2	“Un paracaídas que cuanto más se abre, mejor funciona”	
	3	“Quítale poder a todo loque te perturba “	
Apertura a la experiencia	4	“Atrévete a visualizar e imaginar es gratis”	Incentivar la búsqueda de la experiencia
	5	“Percibiendo la belleza de meditar”	
	6	“Aquí y Ahora”	
Aceptación	7	“No es resignación, es asimilar y aceptar “	Desarrollar la capacidad de aceptación
	8	“Saliendo de mi zona de confort”	
	9	“Yo soy eso, yo soy lo que soy “	
Dejar pasar	10	“Haz una pausa en tu vida, luego piensa y suelta lo negativo”	

	11	“Perdónate, sanate, cúrate y sigue en pie de lucha”	Fomentar estrategias para desprenderse del pasado
	12	“No te condenes librera tus pensamientos”	
	13	“Piensa medita y céntrate en el presente”	
Intención	14	“Observa y conocerás lo que realmente te quiere decir”	Motivar la búsqueda del propósito
	15	“Piensa, medita y céntrate en el presente”	
	16	“Una palabra puede cambiar tu destino”	
	17	“Trabaja y lucha por lo que quieres, que los obstáculos no sean excusas para rendirte”	

Fuente: Elaboración propia

Diseñar el programa de Mindfulness para afrontar el estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022. Dicho programa está distribuido en 5 dimensiones, inicialmente Atención al presente, Apertura a la experiencia y Atención constan de 3 subdimensiones por otro lado la dimensión Dejar pasar e intención tienen 4 subdimensiones. Se encuentra distribuida en 17 sesiones cada una de ellas con su denominación, además se evidencia los objetivos por cada dimensión que es Potenciar la atención al momento presente, Incentivar la búsqueda de la experiencia, Desarrollar la capacidad de aceptación, Fomentar estrategias para desprenderse del pasado y motivar la búsqueda del propósito.

Por consiguiente, nuestro objetivo específico 02, fue: Validar a criterio de expertos el modelo del programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentas de una organización femenina de Chiclayo 2022, en la que podemos indicar que:

**Tabla 5**

*Validez del programa del programa de Mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización de Chiclayo, 2022.*

<i>Nombres y Apellidos de expertos</i>	<i>Grado académico</i>	<i>Área de experiencia profesional</i>	<i>Resultado</i>
Oscar Edén Guevara Musayón	<i>Magíster en Psicología</i>	Clínica, educativo, organizacional y pericial.	<i>El programa es aplicable</i>
Luis Alfonso Vives Coronado	<i>Magíster en Psicología</i>	Educativa, clínica y organizacional.	<i>El programa es aplicable</i>
Pilar Castañeda Gonzales	<i>Magíster en Psicología</i>	Clínica – Forense Educativa Organizacional	<i>El programa es aplicable</i>

Fuente: Elaboración propia

Validar a criterio de expertos el modelo del programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas, Dicha validación está conformada por tres expertos, Mgtr. Oscar Edén Guevara Musayón, Mgtr. Luis Alfonso Vives Coronado, y Mgtr. Pilar Castañeda Gonzales. todos con grado en maestría de psicología, con experiencia y desempeño laboral en áreas de clínica, educativa, forense y organizacional, por lo que consideraron dar aprobación al programa para su aplicación.

Por otra parte, en cuanto al objetivo 03: Evaluar mediante un pre test el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo 2022, podemos observar que:

**Tabla 6**

*Resultados del pre test con los niveles de afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022.*

VALORES	NIVELES	N°P	%
25-49	Bajo	8	26.67
50-75	Promedio	16	53.33
100	Alto	6	20
	Total	30	100

Fuente: Creación Propia

Los valores para calificar los resultados de la prueba aplicada en el pre -test en 30 sujetos de género femenino, en la que se puede demostrar que 16 personas se ubican en un nivel promedio, equivalente a un 53.33 %, asimismo 6 personas se encuentran en un nivel Alto concerniente a un 20% y finalmente se observa que 8 personas se encuentran en un nivel Bajo ubicándose a un 26.67%. por lo que se concluye que existe una mayoría que utilizan las formas de afrontar el estrés dependiendo de las circunstancias.

Con respecto al objetivo 04: Evaluar mediante un post test el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, podemos observar que:

**Tabla 7**

*Resultados del post test con los niveles de afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022.*

VALORES	NIVELES	NºP	%
25-49	Bajo	1	3.33
50-75	Promedio	7	23.33
100	Alto	22	73.33
	Total	30	100

Fuente: Creación Propia

Los valores para calificar los resultados de la prueba aplicada en el post test en 30 mujeres, en la que se puede demostrar que 22 personas se ubican en un nivel Alto, equivalente a un 73.33 %, asimismo 7 personas se encuentran en un nivel Promedio concerniente a un 23.33% y finalmente se observa que 1 persona se encuentra en un nivel Bajo ubicándose a un 3.33 %. por lo que se concluye que existe un alto nivel de sujetos de género femenino que utilizan de forma frecuente el afrontar el estrés.

Por consiguiente, en el objetivo 5, el cual fue: Comparar por medio del pre y post test los niveles de afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, podemos evidenciar que:

**Tabla 8**

*Comparación entre el pre y post test*

<b>Comparación entre el pre y post test</b>				
<b>Niveles de afrontamiento al Estrés</b>	<b>Pre test</b>		<b>Post test</b>	
	<b>%</b>	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>#</b>
<b>Alto</b>	20%	6	73.4%	22
<b>Promedio</b>	53.3%	16	23.3%	7
<b>Bajo</b>	26.7%	8	3.3%	1

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la comparación del pre y post test se observa que la aplicación del programa logró una mejoría en el afrontamiento al estrés en 22 mujeres violentadas, obteniendo un nivel alto equivalente a 73.4%. Por otra parte, antes de su ejecución, los niveles de afrontamiento al estrés se encontraban con un valor promedio en 16 mujeres igual a 53.3%.

## V. DISCUSIÓN

Según los objetivos establecido en esta investigación, se realizó la siguiente discusión de resultados:

Con respecto al objetivo general cual consta en Determinar la efectividad del Programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, se logró obtener como resultados del pre y post test, mediante la prueba de normalidad, Shapiro Wilk, valores con significancia de 0.01 es decir valor menor que 0.05, lo que demuestra que existe una distribución no normal de los datos, por tal razón para contrastar los resultados se usará estadísticos no paramétricos, utilizando el estadístico U de Mann Whitney.

Por otra parte, respondiendo a las diferencias entre los rangos promedio y suma derangos donde inicialmente en el pre test se obtuvo un rango promedio de 19,13 y una suma equivalente a 574,00; y en el post test , un rango promedio igual a 41,87y una suma de 1256,00 demostrando la eficacia del programa y aceptando la hipótesis alterna, y finalmente al usar el estadístico comparativo de U de Mann-Whitney tanto del pre y post test se puede notar discrepancias significativas, ( $z = -5.04$ ,  $p < 0.05$ ) demostrando que se ha alcanzado mejorar el afrontamiento al estrés en la población elegida por el trabajo de investigación y que gracias a los resultados logrados se consiguió probar la hipótesis alterna planteada en la investigación y la efectividad del programa.

De acuerdo a los resultados explicados anteriormente se encontró a Iglesias et al. (2018) quienes encontraron resultados favorables después de ejecutar un programa basado en la meditación obteniendo valores semejantes ( $Z = -2.401$ ,  $p < 0.016$ ), es decir, que la aplicación del programa ha generado un efecto significativo en cuanto a la reducción del estrés. Resultados similares se encontraron en la investigación de Trujillo y Reyes (2019) quienes describen valores positivos después de aplicar un programa basado en mindfulness, ( $Z = -3.520$ ,  $p < 0.001$ ), que demuestran la efectividad del programa para la reducción de la ansiedad.

De esta manera aportes teóricos como la de Man y Whitney (1947, Citado en Ramírez y Polack, 2019) en su estudio ratifica que la prueba no paramétrica compara las diferencias de dos medianas basándose en rangos, teniendo

como regla de valores donde todo resultado de probabilidad mayor ( $p \geq 0.05$ ) se acepta la hipótesis nula y todo valor menor  $p \leq 0.05$ , se acepta la hipótesis alterna. Respecto a ello, se puede reconocer e inferir que el programa ejecutado dentro de la investigación tiene un buen efecto ante la mejora del afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia.

Con relación al primer objetivo específico, el cual fue, diseñar el programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, se produjo como resultado el modelo del programa el cual está distribuido en 5 dimensiones, Atención al presente, Apertura a la experiencia y Atención, los cuales constan de 3 subdimensiones; por otro lado, la dimensión Dejar pasar e intención tienen 4 subdimensiones. Además, está conformada por 17 sesiones y cada una de ellas con su denominación, además se evidencia los objetivos por cada dimensión tales como: Potenciar la atención al momento presente, Incentivar la búsqueda de la experiencia, Desarrollar la capacidad de aceptación, Fomentar estrategias para desprenderse del pasado y motivar la búsqueda del propósito.

En cuanto a los resultados detallados anteriormente hallamos a Torruella (2016), indica que para que un programa de meditación de resultados favorables y sea eficaz sean a partir de 12 sesiones en adelante, mientras más sesiones se desarrollen, aumentará la conciencia plena. Ante lo mencionado se deduce que la creación del programa de mindfulness de 17 sesiones, se considera adecuado para desarrollar en las participantes la capacidad de afrontamiento al estrés, ya que se fortalecerá el mismo, dando paso a conseguir la atención plena. Por otro lado, se tomó en consideración los aportes de Hervás, et.al (2016) quienes establecen que los programas de intervención basados en mindfulness logran versatilidad y operatividad en beneficio a la reducción de estrés y por lo que brinda un amplio rango de aplicación, por consiguiente aportes de (Spijkerman, Pots y Bohlmeijer 2016, citado en Hervás, et.al.2016), indican que los programas de intervención con mindfulness aplicadas desde la virtualidad emiten eficacia para la reducción de estrés.

Finalmente se puede inferir que la estructuración y composición del programa influye en los beneficios que puede tener, cabe mencionar que este tipo de

programa de intervención basado en la meditación, tiene un impacto positivo para la reducción de problemas psicoemocionales como es el estrés.

En cuanto, al segundo objetivo específico, el cual fue, validar a criterio de expertos el modelo del programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, se obtuvo como resultados la validación conformada por tres expertos, los cuales fueron el psicólogo Oscar Edén Guevara, el psicólogo Luis Alfonso Vives Coronado y la psicóloga Pilar Castañeda Gonzales, todos con grado de maestría en psicología; asimismo tienen experiencia y desempeño laboral en el área clínica, educativo, entre otros campos laborales, sin embargo cada uno tiene un aporte específico en la validación del programa, ya que el primer juez trabaja con población semejante a la del estudio, el segundo experto se desempeña en la metodología de la investigación y la tercera en la parte del informe del programa, todos consideraron dar aprobación para su aplicación del mismo, con una validación total de V de Aiken de 100.

En base a los resultados descritos anteriormente encontramos a Merino y Livia (2009, citado en Juárez y Tobón, 2018) mencionan que el estudio debe cumplir un V de Aiken superior a 75% para ser aceptable. Sin embargo, Escurra (1988 citado en Robles, 2018) manifiesta que para que una validación sea confiable es a partir de un 80% en adelante. Ante ello, se puede decir que el programa creado cuenta con todas las herramientas indispensables para ser aplicable. Por otro lado, se tomó en cuenta principalmente la propuesta de Escobar y Cuervo (2008, Citado en Galicia, Balderrama y Edel, 2017) quienes calificaron que para la aprobación de un estudio de investigación los jueces de expertos tienen que tener conocimiento en cuanto al tema, además contar con una gran trayectoria y experiencia laboral, para poder brindar los aportes necesarios, de tal manera el trabajo cumpla con todas las necesidades requeridas.

En cuanto a la teoría encontrada, tenemos la de Robles y Rojas (2015, Citado en Galicia, Balderrama y Edel, 2017) donde refieren que la validación ayuda a mejorar el estudio, tomando en cuenta los puntos relevantes y necesarios para ser incorporados; por otro lado, permite eliminar aspectos innecesarios, fortaleciendo la relevancia y la claridad del programa. Finalmente se puede decir

que el juicio de expertos es relevante dentro una investigación, puesto que ayuda a identificar y potenciar las fortalezas, asimismo mejorar las debilidades antes de su respectiva aplicación.

En relación al tercer objetivo específico, tenemos, evaluar mediante un pre test el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, se adquirió como resultados que 16 mujeres se encuentran en un nivel promedio al atontamiento al estrés, equivalente a un 53.33 %, asimismo 6 féminas se sitúan en un nivel alto igual a un 20%, además 8 personas tienen un nivel bajo, equivalente a un 26.67%, , asimismo; por lo que se concluye que mayoría de la población de estudio utilizan las formas de afrontar el estrés dependiendo de las circunstancias.

De acuerdo a los resultados expuestos anteriormente, hallamos a Robles (2021). quien mediante la aplicación de la escala EEP PSS-14, los resultados del pretest arrojaron que 12 mujeres presentan niveles altos igual a un 40% y 18 femeninas presentan nivel medio equivalente a un 60%, y ninguno obtuvo nivel bajo. Sin embargo, Jara (2021), mediante la aplicación del cuestionario cope, identifico que 49 mujeres presentan nivel alto igual a un 56 %, seguidamente 31 personas se encuentran en nivel promedio igual a un 36%, y 7 presentan un nivel bajo equivalente a un 8%. Frente a lo mencionado, se puede explicar que los resultados de nuestra investigación también tienen una relevancia en cuanto al nivel de promedio.

Por otro lado, la propuesta de Mikulic y Crespi (2008 citado en Encinas, 2019) quien incide en la importancia del afrontamiento al estrés debido al rol valioso que tiene para manejar situaciones negativas que afectan la salud de las personas, asimismo aportes teóricos de Lazarus y Folkman, (1986, citado en Martínez y Gómez, 2017), quienes indican que el afrontamiento al estrés es un mecanismo de defensa para poner frente a experiencias estresantes. Por lo que se puede decir que el afrontamiento al estrés se mide mediante aspectos prácticos como bajo, promedio o alto permitiendo conocer los mecanismos de defensa de las personas.

Con respecto al cuarto objetivo específico, se encuentra, evaluar mediante un posttest el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, en la que se puede demostrar que 22 personas se ubican en un nivel Alto, equivalente a un 73.33 %, asimismo 7 personas se encuentran en un nivel Promedio concerniente a un 23.33% y finalmente se observa que 1 persona se sitúa en un nivel Bajo ubicándose a un 3.33 %. por lo que se concluye que existe un alto nivel de mujeres que utilizan de forma frecuente el afrontamiento al estrés.

Ante lo referido, hallamos a Ramírez y Pineda (2016) quienes desarrollaron un programa basado en mindfulness con la finalidad de contribuir en el bienestar de las víctimas de violencia, donde lograron reducir un 31% de sonambulismo, 30% de insomnio y 46% de temores nocturnos, además la sensación de cansancio al despertar disminuido en el 60% de las mujeres y la necesidad de tomar siestas en el día en un 14%; por otro lado, lograron fomentar conciencia de sí mismo en un 2,7%, atención plena 2,6%, focalización en el presente 2,5% y atención 2,3%. Es decir, tiene relación con nuestra investigación, dado que ambas ayudaron a generar estrategias para fomentar la capacidad del afrontamiento al estrés.

Según la teoría de Dayanani (2019) comprueba a través de su investigación y de antecedentes hallados en su estudio, que el enfoque mindfulness en los últimos tiempos se ha convertido en una práctica positiva para generar conductas de afrontamiento en las personas, asimismo ayuda superar cualquier adversidad estresante que se interpongan en el camino de los individuos, dado que este campo es extenso y brinda técnicas y pausas significativas para ser desarrolladas en la vida cotidiana. Finalmente se deduce que el programa fue beneficio para las participantes ayudándoles a contar con diversas formas de afrontamiento al estrés para tener una mejor estabilidad en los diversos aspectos de su vida.

Finalmente, con relación al quinto objetivo específico el cual consta de Comparar por medio del pre y post test los niveles de afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022, podemos evidenciar que la aplicación del programa alcanzó una mejoría en el afrontamiento al estrés en 22 mujeres violentadas, adquiriendo un nivel alto

equivalente a 73.4%; puesto que antes de su ejecución, los niveles de afrontamiento al estrés se hallaban con un valor promedio en 16 mujeres igual a 53.3%.

Referente a los resultados indicados anteriormente hallamos a Martínez (2021), quien desarrolló una investigación sobre el impacto que tiene la meditación trascendental en el estrés, encontrando que antes de que su muestra de estudio practicase las técnicas de meditación presentaban problemas de estrés en un 50%, pero después de ejecutar el programa se notó una mejoría en un 70%. De la misma manera se encontró la investigación de De La Puente (2019) quien realizó un programa de Mindfulness para reducir el estrés percibido, donde al usar Escala de Estrés Percibido-EEP, antes de ejecutar el programa, los beneficiarios presentaban estrés en un 36,8%, pero luego de su ejecución los participantes presentaron resultados positivos en un 44,4%. Es decir, que los programas de meditación tienen efecto positivo para contrarrestar la sintomatología del estrés.

Según la teoría de (Carlin y Lee, 1997 citado en Ursa, 2017), recomienda la utilización de la meditación como tratamiento eficaz para el dolor crónico, la ansiedad, el estrés, insomnio y para afrontar los ataques de pánico. Finalmente se infiere que la utilización de programas de meditación tiene efectos positivos para aumentar el bienestar y reducir el estrés.

## VI. CONCLUSIONES

1. Se logró determinar la efectividad del programa de mindfulness aplicado en una muestra de 30 sujetos de género femenino en donde los valores fueron significativos ( $z = -5.047$ ,  $p < 0.05$ ) el cual permitió corroborar la hipótesis alterna el cual fue: El programa de mindfulness ayudará a mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas obteniendo resultados positivos en el tiempo determinado.
2. Se diseñó el programa de mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas, estructurado en 17 sesiones, el cual se basó en aportes de Dextre quien usó 5 dimensiones de mindfulness, estas fueron: Atención al momento presente, apertura a la experiencia, aceptación, dejar pasar e Intención.
3. La Validación del programa fue mediante 3 expertos, todos ellos con maestría en psicología, con amplia experiencia en el área educativo y clínico, en donde se obtuvo un V de Aiken igual a 1, es decir valores favorables que consiguieron al programa aplicable.
4. El nivel de afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización de Chiclayo mediante el pre test fue de un nivel promedio, por lo que se concluye que existió una mayoría que utilizan las formas de afrontar el estrés dependiendo de las circunstancias.
5. Luego de ejecutar el programa de 17 sesiones y aplicar el post test se evidenció un nivel alto, demostrando que el 73.33 % de mujeres utilizan de forma frecuente el afrontar el estrés.
6. Finalmente, al realizar la comparación del pre y post test se logró identificar que antes del programa los beneficiarios presentaban un 53.3% que utilizan las formas de afrontamiento al estrés dependiendo de las circunstancias y después de la ejecución del programa un 73.4% usa de manera frecuente, corroborando así el efecto positivo que causó la aplicación del programa de mindfulness.

## VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las representantes de la organización femenina de sede Chiclayo, desarrollar talleres que contribuyan a afrontar, mejorar y reducir la sintomatología del estrés, puesto que solo se basan a concientizar y prevenirla violencia contra la mujer.
- Se sugiere que, en futuras investigaciones, se debe efectuar evaluaciones de seguimiento después de terminar de aplicar el programa, con el propósito de certificar los resultados logrados.
- Debido a la efectividad comprobada que tiene el programa de mindfulness, se sugiere aplicar en otras poblaciones con características similares y otro tipo de problemáticas.
- Se recomienda que a otros estudios evalúen qué modo de afrontamiento al estrés presentan los beneficiarios del programa.
- Los futuros investigadores, deberían proponer nuevos programas para afrontar situaciones de violencia para esta población.
- Por último, se debería considerar realizar estudios de correlación enfocados a la violencia y variables como depresión, lesiones cerebrales traumáticas y estrés post traumático.

## REFERENCIAS

Aire, F. (2018) *Rasgos de personalidad y afrontamiento del estrés en mujeres víctimas de violencia familiar en el distrito de Vanacancha-Pasco* [Tesis de especialización, Universidad Nacional Hermilio Valdizán].

[http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/4724/2PS.PFC\\_001A33.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/4724/2PS.PFC_001A33.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Akl Moanack, P. Pilar, E. y Aponte, F. (2016). Domestic violence against women: Coping strategies. *Cultura Educación y Sociedad*, 7(2), 105-121.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823399>

Alan, D. y Cortez, L. (2018) *Procesos y fundamentos de la investigación científica*.

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

American Psychological Association, APA (2010). Principios Éticos de los Psicólogos y código de conducta.

[http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite\\_etica/Codigo\\_APA.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf)

Arias, J., Villasís, Miguel, A. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2), 201-206.

<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>

Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Rivera, O., Acuña, L. y Arellano, Cesar. (2020). *La investigación científica*. Editorial. Departamento de investigación. Ecuador.

<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>

Ayara, C. (2019). Intervención Based on Mindfulness and self-compassion with Chilean women in social vulnerability context- A Qualitative study. *Rev.*

Revista Argentina de Clínica Psicológica.

<https://repositorio.uai.cl/handle/20.500.12858/1635>

Carver, C. (2007). Cope complete versión

<http://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sciCOPEF.html>

Carhuancho, I., Nolazco, F., Sicheri, L., Guerrero, M. y Casana, K. (2019). *Metodología para la investigación holística*. (1ra ed.). UIDE.

<https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/3893/3/Metodolog%c3%ada%20para%20la%20investigaci%c3%b3n%20hol%c3%adstica.pdf>

Chaparro, L. Alfonso, H. (2020). Impacts of COVID-19 on violence against women. The case of Bogotá (Colombia). *Revista Nova*, 18(35), 115-119.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-24702020000300115](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-24702020000300115)

Chávez, S., Esparza, O. y Riosvelasco, L. (2020). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y a la educación. *Rev. Enseñanza e Investigación*, 2(2), 167-178.

<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/104>

Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Código de Ética y Deontología. Consejo Directivo Nacional.

[http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Crespo, M. y Cruzado, J. (1997). La evaluación del afrontamiento: Adaptación Española del cuestionario COPE en una muestra con estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23(92).

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7071279.pdf>

Dayanani, N. (2019). Intervención psicológica en víctimas de violencia de género a través de la terapia de aceptación y compromiso y atención plena. Universidad católica de Valencia.

[https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1356/daryanani\\_nadish](https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1356/daryanani_nadish)

[a\\_tfg\\_psicologia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

De la Puente, M. (2019). Efectividad de un Programa de Mindfulness en la Reducción del Estrés Percibido en Promotores de Essalud. Universidad. Universidad Católica de Santa María. Apurímac.

<https://core.ac.uk/reader/270113430>

Dextre, E. (2016). Mindfulness: General concepts, psychotherapy and clinical applications. *Rev Neuropsiquiatr*, 1(79).

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

Dextre, L. (2019) Propiedades psicométricas del cuestionario modos de afrontamiento al estrés (COPE) en personal del ejército Peruano, Huaraz-

2019 [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41004/Dextre\\_VLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41004/Dextre_VLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Encinas, M. (2019). Afrontamiento al estrés: Una revisión teórica Universidad Señor de Sipán.

[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas % 20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1)

Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (2020). Violencia contra las mujeres, niñas y niños.

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1795/pdf/cap011.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1795/pdf/cap011.pdf)

Escobar, S. y Lafaux, E. (2019). Estrategias de Afrontamiento de Mujeres con Experiencias de Violencia de Pareja en el Municipio de Villa Rica, Cauca. Santiago de Cali. Pontificia Universidad Javeriana.

[http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/12842/Estrategias\\_a](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/12842/Estrategias_a)

[frontamiento\\_mujeres.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0qCLU RkrzFov2re083Y8Hrlvbsvq0k1BHWZc1TbC0uatw5e6m6Mf2Aa5A](http://frontamiento_mujeres.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0qCLU RkrzFov2re083Y8Hrlvbsvq0k1BHWZc1TbC0uatw5e6m6Mf2Aa5A)

Galicia, L., Balderrama, J. y Edel, R. (2017). Content validity by experts judgment: Proposal for a virtual tool. *Apertura*, 9(2), 42-53.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/apertura/v9n2/2007-1094-apertura-9-02-00042.pdf>

González, A. (2016). *Mindfulness: Práctica para educadores*. Universidad del País Vasco, España.

[https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17747/MINDFULNESS\\_alaznago\\_nzalez.pdf?sequence=1](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17747/MINDFULNESS_alaznago_nzalez.pdf?sequence=1)

Hernández, R. Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *Editorial Mc Graw Hill Education*, 9(18)

<https://virtual.cuautilan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Hernández, S. y Duana, D. (2020). Data collection techniques and instruments. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 9(17), 51-53.

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019/7678>

Herrera, C. (2019). Violencia de género contra la mujer un problema de salud pública en Loja, Ecuador. *Rev. Científica*, 5(4), 166-183.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7152617>

Hervás, G. Cebolla, A. y Soler, J. (2016). Mindfulness-based psychological interventions and benefits: State of the art. *Rev. Sciel*, 27(3), 115-124.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742016000300003#B2](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742016000300003#B2)

Iglesias, S. (2018). Ansiedad y Estrés: Programa para mejorar el afrontamiento de estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. *Rev. Elsevier España*, 24(1), 105-111.

<https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf/S1134793718300678>

Instituto Nacional de Estadística (2019). Apurímac reportó mayor proporción de mujeres víctimas de violencia familiar.

<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/63-de-cada-100-mujeres-de-15-a-49-anos-de-edad-fue-victima-de-violencia-familiar-alguna-vez-en-su-vida-por-parte-del-esposo-o-companero-11940/>

Jara, I. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia en una Comisaría de familia en Nuevo Chimbote, 2020. Universidad Cesar Vallejo. Perú

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/65818/Jara\\_PI\\_S-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/65818/Jara_PI_S-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jurado, M. (20179). A Brief Introduction to Acceptance and Commitment Therapy. *Rev. Grioot*, 10(1), 70-87.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7047995>

Manterola, C. Grande, L. Otzen, T. García, N. Salazar, P. y Quiroz, G. (2018). Reliability, precision or reproducibility of the measurements. Methods of assessment, utility and applications in clinical practice. *Rev Chilena Infectol*, 35(6),680-688.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rci/v35n6/0716-1018-rci-35-06-0680.pdf>

Martínez, A. y Gómez, J. (2017). Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud. *Rev. Scielo*, 11(3), 1988-348.

<https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v11n3/1988-348X-ene-11-03-744.pdf>

Martínez, Ch. (2021). Evaluación de la Meditación Trascendental sobre el Nivel de Estrés de los Estudiantes de Preclínica de La Escuela Profesional De Odontología. Universidad Nacional del Altiplano.

[http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16456/Martinez\\_Pineda\\_Charles\\_Williams.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/16456/Martinez_Pineda_Charles_Williams.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Matud, P., Padilla, V., Medina, L. y Fortes, D. (2016). Efficacy of an intervention program for battered women. *Terapia psicológica*, 34(3), 199-208.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082016000300004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082016000300004)

Ministerio Público Fiscal de la Nación. (2020). Lambayeque: Ministerio Público recibió más de cinco mil denuncias por lesiones y agresiones contra la mujer.

<https://www.gob.pe/institucion/mpfn/noticias/318102-lambayeque-ministerio-publico-recibio-mas-de-cinco-mil-denuncias-por-lesiones-y-agresiones-contra-la-mujer>

Organización de las Naciones Unidas (2020) Violencia contra la mujer

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Otzen, T. y Monterola, C. (2017). sampling techniques on a population study. *Rev.Morphol*, 35(1), 227-232.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Quintana, B. (2016) *Evaluación del Mindfulness: Aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ) en población española* [Tesis de doctorado, Universidad Complutense De Madrid].

<https://eprints.ucm.es/id/eprint/37535/1/T37175.pdf>

Ramírez, A. Polack, A. (2019). Inferential statistics. Choosing a non-parametric statistical test in scientific research. *Rev. Horizonte de la Ciencia*, 10(19), 191-208.

<https://www.redalyc.org/journal/5709/570962992015/html/>

Ramírez, P y Pineda, P. (2016). Intervención basada en mindfulness con mujeres víctimas de violencia sexual y otras formas de violencia basada en género en el marco del conflicto armado en Tumaco-Colombia. *Respira en comunidad*.

<https://respira.co/front/uploads/informedeevaluaciondepre-pilotaje.pdf>

Rubio, J. (2017). Meanings, Causes and Effects of Social Violence Among Youth in Monterrey, Nuevo Leon, Mexico. *Rev. Sociedad y economía*, 32(1), 85-

106.

<https://www.redalyc.org/pdf/996/99649950004.pdf>

Robles, M. (2021). Efectos del programa de afrontamiento "LIBERA-T", sobre el estrés percibido de mujeres violentadas en la relación de pareja, beneficiarias de la casa de la mujer, Chimbote, 2021. Universidad Cesar Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69953/Robles\\_BMM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69953/Robles_BMM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rosselló, J. Zayas G. y Lora, V. (2016). Impact of training in mindfulness meditation in measures of anxiety, depression, anger and stress and mindfulness: a pilot study. *Rev. Puertorriqueña de Psicología*, 27(1).

<https://www.redalyc.org/pdf/2332/233245623005.pdf>

Salas, J. (2020). "Código de Ética en Investigación" Vicerrectorado de Investigación

<https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/11/RCUN%C2%B00262-2020-UCV-Aprueba-Actualizaci%C3%B3n-del-C%C3%B3digo>

Torruella, L (2016). Efecto de un Programa de Meditación Trascendental sobre el Estrés y la Flexibilidad Psicológica y la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/392686/lbt1de1.pdf?sequence=1>

Trujillo, D. Reyes, M. (2019). Mindfulness-based program for the reduction of precompetitive anxiety in martial arts athletes. *Rev. Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. 36(36):418-42. DOI:

<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>

Ugarte, G. (2020). Violence Against women in times of pandemic 2020. *Rev. Peru. Investig Salud*, 5(1), 52-53.

<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/854/790>

Urbano, E. (2019). Tesis para Optar el Grado de Maestro en Psicología Clínica

Con Mención en Terapia Infantil Del Adolescente. Universidad Cayetano Heredia, Perú.

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ursa, A. (2017). La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistemanacional de salud. *Rev. Medicina Naturista*, 12(1), 47-53.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6267068>

Vargas, H. (2017) Violence against women by their partners and its relationship with their teenagers' mental health. *Rev. Med Herd*, 28(1), 48-58.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2017000100009](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2017000100009)



ayuda a fomentar atención de mujeres de  
plena, conciencia del sectores populares  
momento y atención "Micaela Bastidas".  
intencional

- No juzgar
  - Aceptación
  - Aceptar la Realidad
  - Adaptación
  - Gratitud
  - Dejar pasar
  - Soltar y parar
  - Tolerancia
  - Autocompasión
  - Autocuración
  - Intención
  - Autoobservación
  - Tiempo para pensar
  - Las palabras y la voz
  - Propósito personal
-



centrado en la  
emoción y estilos  
adicionales de  
enfrentamiento

Polanco (2019)

	Aceptación
	Acudir a la religión
	Análisis de las emociones
Estilos	Negación
adicionales de enfrentamiento (Estilo evitativo)	
	Conductas inadecuadas
	Distracción

---

## ANEXO 2: INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL (COPE)

### Inventario de Estimación de Afrontamiento al estrés forma disposicional (COPE)

El presente cuestionario tiene como finalidad conocer de qué modo usted afronta las situaciones estresantes.

#### Instrucciones

Lee atentamente las preguntas, responde con sinceridad.

Recuerda: No existen respuestas buenas o malas, así que responde todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

ENUNCIADOS	SI	NO
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando		
8. Aprendo a convivir con el problema		
9. Busco la ayuda de Dios		

10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22. Deposito mi confianza en Dios		
23. Libero mis emociones		
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente		
25. Dejo de perseguir mis metas		
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		

27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo		
33. Aprendo algo de la experiencia		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38. Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40. Actuó directamente para controlar el problema		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		

43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47. Acepto que el problema ha sucedido		
48. Rezo más de lo usual		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52. Duermo más de lo usual		

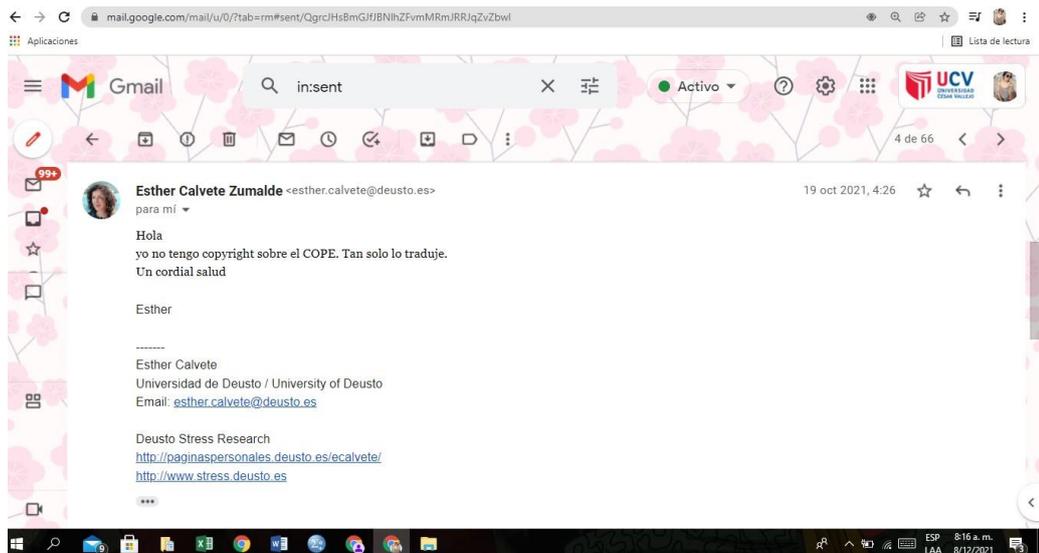
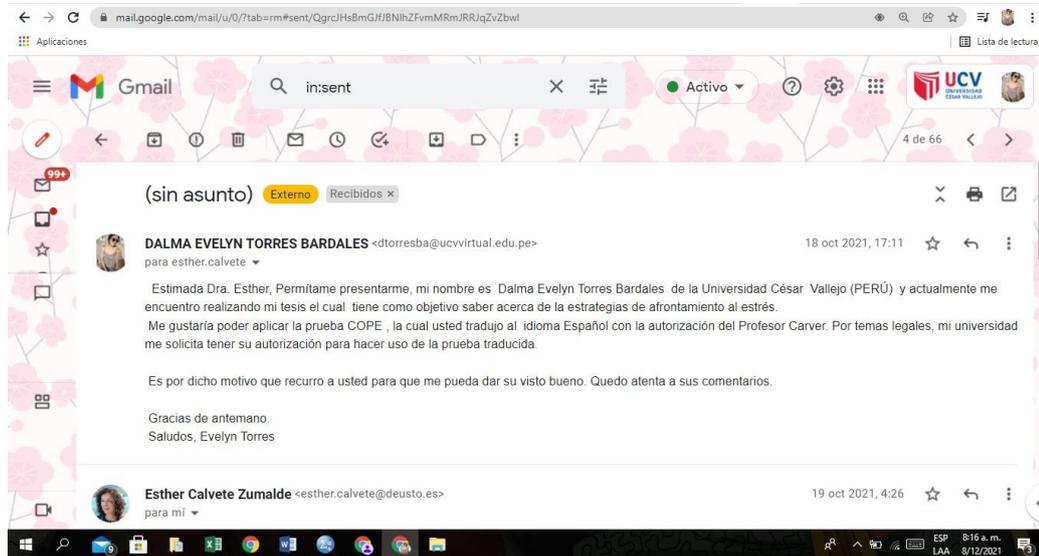
## LINK DEL FORMULARIO VIRTUAL

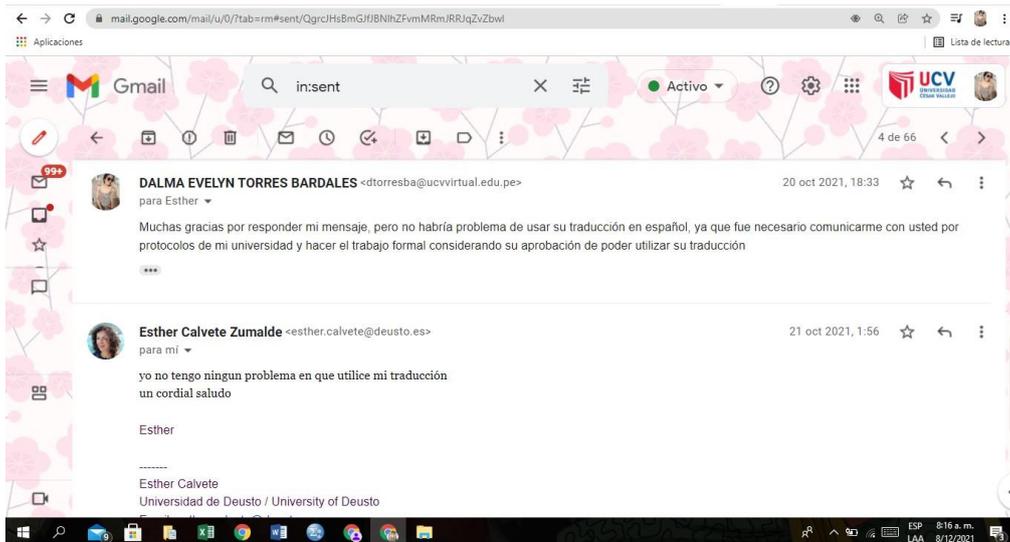
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdwwqJ9Qt6dYCC8HabO4HRWczqUjAs1qDuTEAhWcsUf-gv5Ow/viewform>



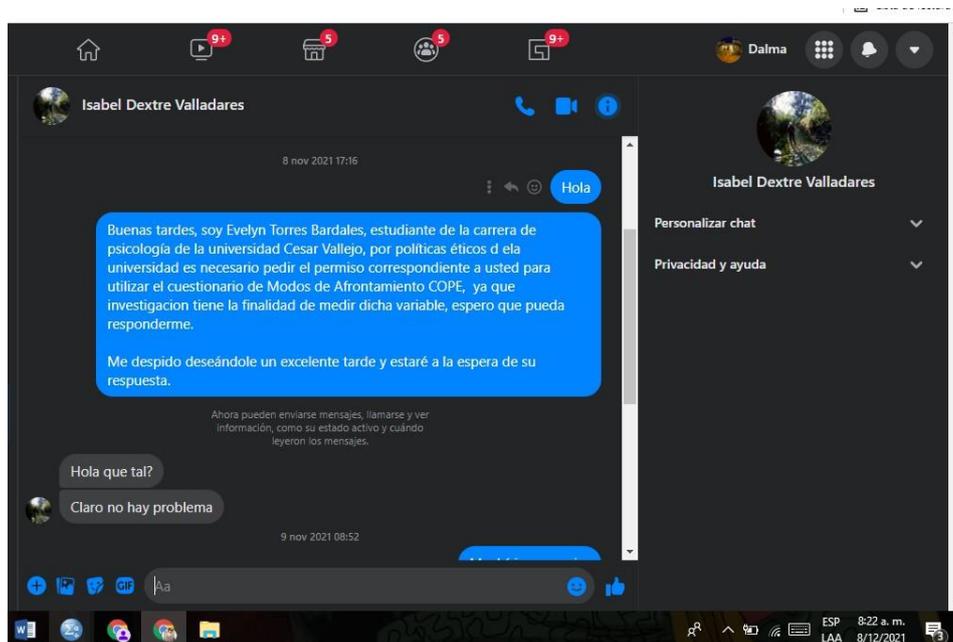
The image shows a screenshot of a Google Forms survey. At the top, the logo of Universidad César Vallejo is displayed. The survey title is "CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE) EN MUJERES VICTIMAS DE VIOLENCIA". The text of the survey reads: "Buen día, somos estudiantes del X ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad César Vallejo, actualmente estamos realizando un trabajo de investigación con el fin de obtener el grado de Licenciatura, para ello necesitamos de su participación respondiendo una serie de afirmaciones. Es importante que usted sepa que la investigación tiene fines psicométricos y no de diagnóstico por lo cual no brindaremos resultados. Finalmente, debido al distanciamiento social para evitar la propagación de la COVID -19, enviamos este instrumento de manera virtual." The survey is presented in a window titled "Sección 1 de 5". The browser's address bar shows the Google Forms URL. The Windows taskbar at the bottom indicates the time is 8:25 a.m. on 8/12/2021.

## ANEXO 3: AUTORIZACIÓN DE DEL CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)





- Autorización de del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), versión peruana





21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
Total										100%

\*Nota: No está de acuerdo= 0, Si está de acuerdo= 1, P= Pertinencia, R= Relevancia, C= Claridad

## CARTA DE PRESENTACIÓN

**Mg. Danny Manuel Trujillo Cabrera**

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

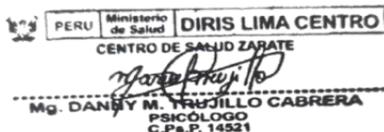
Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos, asimismo; hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la UCV, campus Chiclayo, requerimos validarel instrumento con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar una investigación denominada: Programa mindulfness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2021, y siendo imprescindible contar conla evaluación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotado conocimiento de la variable y problemática, y sobre el cual realiza su ejercicio profesional.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Protocolo de evaluación

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que presta a la presente.

Atentamente.

  
PERU Ministerio de Salud DIRIS LIMA CENTRO  
CENTRO DE SALUD ZARATE  
Mg. DANNY M. TRUJILLO CABRERA  
PSICÓLOGO  
C.Pe.P. 14521

Firma

Nombre: Danny Manuel Trujillo Cabrera

D.N.I: 4185178

Correo: jesuamanuel@hotmail.com

Celular: 989018901

## CARTA DE PRESENTACIÓN

**Mg. Luis Alfonso Vives Coronado**

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos, asimismo; hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la UCV, campus Chiclayo, requerimos validar el instrumento con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar una investigación denominada: Programa mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2021, y siendo imprescindible contar con la evaluación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotado conocimiento de la variable y problemática, y sobre el cual realiza su ejercicio profesional.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Protocolo de evaluación

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que presta a la presente.

Atentamente.



Luis A. Vives Coronado  
PSICÓLOGO  
REGISTRO Nº 14546

Firma

Nombre: Luis Alfonso Vives Coronado

D.N.I: 43107725

Correo: luis.vives.coronado@hotmail.com

Celular: 952051587

## CARTA DE PRESENTACIÓN

**Mg. Ps. Pilar Castañeda Gonzales**

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos, asimismo; hacer de su conocimiento que, siendo estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología de la UCV, campus Chiclayo, requerimos validarel instrumento con el cual recogeremos la información necesaria para poder desarrollar una investigación denominada: Programa mindulfness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2021, y siendo imprescindible contar conla evaluación de docentes especializados para poder aplicar el instrumento en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotado conocimiento de la variable y problemática, y sobre el cual realiza su ejercicio profesional.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Protocolo de evaluación

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que presta a la presente.

Atentamente.


Ψ Pilar Castañeda Gonzales  
C. P. S. P. N° 15610

Firma

Nombre: Pilar Castañeda Gonzales

D.N.I: 43572137

Correo: psicologa.pilar.castg@hotmail.com

Celular: 954920105

## **ANEXO 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **Consentimiento informado**

**Sr(a)**

**Rosa Vásquez Rojas**

Ante todo, reciba usted nuestro cordial saludo, mi nombre es Dalma Evelyn Torres Bardales y Nallely Torres Morales, Internas de la escuela de Psicología, de la Universidad Cesar Vallejo - Filial Chiclayo.

Seguidamente procedo a explicar el motivo del presente documento, nos encontramos en la actualidad realizando una investigación sobre la creación de un Programa mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2021, para el cual requiero contar con su colaboración, ya que dentro del proceso del presente estudio necesito ejecutar un programa de 15 sesiones y un instrumento psicológico denominado Inventario de Modos de afrontamiento al Estrés COPE, en una población de mujeres Violentadas, dentro del cual han sido seleccionadas las 30 colaboradoras que tiene a su cargo, afirmo proceder a informar todos los procedimientos que requiera esta información, o en caso tenga alguna duda al respecto se procederá a responder y explicar las dudas que requiera.

Gracias por su colaboración.

Atte.

- Dalma Evelyn Torres Bardales  
- Milagros Nallely Torres Morales,

Estudiantes de la carrera profesional de Psicología Universidad Cesar Vallejo

---

Milagros Nallely  
Torres Morales  
Universidad

Dalma Evelyn  
Torres Bardales  
Universidad

Rosa Vásquez Rojas  
Presidenta Central  
Nacional de Mujeres

Cesar Vallejo

Cesar Vallejo

de sectores populares  
"Micaela bastidas"

## ANEXO 7: CARTA DE PRESENTACIÓN DE LA ESCUELA



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"**

Pimentel, 28 de marzo del 2022

***Rosa Vásquez Rojas***

Central Nacional de Mujeres de Sectores Populares del Perú " Micaela Bastidas"

Chiclayo. -

De mi mayor consideración:

Me es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a las estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo – Campus Chiclayo: Torres Bardales Dalma Evelyn y Torres Morales Milagros Nallely, autores de la investigación denominada: ***"Programa Mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022"*** quienes están siendo asesorados por el docente Dr. Luis Alberto Chunga Pajares.

A su vez, quisiéramos solicitarle permiso para que dichas estudiantes puedan aplicar su investigación a la población de la institución que usted dirige.

Sin otro particular y agradecido de la atención otorgada al presente, me despido de usted expresándole las muestras de mi especial consideración.

Atentamente



**Dr. Susy Del Pilar Aguilar Castillo**

Coordinadora de Escuela Universidad César Vallejo – Filial Chiclayo

**ANEXO 8: CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN**

CENTRAL NACIONAL DE MUJERES DE SECTORES POPULARES DEL  
PERÚ

**“MICAELA BASTIDAS”**

**“Año del fortalecimiento de la soberanía nacional”**

Chiclayo, Abril 04 del 2022

**Oficio N°015-22 CNMSPP” MB”. CHIC.**

**Doctora**

**Susy Del Pilar Aguilar Castro** Coordinadora de Escuela

**Universidad cesar vallejo-filiar Chiclayo** Pimentel. –

De mi mayor consideración:

Dando atención a su carta de fecha 28 de Marzo,

Presentando a las alumnas:

**Torres Bardales, Dalma Evelyn**

**Torres Morales, Milagros Nallely**

Nueva Sede Chiclayo, no tiene inconveniente que las alumnas puedan desarrollar su Investigación **“Programa Mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022”**, programa que se realizara de manera virtual, debido a que por la Pandemia Covid 19, no contamos con un lugar específico para realizarlas de manera presencial.

Sirva la presente, para reiterarle las muestras de especial consideración.

Atentamente,



**ROSA MERCEDES VASQUEZ ROJAS**  
PRESIDENTA

## ANEXO 9: VALIDEZ DEL PROGRAMA

Ítems	Juez 1				Jue z 2		Juez 3			V de Aiken
	C	C	R	C	C	R	C	C	R	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%
<b>Total</b>										100%

\*Nota: No aplicable= 0, Aplicable= 1, C= Claridad, C=Coherencia, R= Relevancia

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el “Programa mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA CLÍNICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Oscar Edén Guevara Musayón
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X ) Doctor ( )
<b>Área de Formación académica:</b>	Clínica ( X ) Educativa ( X ) Social ( ) Organizacional ( X )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica, educativo, organizacional y pericial.
<b>Institución donde labora:</b>	Insigth Perú SAC – Director de Relaciones Corporativas UCV Chiclayo – Docente Universitario I.E. Corazón de Belén – jefe del Departamento de Bienestar CEM Comisaria La Cruz – Promotor
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( X )
<b>Experiencia Investigación Psicométrica:</b>	en Trabajo(s) psicométricos realizados Adaptación de Pruebas Psicométricas – Bienestar Psicológico (Sánchez Cánovas) – 16 PF (Raymond Cattel), ambas escalas en docentes Adaptación de Pruebas Psicométricas – Estilos de Aprendizaje (Kolb) en estudiantes.

### 2. RESULTADO DE LA EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA:

Luego de la validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa a realizar en la investigación titulada “Programa mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022”, se concluye que el programa:

<b>APLICABLE</b>	<b>MODIFICAR</b>	<b>NO APLICABLE</b>
------------------	------------------	---------------------



Oscar Edén Guevara Musayón N° C.Ps. P. 30153

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el “Programa mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA CLÍNICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Luis Alfonso Vives Coronado		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X ) Doctor ( )		
<b>Área de Formación académica:</b>	Clínica ( X ) Social ( )	Organizacional ( X )	Educativa ( X )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Educativo, clínica y organizacional.		
<b>Institución donde labora:</b>	Universidad Señor de Sipán SAC		
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	Más de 5 años ( X )	
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b>	Tesis para optar el título de Licenciado en psicología Tesis para optar el grado de Magister Tesis para optar el título de Ingeniero Industrial Docente de investigación		

### 2. RESULTADO DE LA EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA:

Luego de la validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa a realizar en la investigación titulada “Programa mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022”, se concluye que el programa:

<b>APLICABLE</b>	<b>MODIFICAR</b>	<b>NO APLICABLE</b>
------------------	------------------	---------------------



Mg. Vives Coronado Luis Alfonso Registro N°14546

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el “Programa mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022”. La evaluación de la técnica es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a la PSICOLOGÍA CLÍNICA. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

<b>Nombre del juez:</b>	Mg. Pilar Castañeda Gonzales
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X ) Doctor ( )
<b>Área de Formación académica:</b>	Clínica ( X ) Educativa ( X ) Social ( ) Organizacional ( X )
<b>Áreas de experiencia profesional:</b>	Clínica - ForenseEducativo Organizacional.
<b>Institución donde labora:</b>	Corte Superior de Justicia de Cajamarca
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( ) Más de 5 años ( X )
<b>Experiencia Investigación Psicométrica:</b>	en Tesis para optar el título de Licenciado en psicología Tesis para optar el grado de Magister

### 2. RESULTADO DE LA EVALUACIÓN DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA:

Luego de la validar las actividades y metodologías utilizadas en el programa a realizar en la investigación titulada “Programa mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina, Chiclayo 2022”, se concluye que el programa:

<b>APLICABLE</b>	<b>MODIFICAR</b>	<b>NO APLICABLE</b>
------------------	------------------	---------------------

  
Mg. Ps. Pilar Castañeda Gonzales  
C.Ps.P. N° 15610  


## **ANEXO 10: PROGRAMA**

### **PROGRAMA: “Si quieres dominar el estrés de la vida, vive el momento, vive en la Meditación”**

#### **I. INTRODUCCIÓN**

El estrés es una de las problemáticas que se desarrolla como consecuencia de múltiples situaciones difíciles, ocasionando problemas de desequilibrio emocional y tensión nerviosa, siendo considerado un desajuste subjetivo de la persona por percibir amenazas difícilmente de controlar, por lo que es un proceso interactivo entre la persona y el ambiente (Taca y Taca, 2019).

En el caso de mujeres violentadas esta situación es provocada por la convivencia hostil y agresiva que recibe por parte de su cónyuge, así como lo expresa Matud, Padilla, Medina y Fortes (2016) quienes indican que esta población presenta un 17.7% de estrés, pero al contrarrestar mediante un programa de intervención logró evidenciar mejoras contra el estrés al disminuir en un 10.8%.

Es por ello que a raíz de todo lo mencionado anteriormente se ha creado un programa de mindfulness, considerando que esta técnica de meditación, implica la habilidad de estar conscientes de la información que existe en nuestra mente mediante la concentración mental ya que el objetivo es conseguir una atención plena (González, 2016).

Dicho programa denominado “Si quieres dominar el estrés de la vida, vive el momento, vive en la Meditación”, está conformado por 17 sesiones, que se ejecutarán de manera virtual en una organización de mujeres violentadas de Chiclayo, presentado como objetivo general: Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness; por lo que el trabajo está enfocado en los aportes de la teoría de Kabat-Zinn (2013, citado en Hervás, Cebolla y Soler, 2016) fundador de una nueva versión del mindfulness based stress reducción, MBSR.

#### **II. ALCANCE DEL PROGRAMA**

La población estará conformada por un número mínimo de 30 mujeres víctimas de violencia de una organización femenina de Chiclayo, entre las edades de 18

a 60 años. Por otra parte, se considerará la exclusión de mujeres que no hayan sido víctimas de violencia, que sean menores de edad y que no pertenezcan a dicha organización.

Asimismo, tiene como propósito que la población adquiera técnicas para afrontar el estrés mediante el enfoque mindfulness por lo que se desarrollará 17 sesiones donde en cada una de ellas se ira psicoeducando, puesto que serán teóricas y prácticas

### **III. PERFIL DEL FACILITADOR**

Con la creación de este programa, se busca brindar técnicas de mindfulness para poder controlar el nivel de estrés en mujeres víctimas de violencia en una organización femenina de Chiclayo, para ello las estudiantes de psicología se encuentran adecuadamente preparadas con el tema a tratar, además desarrollan la capacidad de empatía, tolerancia, escucha activa, resolución de conflictos , adaptación al cambio y trabajado en equipo, el cual ayudará a que el programa sea desarrollado de manera eficaz y se pueda cumplir con los objetivos propuestos en beneficio a la población .

### **IV. OBJETIVOS:**

#### **OBJETIVO GENERAL**

- Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Potenciar la atención al momento presente
- Incentivar la búsqueda de la experiencia
- Desarrollar la capacidad de aceptación
- fomentar estrategias para desprenderse del pasado
- motivar la búsqueda del propósito

### **V. METODOLOGÍA**

V.1. Ruta de implementación del programa:

El Programa se desarrollará de manera virtual dentro de la organización de mujeres, el cual consta de las siguientes sesiones:

SESIONES	TEMA	DENOMINACIÓN
1	Atención activa	“Solo desde la quietud podemos saber si nuestro movimiento tiene sentido”
2	Atención abierta.	“Un Paracaídas, que cuanto más se abre mejor funciona”
3	Atención a los sentimientos y pensamientos	“Quítale poder a todo lo que te perturba “
4	Imaginación activa.	“Atrévete a visualizar e imaginar es gratis”
5	Sensibilidad estética.	“Percibiendo la belleza de meditar”
6	No juzgar	“Aquí y Ahora”
7	Aceptar la realidad	“No es resignación, es asimilar y aceptar “
8	Adaptación	“Saliendo de mi zona de confort”
9	Gratitud	“Yo soy eso, yo soy lo que soy “
10	Soltar y Parar	“Haz una pausa en tu vida, luego piensay suelta lo negativo”
11	Tolerancia	“Ser tolerante es vivir con libertad”
12	Autocompasión	“No te condenes, libera tus pensamientos “
13	Autocuración	“Perdónate, sanate, cúrate y sigue enpie de lucha”
14	Auto observación	“Observa y conocerás lo que realmente te quiere decir”
15	Tiempo para pensar	“Piensa, medita y céntrate en el presente”
16	Las palabras y la voz	“Una palabra puede cambiar tu destino”
17	Propósito personal	“Trabaja y lucha por lo que quieres, que los obstáculos no sean excusas para rendirte”

## V.2. Recursos materiales

<b>Materiales</b>	<b>Total</b>
Laptop	2
Internet	ilimitado
luz	ilimitado
sillas	33
Mantas	33
USB	2
Links de asistencia	19
diapositivas	ilimitado
Flyers	ilimitado
audios	ilimitado
videos	ilimitado
Fruta	33
Hojas bond	33
lapiceros	33

El presente programa será autofinanciado por los investigadores, quienes están a cargo de la ejecución.

## V.3. Seguimiento, monitoreo y evaluación

Para evaluar el programa, se llevó a cabo mediante un pretest asimismo un seguimiento y monitoreo a través del link de asistencia, ficha de metacognición donde se anotaron los acontecimientos más significativos que se presentaron durante el desarrollo de cada sesión; al finalizar se aplicó un post test para contrastar y analizar los resultados de nuestro programa.

## **VI. EJECUCIÓN**

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>1 ATENCIÓN ACTIVA</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Potenciar la atención al momento presente	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida y presentación de las psicólogas</li> <li>- Palabras y saludo de la presidenta de la organización</li> <li>- Proyección del video de presentación del programa</li> <li>- Dinámica de presentación de la población (Ruleta de Presentación)</li> <li>- Link de asistencia</li> <li>- Aplicación de Pretest</li> </ul>	15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rapport</li> <li>- Encuadre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Video</li> <li>- Link de google form</li> <li>- Ruleta virtual</li> </ul>

			<b>DESARROLLO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Psicoeducar del tema</li> <li>- Ejecución de la técnica "respiración 4-7-8"</li> </ul>	25 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicoeducar</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Silla</li> </ul>
			<b>CIERRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Actividad para casa "pintado de mandalas virtual"</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Link de mandalas virtual (Ver Anexo1)</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Solo desde la tranquilidad podemos saber si nuestro movimiento tiene sentido”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Video</li><li>- Links de Google from</li><li>- Ruleta virtual</li><li>- Diapositivas</li><li>- Link de mandalas virtual</li><li>- Silla</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

En la atención voluntaria o activa la persona debe realizar un esfuerzo mental para movilizarla, procesar la información entrante y mantenerla el tiempo necesario para posteriormente dar la respuesta más adecuada. Es decir, el individuo controla y regula los procesos cognitivos destinados a realizar una tarea mental. Por el contrario, existen estímulos que, por sí solos, son capaces de atraer nuestros recursos atencionales sin requerir ningún esfuerzo por nuestra parte, hablamos de atención involuntaria o pasiva.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

En primera instancia nos presentaremos, luego se dará la bienvenida al programa denominado “Si quieres dominar el estrés de la vida, vive el momento, vive en la Meditación”, posteriormente la presidente tomará la palabra para apertura el programa, seguidamente se proyectará el video general explicando el objetivo principal y objetivos específicos, de la misma manera estarán plasmados el resumen de los temas y ejercicios de las 17 sesiones, posteriormente se realizará la dinámica de presentación de la población titulado “Ruleta de presentación”, consiste en que se proyectara una ruleta virtual con la letra inicial del nombre de cada participante, y en donde se detenga la flecha se mencionara la letra y la persona elegida manifestar su nombre completo, edad, e indicara que es lo que le gusta realizar en su tiempos libres, una vez terminada la dinámica se enviara mediante el chat de la plataforma virtual ZOOM el link de la asistencia para que cada participante pueda registrar su participación, por consiguiente se seguirá los mismos pasos para la aplicación del pre test

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica “respiración 4-7-8”, en la que la psicóloga dirá lo siguiente: Siéntate con la espalda recta, relajando tus hombros, luego coloca la punta de tu lengua detrás de tus dientes superiores e intenta mantener la lengua en dicho puesto mientras respiras, seguidamente Inhala por la nariz y cuenta hasta cuatro, asimismo aguanta la respiración por siete segundos y por último exhala por la boca durante ocho segundos lentamente, seguidamente se repetirá el ejercicio tres veces, para culminar se pedirá el apoyo de una participante para que guíe el ejercicio de acuerdo a lo aprendido.

## • CIERRE

Se concluirá realizando una retroalimentación del tema preguntando a una voluntaria ¿Qué piensas acerca de lo que se dijo?, ¿Cuál fue el propósito de la sesión?, ¿Alguien más quiere añadir algo?, después de ello se dejará una actividad para casa denominado "pintado de mándalas", el cual consiste en que las participantes tendrán que ingresar a un link en la cual podrán colorear mándalas que deseen utilizando plumones o lápices de colores.

Por último, se despedirá amablemente a las participantes por el tiempo, atención y colaboración brindada.

## IV. ANEXO

### Anexo 1:

Link de pintado de mándalas

[https://es.hellokids.com/c\\_3772/dibujos-para-colorear/mandalas/mandalas-de-flores/mandala-flores-y-corazones](https://es.hellokids.com/c_3772/dibujos-para-colorear/mandalas/mandalas-de-flores/mandala-flores-y-corazones)

## REFERENCIAS:

Gonzales, A (2016). Mindfulness (Atención Plena y Conciencia Plena).

[https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18130/MINDFULNESS\\_alaznegonzalez.pdf](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18130/MINDFULNESS_alaznegonzalez.pdf)

Altman, D. (2014) 50 Técnicas de Mindfulness, para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor.

[https://www.budismolibre.org/docs/libros\\_budistas/50\\_tecnicas\\_de\\_mindfulness.pdf](https://www.budismolibre.org/docs/libros_budistas/50_tecnicas_de_mindfulness.pdf)

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>2 ATENCIÓN ABIERTA</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Potenciar la atención al momento presente	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida</li> <li>- feedback</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Raport</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Observación</li> <li>- Encuadre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback</li> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de asistencia</li> <li>- Google form</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Explicación del tema</li> <li>- Ejecución del ejercicio "Traka"</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicoeducar</li> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Video</li> <li>- Vela</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación</li><li>- Actividad para casa</li></ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feedback</li><li>- Comunicación interactiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li></ul>
--	--	--	---------------	---	-------	---	--

## DESARROLLO DE LA SEGUNDA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Un Paracaídas, que cuanto más se abre mejor funciona”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feedbak</li><li>- Diapositivas</li><li>- Lista de asistencia Google from</li><li>- Video</li><li>- Vela</li><li>- Diapositivas</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La atención abierta se acompaña de respuestas motoras que apoyan y facilitan el acto de atender, por ejemplo, orientar la cabeza hacia el estímulo que queremos atender. Uno puede usar la atención abierta para notar sus sensaciones corporales, emociones, pensamientos, conductas. Por ejemplo, en psicología clínica se usa la base de este enfoque para aprender a ser más conscientes de nuestras sensaciones corporales, para percibir las emociones que tenemos en cada momento (y saber decir cuáles son y cómo las creamos) o para ser más conscientes de nuestros pensamientos, así como de aquellas ideas irracionales que podamos tener.

La atención abierta mejora nuestra capacidad para tener una consciencia relajada de nuestro cerebro que nos ayuda a movernos de manera natural entre los elementos cambiantes, impredecibles y caóticos de la experiencia, es decir, a aceptar incondicionalmente nuestra vida y sus circunstancias. Conpráctica, nos puede ayudar también a ser más capaces de descubrir cómo funciona nuestra mente y cómo creamos nuestras emociones y por lo tanto nuestra felicidad (Hodgson y Burque, 2016).

Por otro lado, se realizará el ejercicio denominado “etiquetar” esto ayudara a que la mente esté dispuesta a estar atentos a todo lo que viene a nuestra mente, prestando una atención abierta

### **III. PROCEDIMIENTO**

- **INICIO**

Se iniciará realizando la bienvenida a la 2 segunda sesión, seguidamente se trabajará una retroalimentación de la sesión anterior, y se resolverá dudas si es que existiera. Luego se revisará la actividad trabajada en casa y se socializará las mándales trabajadas, después de terminar se pedirá a las participantes llenar el link de asistencia que se compartirá dentro del chat de la plataforma ZOOM.

- **DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicara de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica “Traka”, donde una de las psicólogas proyectar un video en la cual enseña los pasos para la realización del ejercicio diciendo lo siguiente: En postura de meditación, reposar la mirada tranquilamente sobre la llama de una vela, colocada a una distancia de un brazo y a la altura de los ojos. La mirada ha de ser calmada y distendida, se trata de reposar la mente en la llama de la vela. Cada vez que la mente se dispersa en la corriente de pensamientos y emociones, se redirige la atención a la llama de la vela. Mantener el gesto de

la cara distendida, los párpados abiertos y los ojos relajados. No parpadear hasta que los ojos se empiezan a incomodar; cuando esto suceda, se cerrarán los ojos y se descansará todo el tiempo necesario, manteniendo el foco de la atención en el “espacio mental”, ese espacio oscuro que se puede ver cuando los ojos están cerrados. Cuando se comience a generar mucha dispersión mental, abrir los ojos y continuar dirigiendo la atención a la llama de la vela.

- **CIERRE**

Al finalizar la sesión se realizará una retroalimentación de lo desarrollado, con la ayuda del auditorio se logrará encontrar el objetivo del ejercicio y que percibieron al momento de realizarlo.

Como actividades se le enviara al chat grupal de WhatsApp un documento Word que lo imprimirán y firmaran ya que será el documento de compromiso para el desarrollo del programa. Finalmente se agradece la atención, asistencia y participación a todas las participantes, de la misma manera se hace extensivo la invitación para la siguiente sesión

## **REFERENCIAS:**

Hodgson, J. Burque. (2016). Tres Tipos De Meditación Mindfulness (Validadas Científicamente)

<https://jaimeburque.com/blog/tres-tipos-de-meditacion-mindfulness-validadas-cientificamente/>

Ruiz, P (s/f). Taller - Mindfulness en niños y adolescentes.

[https://www.aepap.org/sites/default/files/115.215.mindfulness\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/115.215.mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf)

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>3 ATENCIÓN A LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las	Potenciar la atención al momento presente	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida</li> <li>- Feedback</li> <li>- Dinámica de inicio "leemos un cuento"</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Raport</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Observación</li> <li>- Encuadre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Links de Google from video</li> </ul>

	técnicas de mindfulness		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de idea</li> <li>- Psi coeducar el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica “ver con claridad”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de idea</li> <li>- Mindfulness</li> <li>- Psicoeducar</li> <li>- Comunicación interactiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Audio</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Actividad para casa: carta “Un día decidí perdonarme”</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositiva</li> <li>- Hoja bond</li> <li>- Lapicero negro</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA TERCERA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Quítale poder a todo lo que te perturba “
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Links de Google from</li><li>- Diapositivas</li><li>- Audio</li><li>- Diapositiva</li><li>- Hoja bond</li><li>- Lapicero negro</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Los sentimientos son señales generados por el cuerpo para ayudar a comprender a nosotros mismos. Por ejemplo, si sentimos miedo en una situación como cruzar la calle en medio del tráfico es una señal útil para mantenerse a salvo. Pero si lo analizamos prestar atención a los pensamientos no se contiene y examina dentro del contexto mayor de la conciencia, todo ello se puede asociar a estados emocionales inconscientes. De esta manera se hace referencia a la meditación el cual implica que se debe pensar o que afloren y que no se reprima los pensamientos perturbadores que ocurre en la mente. (Jon Kabat-zin, 2012,

citado en Gonzales, 2020).

Estar pendientes de nuestros pensamientos significa estar conscientes de nuestras sensaciones pensamientos y sentimientos que vivimos en el presente y nada más que en ello, por lo que significa aprender a aceptar las situaciones y experiencias tal y como se las vive.

El ejercicio “La conexión mente-cuerpo” ayudara mediante la acción de Imaginamos que damos un mordisco a un limón para comprender mejor la conexión existente entre lo que ocurre en la mente y en el cuerpo.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Al iniciar se dará la bienvenida a la 3 tercera sesión, seguidamente se realizará un feedback de la sesión anterior pidiendo 3 voluntarias para que nos comenten qué les pareció la sesión 2 y que ocasionó en ellas después de realizar el ejercicio y cumplir con la actividad propuesta para la casa, posteriormente se realizará la dinámica que consistirá en leer un cuento, titulado “El espejo chino” ella comienza diciendo:

"Había una vez un campesino chino, el cual iba a ir a la ciudad a vender la cosecha de arroz en la que él y su esposa habían estado trabajando. Su mujer le pidió que, aprovechando el viaje, no se olvidase de traerle un peine. El hombre llegó a la ciudad y una vez allí vendió la cosecha. Tras hacerlo, se encontró y reunió con varios compañeros y se pusieron a beber y a celebrar lo conseguido. Después de ello, y aún un poco desorientado, el campesino recordó que su esposa le había pedido que le trajera algo. Sin embargo, no recordaba el qué, con lo que acudió a una tienda y compró el producto que más le llamó la atención. Se trataba de un espejo, con el cual regresó a su hogar. Tras dárselo a su esposa, se marchó de nuevo a trabajar en el campo.

La joven esposa se miró en el espejo, y repentinamente empezó a llorar. La madre de esta le preguntó el porqué de tal reacción, a lo que su hija le pasó el espejo y le respondió que la causa de sus lágrimas era que su marido había traído consigo otra mujer, joven y hermosa. La madre de esta miró también el

espejo, y tras hacerlo le respondió a su hija que no tenía de qué preocuparse, dado que se trataba de una vieja".

Un cuento de origen chino, de autor anónimo. Se trata de una narración muy breve que tiene diferentes posibles interpretaciones, pero que entre otras cosas nos habla de cómo nos vemos nosotros mismos reflejados en el mundo, y la diferencia entre cómo nos creemos que somos y cómo somos en realidad, a menudo subestimándonos o sobrevalorándonos.

A concluir la lectura la psicóloga encargada explicará que para entender el cuento es necesario tener en consideración que ninguno de los personajes se había visto jamás reflejado en un espejo. Así, la esposa no es capaz de comprender que la joven hermosa que ve es ella misma, mientras que la madre tampoco ve que la anciana que ve es ella. También se observa que mientras la primera se preocupa por qué considera que lo que ve en el reflejo es más hermoso que ella misma, la segunda lo minusvalora críticamente, prácticamente burlándose de su propia imagen.

Una vez terminada la dinámica se realiza la interrogante ¿Qué mensaje nos deja la historia?, después de ello se enviará mediante el chat de la plataforma virtual ZOOM el link de la asistencia para que cada participante pueda registrar su participación.

## • **DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica denominada "La conexión mente-cuerpo" donde la psicóloga comienza diciendo: ¿los pensamientos pueden afectar a las sensaciones corporales?, además preguntará ¿Y qué hay de las emociones, pueden modificar las sensaciones físicas?, ¿y viceversa?, luego de preguntar la psicóloga dirá a los participantes : seguidamente, la psicóloga reproducirá

un audio en la cual se escuchará su voz realizando una meditación guiada, su tiempo es de 7 minutos.

Para finalizar el ejercicio se pedirá 2 voluntarias para que respondan cómo se sintieron realizando el ejercicio.

## • **CIERRE**

Se concluirá realizando una retroalimentación del tema explicado preguntando a una voluntaria ¿Qué piensas acerca de lo que se dijo?, ¿Cuál fue el propósito de la sesión?, ¿Alguien más quiere añadir algo?, después de ello se dejará una actividad para casa denominado “un día decidí perdonarme”, el cual consiste en que cada una de las participantes escriba una carta para sí mismas, resaltando defectos, tus debilidades, aceptando tus errores y pidiéndote perdón por aquellas acciones negativas contra ti misma, esta carta será introducida sobre un sobre blanco, y se guardara hasta la próxima sesión.

Por último, se despedirá amablemente a las participantes por el tiempo, atención y colaboración brindada.

## **REFERENCIAS:**

Gonzales. (2016). Mindfulness para principiantes. Ed. Kairós. Barcelona

<https://iuyanca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>

Kaiser, S. (2016). Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia.

<http://www.iesramoncarande.com/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-nino@s-y-adolescentes.pdf>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>4 imaginación activa.</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Incentivar la búsqueda de la experiencia	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida</li> <li>- Feedback</li> <li>- Dinámica</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Report</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica</li> <li>- Link de Google form</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Explicación del tema</li> <li>- Ejecución de la técnica "comer con conciencia plena"</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicoeducación</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositiva</li> <li>- Audio</li> <li>- Fruta con cascara</li> </ul>

			<b>CIERRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Actividad para casa, dar lectura al cuento "un pañuelo presumido"</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Tareas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Historia</li> </ul>
--	--	--	--	-------	--	--

## DESARROLLO DE LA CUARTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Atrévete a visualizar e imaginar, es gratis”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	- Dinámica-Link de Google Fromm - Diapositiva - Audio - Fruta con cascara - Historia
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La imaginación activa es una forma de introspección y meditación, con características especiales. Se ubica en la categoría del análisis del sueño por Jung, donde su procedimiento se basa en dejar fluir las imágenes fijándose y evitando representarse a sí mismo de manera fantasiosa.

Para conocer este modelo Retamales (2016), explica que fue Jung quien experimentó a partir de lo que denominó "su confrontación con lo inconsciente" cuando le tocó afrontar una crisis personal desarrollando la obra del libro rojo que componen la psique. por lo que se comprende que sumétodo de imaginación consciente consiste en permitir que surjan imágenes desde lo inconsciente cuando la persona se encuentra en un estado de observar el cual es netamente consciente.

Es decir que la imaginación activa que se produzcan en lo consciente son provenientes de lo inconsciente, que conforman a los estados de ánimo, imágenes, y sensaciones físicas, dichas imaginaciones activa conlleva a dar sensibilidad a lo inconsciente y de tal manera se afronte en situaciones de perturbación emocional.

Se conoce también que trata de una visualización mediante la imaginación de una situación agradable experimentando emociones positivas para cambiar pensamientos negativos.

Para fortalecer y facilitar una imaginación activa el ejercicio comer con conciencia plena, el cual consciente, es estar atento y consciente en el momento que ingresa las comida y bebida, observando que te hace sentir la comida y todas las repuestas que tu cuerpo presenta al percibir el sabor y plenitud a todo tu cuerpo. La alimentación consciente requiere que simplemente reconozcas y aceptes los sentimientos, pensamientos y sensaciones corporales que observes, y puede extenderse al proceso de comprar, preparar y servir tu comida, así como a consumirla.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Al iniciar se dará la bienvenida a la 4 cuarta sesión, luego se realizará un feedback de la sesión anterior concluyendo la dinámica de la sesión pasada denominada “un día decidí perdonarme”, en la cual se necesitará la participación de 5 participantes de la sesión para que dar lectura a sus cartas, al concluir la psicóloga dará la indicación de sacar un fósforo para quemarla. Luego de ello se les preguntará qué sintieron al quemar la carta.

Una vez concluida la dinámica se enviará mediante el chat de la plataforma virtual ZOOM el link de la asistencia para que cada participante pueda registrar su participación, por consiguiente, se seguirá los mismos pasos para la aplicación del pre test.

## • **DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión con ayuda de diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica denominada “comer con conciencia plena”, donde se necesitará cualquier fruta de sus preferencias. Para ello la psicóloga guiará el ejercicio diciendo: Toma la naranja con tu mano, siéntela. Si mantienes los ojos abiertos, también mírala con detalle, fíjate en la textura y en el tacto. Luego acerca la naranja a tu nariz, siente el olor característico de esta fruta. seguidamente procede a pelarla, sin dejar de mantener tu atención en cómo se siente entre tus manos. Siente, huele y prueba su jugo. Al momento de comerla, fíjate cómo se siente en tu lengua, enfocándote no solo en el sabor sino también en la textura del jugo al darle cada mordisco. Al finalizar se les preguntará a 2 voluntarias ¿Qué sintieron después de realizar el ejercicio?

## • **CIERRE**

Se concluirá realizando una retroalimentación del tema respondiendo dudas, después de ello se dejará una actividad para casa que consiste en dar lectura a la historia “un pañuelo presumido”, esta historia de una página será enviada en un documento Word de manera virtual en el chat grupal donde están incluida da las 30 participantes. Por último, se despedirá amablemente a las participantes por el tiempo, atención y colaboración brindada

## **REFERENCIAS:**

Retamales, R (2016) Imaginación Activa y dibujos de lo inconsciente. Universidad de México.

<https://sepanalitica.es/wp-content/uploads/2019/06/Imaginacio%CC%81n-Activa-y-dibujos-de-lo-inconsciente-Dra.-Rebeca-Retamales-Rojas.pdf>

Técnicas Mindfulness

<https://utel.edu.mx/blog/estudia-en-linea/5-tecnicas-de-mindfulness-para-reducir-el-estres/>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>5</b> <b>Sensibilidad</b> <b>estética.</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Incentivar la búsqueda de la experiencia	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida</li> <li>- Feedback</li> <li>- Dinámica “adivina y canta”</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Raport</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Link de Google form</li> <li>- Audio</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Explicación de</li> <li>- Ejecución de la técnica “ver redefinir y Respiración de fuelle”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicoeducar</li> <li>- Lluvia de idea</li> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositiva</li> <li>- Audio</li> <li>- Silla</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación</li><li>- Actividad para casa, "película Historias de un matrimonio"</li></ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación interactiva</li><li>- Tareas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- - Post it</li></ul>
--	--	--	---------------	--	-------	---	---

## DESARROLLO DE LA QUINTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Percibiendo la belleza de meditar”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	-Diapositivas  - Link de Google from  - Audio  - Diapositivas  - Audio  - Silla  - Post it-
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La sensibilidad estética surge del proceso de afirmación del ser humano cuando la sensibilidad humana se ha enriquecido a tal grado que las cualidades del objeto se captan como una expresión de la esencia misma del hombre; es entonces cuando se tiene la capacidad de crear algo nuevo.

Se considera que la belleza es un objeto de elevada contemplación, puesto en la cima del mundo de las ideas y contiguo a la bondad y la verdad la belleza lo sublime son más elevados y superiores que la naturaleza. Incluso un realista pragmático. (Mandoki, 1994)

Para que esa sensibilidad estética se manifieste es necesario que el ser humano ordene a sus necesidades, sus actos, sus efectos, viviendo como ya lo he mencionado con la misma naturalidad y con el mismo ritmo que todo el universo, donde todo está organizado matemáticamente en relaciones lógicas y armónicas.

Para trabajar la sensibilidad estética el ejercicio de respiración de fuelle que pertenece a la técnica de meditación mindfulness, ayudará a mejorar tu fuerza vital, esta actividad muy conocida en yoga como Prana.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Al iniciar se dará la bienvenida a la 5ª sesión, seguidamente se realizará un feedback de la sesión anterior pidiendo 2 voluntarias para que nos comenten que les pareció la sesión 4 y que ocasionó en ellas después de realizar el ejercicio y se hará la revisión de la actividad para la casa. Después de ello se realizará la dinámica “adivina y canta” en donde se proyectará diapositivas en las que estarán audios con la pista de canciones, se reproducirá de uno en uno, la participante que levante primera la mano se le dará la oportunidad de cantarla y si es que falla y no la sabe se pasará a la segunda que levantó la mano o preguntar al auditorio quien la sabe y también tendrá la opción de cantarla, incentivo será regalar una frase motivadora.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión con ayuda de diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas por las psicólogas

Posteriormente se realizará la técnica denominada “Respiración de fuelle”, donde se reproducirá un audio dando las siguientes instrucciones: Siéntate con la espalda recta, relajando los hombros, luego inhala y exhala rápidamente por la nariz. Mantén la boca cerrada y relajada a la vez, estas respiraciones de entrada y salida deben durar lo mismo, caracterizadas por ser lo más cortas y rápidas posibles; luego intenta realizar tres ciclos de respiración completos por segundo. A medida que respiras podrás notar un movimiento rápido en el diafragma, como un fuelle. Este audio estará dirigido por una de las psicólogas.

Posterior a ello se realizará una segunda actividad denominada “ver redefinir” en donde una de las psicólogas hará 2 interrogantes y dirá, ahora les pregunto ¿Alguna vez te has sentido decepcionado por alguien o algo? Y ¿Cómo te sentiste? En donde se tendrá que escuchar de cada una de las participantes, haciendo comentarios sobre lo que comentaron, además indicará, que “cuando se sienten desilusionado también les pasan cosas buenas, por lo que se les pedirá mencionar tres cosas buenas de vuestras vidas

- **CIERRE**

Para concluir la sesión se realizará una retroalimentación de todo lo trabajado en esta sesión, seguidamente se dará una actividad para que los asistentes lo realicen en casa, el cual consiste en analizar una película denominada “Historias de un matrimonio” , las participantes deberán buscarla película en YouTube o Google donde la visualizaran y analizaran y comentaran sobre ello la próxima sesión ( mencionar que pueden verla en familia).

## **REFERENCIAS:**

Mandoki, K. (1994). Bio-Estética: La Evolución De La Sensibilidad EnLa Naturaleza. Colombia.

[https://cienciashumanasyeconomicas.medellin.unal.edu.co/images/revista-estetica-pdf/Quinta\\_Edicion/07\\_Traduccion\\_Katya\\_Mandoki.pdf](https://cienciashumanasyeconomicas.medellin.unal.edu.co/images/revista-estetica-pdf/Quinta_Edicion/07_Traduccion_Katya_Mandoki.pdf)

Gámez. (s/f). Ejercicios de mindfulness para reducir el estrés y la ansiedad

<https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/ejercicios-de-mindfulness-para-reducir-el-estres-y-la-ansiedad/>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>6 No Juzgar</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Incentivar la búsqueda de la experiencia	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida de las psicólogas a la sexta sesión del programa</li> <li>- Feedback de la sesión anterior y revisión de la tarea</li> <li>- Dinámica de inicio</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Raport</li> <li>- Feedback</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flyer</li> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de Google form</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Psicoeducar el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica "STOP"</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicoeducar</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Silla</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Feedbak del tema tratado</li><li>- Actividad para casa</li></ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación interactiva</li><li>- Audio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Audio de reflexión</li></ul>
--	--	--	---------------	--	-------	--	--

## DESARROLLO DE LA SEXTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	"Aquí y Ahora"
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Incentivar la búsqueda de la experiencia
<b>MATERIALES</b>	- Flayer - Diapositivas - Lista de Google from - Diapositivas - Silla - Audio de reflexión
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La importancia del "no juzgar" la resalta Jon Kabat-Zinn en su propia definición de mindfulness: "Poner atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar". Y se refiere a atender al momento presente sin prejuicios, o sea, sin juicios anticipados basados en nuestras creencias de todo tipo, en nuestra cultura, nuestra educación, nuestros valores.

Quizás haya llegado el momento, de dejar de ofendernos o reclamarnos, por no vivir a la altura de un ideal, por qué en medio de una situación difícil te dijeras "lo has hecho mal, lo has echado a perder. Esas no son más que reacciones de tu mente ante la experiencia de que la atención se aleja del objeto elegido, cada

nuevo momento nos brinda la oportunidad de ejercitar el disentimiento y ver lo que de verdad está ocurriendo, en lugar de caer el juicio, que habitualmente es un tipo de pensamiento simplista, dualista y binario, que ve las cosas en términos de blanco o negro, bueno o malo. Suspender el juicio y no juzgar lo que aflora no es una estupidez, sino conduce a una inteligencia, asimismo es una manifestación de bondad que contrarresta el hecho de ser duros con nosotros mismos. (Jon Kabat, citado en Gonzales ,2016)

Con el mindfulness, el juzgar se ha acabado. Para ser más felices y mejores personas, además de evitar el estrés y los problemas, debes replantearte tu actitud ante el mundo. Por eso te hemos mostrado las razones para no caer en la trampa de los juicios.

Para ello se trabajará un ejercicio denominado “TRAKA” el cual consiste en mirar fijamente un objeto, este ejercicio hace trabajar lo físico y lo mental. Al mantener la vista en un solo punto, la mente se aquieta, se desarrolla la concentración y se potencian las capacidades mentales como la atención y la memoria. También se estimulan los nervios ópticos, mejorando la vista. (Ruiz, s/f).

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Al iniciar se dará la bienvenida a la 2 segunda sesión, , seguidamente se realizará un feedback de la sesión anterior pidiendo 3 voluntarias para que nos comenten que les pareció la sesión 5 y que ocasiono en ellas después de realizar el ejercicio y cumplir con la actividad propuesta para la casa, posteriormente se realizara la dinámica titulada “ La máquina del tiempo”, esta dinámica consiste en que la psicóloga encargada pedirá participación de 5 personas donde cada una de ellas deberá explicar que representa la imagen para ella , en ese momento no se debe cuestionar lo que está indicando, pero la psicóloga que dirige la dinámica puede indagar más para comprender mejorlo que la participante está contando. Una vez terminada la dinámica se enviará mediante el chat de la plataforma virtual ZOOM el link de la asistencia para que cada participante pueda registrar su participación.

- **DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicara de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizara la técnica denominada "STOP" que consiste en 4 pasos. La psicóloga encargada guiará el ejercicio diciendo: Párate y respira Conecta con el suelo que hay bajo tus pies, Sintoniza tu cuerpo bajando tu mirada y explorar tu cuerpo a través de las sensaciones físicas o emociones. Libérate de ellas al inhalar y exhalar, asimismo enfoca tu atención en aquellas que son positivas., seguidamente Observa tu entorno y elige una característica que sientas que es agradable ver, agradece por su belleza y por su presencia en tu ahora, hora pregúntate qué nuevo es posible para ti en tu vida y de qué forma puedes dar un paso adelante en la situación que elijas responderte.

- **CIERRE**

Se concluye realizando una retroalimentación de la sesión, preguntando lo siguiente: ¿Qué piensas acerca de lo que se dijo?, ¿Cuál fue el propósito de la sesión?, ¿Alguien más quiere añadir algo?;

posterior a ello se dejará una tarea para la participante que lo desarrollarán en casa el consiste en dar lectura dos historias cortas de reflexión, luego cada persona compartirá en el chat grupal de WhatsApp el mensaje que logro identificar de cada historia.

## **REFERENCIAS:**

Gonzales. D. (2016). Mindfulness para principiantes. Ed. Kairós. Barcelona

<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>

Ruiz, P (s/f). Taller - Mindfulness en niños y adolescentes.

[https://www.aepap.org/sites/default/files/115.215.mindfulness\\_en\\_ninos\\_y\\_adolescentes.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/115.215.mindfulness_en_ninos_y_adolescentes.pdf)

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>7</b> <b>Aceptar la realidad.</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Desarrollar la capacidad de aceptación	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a la séptima sesión programada</li> <li>- Feedback de la sesión anterior y revisión de la tarea</li> <li>- Dinámica de inicio "El Zancudo"</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Raport</li> <li>- Feedback</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flyer</li> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de Google from</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Explicación del tema</li> <li>- Ejecución de la técnica o ejercicio "Conectar con el momento presente"</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psico educar</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositiva</li> <li>- Audio</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación de la sesión</li><li>- Actividad para a casa</li></ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicación interactiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Video reflexivo</li></ul>
--	--	--	---------------	--	-------	--	--

## DESARROLLO DE LA SEPTIMA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“No es resignación, es asimilar y aceptar “
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	- Flayer - Diapositivas - Lista de Google from - Diapositiva - Audio - Diapositivas - Video reflexivo
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Como regla general, el intentar librarse del dolor solo consigue amplificarlo, nos enreda más en él y lo convierte en algo traumático. Y, mientras tanto, nuestra vida se queda arrinconada.

la alternativa a eliminar el dolor consiste en aceptarlo. Aceptación, en el sentido que aquí le damos al término, no es una autoderrota nihilista; ni tampoco consiste en sufrir y aguantar el dolor. Es algo muy, muy distinto a todo eso. Esas lúgubres, tristes y oscuras formas de “aceptación” son justo lo contrario del abrazo comprometido y vital al momento presente al que nos queremos referir.

La aceptación es la capacidad para asumir la vida, tal como es, significa aceptar la realidad, con situaciones agradables o desagradables, sin intentar cambiar o combatir aquello que no podemos controlar. Es un proceso de tolerancia y de adaptación (no de lucha). Dentro del aceptar se encuentra el aprender, adaptar, reconocer y asimilar y en el no aceptar se encuentra el luchar, combatir, exigir, evitar y negar una situación. Hayes, (2013).

Para trabajar la aceptación de la realidad el ejercicio de “Conectar con el momento presente” es que se puede hacer casi en cualquier parte y es fácil de llevar a cabo. Ofrece un medio polivalente para centrarse y así compensar la ansiedad, especialmente al pasar de una ubicación física o una situación a otra. Por lo que es también una útil técnica mindfulness.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Al iniciar la 7 séptima sesión se dará la bienvenida, , seguidamente se realizará un feedback de la sesión anterior, posteriormente se realizará la dinámica titulada “el zancudo “, el consiste en que uno de los facilitadores, les dirá a los participantes que dejen de tocar cualquier objeto, que se sienten sobre una silla o manta con los ojos cerrados, luego se les dirá “estamos en el bosque y en él hay muchos mosquitos y zancudos, justo en este instante está un zancudo cerca a tu nariz y deberán ahuyentarlo haciendo gesto en la cara!!, Y ahora se encuentra en tu frente, ahora está en tu oreja, ahora se encuentra en tu cabeza, y ahora está en tu hombro derecho y pasó al hombro izquierdo, cada vez que la psicóloga indique un lugar del cuerpo los participantes tendrán que realizar gestos en el lugar que reposa el zancudo para sacarlo de dicho lugar.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema, luego de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, posteriormente se realizará la técnica: “Conectar con el momento presente”

donde la psicóloga reproducirá un audio en la cual estará la voz grabada de una de las psicólogas, guiando el ejercicio, se escuchara decir:

Siéntense en una silla cómoda y hagan un par de respiraciones profundas, calmantes. Ahora, levanta las manos hasta la altura del centro del corazón, con las palmas una frente a la otra, a una distancia de unos treinta centímetros aproximadamente. Nota la tensión que hay solo por sostener las manos y los brazos sin apoyarlos. A continuación, siempre lentamente, acerca las manos hasta que experimentes la más ligera o sutil sensación de energía, presión, calor o calidez. Detente cuando sientas eso y límitate a observar durante unos instantes. Examina de cerca esta sensación. ¿Es constante el calor, la calidez, la energía o la presión? ¿O varía ligeramente de instante en instante?, ahora, lleva suavemente las palmas más cerca entre sí, hasta que las yemas de los dedos se juntan mediante un contacto muy ligero, como el de una pluma. Imagina que las moléculas de las puntas de los dedos de tu mano derecha danzan con las moléculas de las puntas de los dedos de tu mano izquierda. Puedes pensar incluso qué baile están haciendo: el foxtrot, la samba, el tango, el vals o el jitterbug, esa especie de lindy hop. Ahora, sigue acercando las palmas entre sí hasta que se toquen ligeramente. Al hacerlo, observa cómo los dedos se enderezan y cómo el calor entre las palmas de las manos crece. Con las palmas unidas, es un buen momento para hacer una pausa durante unos instantes y apreciar el cuerpo, que es un precioso regalo que tenemos. Podemos también reflexionar sobre las palabras del autor John O'Donohue, que había sido sacerdote, quien escribió sabiamente en Anam Cara: el libro de la sabiduría celta: «Tu cuerpo es el único hogar en el universo». Descansa entre cinco y diez segundos en un estado de gratitud silenciosa. Ahora, emplea unos instantes para ver la diferencia entre tensar el cuerpo y luego relajarlo. Manteniendo las palmas en contacto, sube los codos hacia los lados. Presiona solo con un diez por ciento de toda la fuerza que podrías ejercer. Ahora presiónalas más todavía, usando hasta el veinte por ciento de la fuerza total. Deja de hacer fuerza si sientes dolor. Presiona solo lo que puedas sin sentir dolor o incomodidad. Observa, otra vez, hasta dónde llega la tensión de los brazos. ¿Llega a las muñecas, los codos, los hombros, los

omóplatos, la espalda, el pecho? ¿Puedes sentir cómo crece el calor en las palmas de las manos? ¿Qué músculos están tensos? Después de unos cinco minutos, deja que los hombros y los codos se relajen y suelten. Libera toda esta tensión. Nota qué agradable resulta abandonar el esfuerzo y la tensión del cuerpo.

Finalmente, muy poco a poco, abre las manos, como capullos de flores que se abren al sol de la mañana. Siente la frescura de las palmas a medida que el calor se disipa. Finalmente, permite que el peso de la gravedad descienda sobre tus manos y brazos, dejando que caigan como hojas de un árbol, hasta que descansen en tu regazo o tus piernas. Haz una larga y agradable inspiración, y al espirar imagina cómo se expulsa todo el estrés que te queda por debajo de las piernas y al fondo de los pies, desde donde fluirá por la Tierra y se reciclará. Si quieres, siéntate durante unos instantes más, apreciando tu cuerpo por cómo sigue tus órdenes y transporta tu conciencia para que puedas lograr los objetivos de tu vida. ¡Qué maravilloso! (ESTO SERA AUDIO)

#### • **CIERRE**

Esta sesión se concluirá con una retroalimentación, para ello se pedirá la participación de dos señoras en la que explicará que se trabajó el día de hoy, así mismo se dejará como actividad reflexiva visualizar un video denominado "El que no vive para servir, No sirve para vivir", esto se compartirá por el chat grupal de WhatsApp, las ideas que tengan sobre el video enviando un audio.

## **REFERENCIAS:**

Hayes, S. (2013). sal de tu mente, entra en tu vida la nueva terapia de aceptación y compromiso

<https://grupoetapas.com.ar/wp-content/uploads/2020/07/Sal-de-tu-mente-entra-en-tu-vida.pdf>

Altman, D. (2014) 50 Técnicas de Mindfulness, para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor.

[https://www.budismolibre.org/docs/libros\\_budistas/50\\_tecnicas\\_de\\_mindfulness.pdf](https://www.budismolibre.org/docs/libros_budistas/50_tecnicas_de_mindfulness.pdf)

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>8 Adaptación</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Desarrollar la capacidad de aceptación	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a la séptima sesión programada</li> <li>- Feedback de la sesión anterior y revisión de la tarea</li> <li>- Dinámica de inicio "sopa de letras online"</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Raport</li> <li>- Feedback</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Link de dinámica</li> <li>- Link de Google fromm</li> </ul>

			<b>DESARROLLO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Explicación del tema</li> <li>- Ejecución de la técnica o ejercicio</li> <li>- “Mueve el esqueleto”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psico educar</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Video del ejercicio</li> </ul>
			<b>CIERRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación de la sesión</li> <li>- Actividad para a casa</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación de la sesión</li> <li>- Actividad para a casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuadernillo de mándalas</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA OCTAVA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Saliendo de mi zona de confort”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- link de dinámica</li><li>- Link de Google fromm</li><li>- Diapositivas</li><li>- Video del ejercicio</li><li>- Cuadernillo de mandalas</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

El cambio permanente es de lo único que podemos estar seguros. A pesar de eso, somos seres humanos y estamos a disponibilidad de costumbres, y la sensación de cambio, nos produce una inestabilidad que no siempre estamos preparados para afrontar. Necesitamos seguridad. No estamos cómodos en la incertidumbre. ¿Pero y si estuviéramos dispuestos en todo momento a tender un puente al cambio? ¿No nos facilitaría las cosas, y nos ayudaría en nuestra adaptación al mismo?, Ya sabemos que el cambio es inherente al hombre y a la vida. El ser humano no es simple. No es algo estático ni definido, sino sometido a cambios cada segundo de su existencia. La facultad camaleónica de que

disponemos, es tan necesaria como comprensible. (López, 2017)

En nuestra realidad actual, el cambio, además de ser permanente, se da a una velocidad mucho mayor que en otras épocas, donde no estábamos sometidos a tal cantidad de distracciones y descubrimientos externos. En nuestro interior hay algo esencial que se manifiesta evidentemente al nacer y permanece invulnerable al tiempo y espacio como conceptos.

Dejar esa zona de confort no es para nada sencillo y te llevará bastante tiempo lograrlo. Pero vale la pena hacer el esfuerzo. En realidad, no hay que cambiar, sino aprender cómo cambiar, que son dos cosas diferentes. Puedes seguir siendo la misma persona, pero adaptada a la situación, al paso de los años, al entorno, a los avances, etc. (Sánchez, 2022).

Se trabajará el ejercicio “Mueve el esqueleto” el cual permitirá Mover el cuerpo al son de un tambor para descargar energía y concentrarnos.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se iniciará con el saludo de bienvenida y agradecimiento a la 8 octava sesión, seguidamente se socializará con los comentarios y apreciaciones de la sesión anterior y de la actividad dejada para la casa, esto se desarrollará con la participación voluntaria del auditorio, luego se realizará una lluvia de ideas del tema principal de la sesión y respondiendo dudas si es que existieran. Por otro lado, se mostrará una sopa de letras virtual. En donde voluntariamente las participantes levantarán la mano e indicarán donde se encuentra una de las palabras a buscar.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará el ejercicio de “mueve el esqueleto” donde la psicóloga reproducirá el ejercicio, iniciando diciendo : Vamos

a fingir que ponemos un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlas al suelo. Haz como si pusieras pegamento en la planta de un pie, que se adhiere al suelo; haz lo mismo con el otro pie. Luego preguntan ¿Pueden mover ligeramente las rodillas de un lado a otro manteniendo los pies pegados al suelo? Mueve ligeramente las rodillas de un lado a otro con los pies adheridos al suelo como si estuvieran clavados en él. Ahora vamos a mover el cuerpo al son del tambor, manteniendo los pies pegados al suelo. Realicen movimientos amplios cuando suba el volumen. Toca fuerte el tambor y al mismo tiempo muestra los movimientos lo mejor que puedas. Realicen movimientos pequeños cuando baje el volumen. Toca suavemente el tambor y muestra los movimientos lo mejor que puedas. Nuevamente pregunta ¿Qué harán cuando el tambor suene rápido? Toca el tambor rápidamente y las personas te responderán: «moverme rápido». ¿Y si suena lento? Tócalo despacio y las personas te responderán: «moverme lento». Eso es. Trata de seguir estos movimientos y detente cuando el tambor deje de sonar. Alterna entre tocar rápido, lento, alto o bajo las personas se detendrán cuando pares. Vamos a relajarnos y a sentir la respiración durante unos momentos y, a continuación, jugaremos de nuevo. Inicia de nuevo el ejercicio después de hacer una pausa para que los niños se calmen.

## • CIERRE

Al finalizar se realizará una retroalimentación de la sesión, por lo que se pedirá la participación de asistentes voluntarias para que puedan compartir sus apreciaciones de la sesión, seguidamente se dejará una actividad el cual consiste en hacer uso del link de pintado de mándalas de manera virtual. , para colorearlas y enviar la evidencia de su trabajo cumplido, compartirán una foto en el chat grupal de WhatsApp.

Finalmente se agradecerá la asistencia y participación de cada una de las asistentes. Realizando la invitación de la próxima sesión de manera amable.

## REFERENCIAS:

López, L. (2017). La Adaptación Al Cambio. Mindfulness y reducción del estrés.

<https://lolalopezpsicologia.com/la-adaptacion-al-cambio/>

Sánchez, K (2022). La vida es un proceso de cambio constante

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-vida-es-un-proceso-de-cambio-constante/>

Kaiser, S. (2016). Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia.

<http://www.iesramoncarande.com/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-nino@s-y-adolescentes.pdf>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>9. Gratitud</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Desarrollar la capacidad de aceptación	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo de bienvenida a la séptima sesión programada</li> <li>- Feedback de la sesión anterior y revisión de la tarea</li> <li>- Dinámica de inicio</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Raport</li> <li>- Feedback</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Observación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de Google form</li> <li>- Link de ruleta</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Explicación del tema</li> <li>- Ejecución de la técnica o ejercicio "Relajación Progresiva"</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psico educar</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Audio</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación de la sesión</li><li>- Actividad para a casa</li></ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación de la sesión</li><li>- Actividad para a casa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositiva</li><li>- Audio</li></ul>
--	--	--	---------------	--	-------	--	---

## DESARROLLO DE LA NOVENA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Yo soy eso, yo soy lo que soy “
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Lista de Google from</li><li>- Link de ruleta</li><li>- diapositivas</li><li>- Audio</li><li>- Diaósitiva</li><li>- Audio</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Gratitud es el sentimiento que experimenta una persona al estimar un favor o beneficio que alguien le ha concedido. Al sentir gratitud, el sujeto desea corresponder el mencionado favor de alguna manera.

La gratitud es la capacidad que el individuo posee de poder agradecer, de poder reconocer los dones recibidos por un bienhechor. En la teoría clásica del psicoanálisis, este concepto adquiere sentido en la medida que se afirma, de acuerdo a las posturas pasivo-activo del actuar, que aquello que se vivió pasivamente durante la infancia, durante la vida adulta se repite activamente. Se vive pasivamente en la infancia porque el niño es un ser en desarrollo

que no puede todavía vivir activamente todo lo que recibe pasivamente. (Gonzales y Rodríguez, 2003).

Por lo que está vinculado al agradecimiento, que es la acción y efecto de agradecer. Este verbo, justamente, significa sentir gratitud. Por lo tanto, el individuo que siente gratitud desea agradecer el beneficio recibido.

Para trabajar la gratitud se concentrará en aprender el ejercicio Relajación Progresiva ayuda a reducir la tensión o estrés que tenga en los músculos. Cuando libera la tensión, los músculos se relajan. La relajación muscular progresiva se alcanza tensando y relajando un grupo de músculos repetidamente hasta que el músculo permanece relajado. A medida que practique, aprenderá a sentir la diferencia entre un músculo relajado y uno tenso. (Rodas, 2018)

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se iniciará con el saludo de bienvenida y agradecimiento a la 8 octava sesión, seguidamente se socializará con los comentarios y apreciaciones de la sesión anterior y de la actividad dejada para la casa, esto se desarrollará con la participación voluntaria del auditorio, luego se realizará una lluvia de ideas del tema principal de la sesión y respondiendo dudas si es que existieran, seguidamente se realizará la dinámica “Busca el objeto que te salga en la ruleta, en menos de 45 segundos”, donde la psicóloga proyectara la ruleta y se jugará con todo el auditorio, la psicóloga girará la ruleta y lo que la flecha indique las participantes tendrán 45 segundos en traer el artículo puede ser un calcetín, una almohada o entre otros artículos.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica

“Relajación Progresiva”. aquí la psicóloga compartirá un audio en la que se escuchará las instrucciones del ejercicio: Iniciamos con un nuevo ejercicio de meditación y relajación, este ejercicio se denomina respiración progresiva para comenzar es necesario estar sentado en una silla, con las manos sobre las piernas, en primer lugar, tienes que Inhalar profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse. Luego cierra los puños, aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan. Seguidamente arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona. De la misma manera arruga la cara, Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce. Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja. Seguidamente Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar. Después flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja. Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.

#### • **CIERRE**

Al finalizar se realizará una retroalimentación de la sesión, socializando las apreciaciones del participante, luego la tarea será escuchar el audio y practicar nuevamente el ejercicio “Relajación progresiva” al menos 2 veces. Por último, se agradece y se despide amablemente al auditorio, haciéndoles recordar asistir a la próxima sesión

## **REFERENCIAS:**

González, J. Rodríguez, M. (2003). La gratitud: una cualidad natural. Rv. Latinoamericana de Psicopatología Fundamental. Vol.6. n.4. Brasil

<https://www.redalyc.org/pdf/2330/233018039005.pdf>

Rodas, J. (2018). Técnicas De Relajación Muscular Progresiva Y Estrés Laboral. Universidad Rafael Landívar.

<http://biblio3.url.edu.gt/publi/rcifuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Sucely.pdf>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>10 Soltar y Parar</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Potenciar la atención al momento presente	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación del objetivo y actividades que se van a trabajar</li> <li>- Llenado de asistencia</li> <li>- Dinámica “Chicho murió”</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Rapport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentimeter</li> <li>- Psicoeduca el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica “Meditar en el punto Hara”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Lluvia de idea</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentimeter</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Tarea para casa</li> <li>- Despedida</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Flyers</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DECIMA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Haz una pausa en tu vida, luego piensa y suelta lo negativo”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Link de Google form</li><li>- Mentimeter</li><li>- Flyers</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Soltar está relacionado netamente a desprenderse, lo que significa que es dejar ir todo lo negativo, aquello que causa alguna molestia emocional, que provoca desequilibrio en el bienestar de la persona. Riso (2021)

Por otro lado, parar es hacer un stop en la vida y utilizar ese tiempo en pensar, meditar y reflexionar todos los aspectos de la vida, para saber qué es lo que se está haciendo bien y mal, de tal manera poder cambiar el rumbo de la dirección. Raj (2020)

Entonces según Vásquez (2016) menciona que soltar y parar se basa en aprender a desprenderse de algo de lo que cuesta dejar partir, ya que equivocadamente se cree que teniéndolo cerca y mientras más se pueda controlar ayuda hacer felices, sin embargo, para el autor es necesario poner

una pausa a lo que se está haciendo, pensar bien y soltar definitivamente aquello que les genera pensamientos y/o consecuencias negativas.

En cuanto a la meditación en el punto Hara, ayuda a mejorar el control de las emociones, poder organizar los pensamientos y sentimientos, tener mayor control de impulsos, asimismo si la técnica se va practicando de manera recurrente beneficia a responder de manera adecuada en las diversas situaciones diarias, sobre todo lo más difícil. Pérez y Dakini (2019) Asimismo, según los mismos autores Pérez y Dakini (2019) refieren que los beneficios de la meditación en general, ya sea de cualquier tipo trae como beneficios reducir el estrés físico y mental, aumentar la capacidad de atención y concentración, eliminar los pensamientos negativos y enfocarse en aquellos positivos, entre otros.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se dará la bienvenida a la sesión, luego se mencionará el objetivo y las actividades que se van a trabajar en la misma, posteriormente se enviara el link de asistencia, mediante el chat de la plataforma zoom, para que las participantes se puedan registrar, por consiguiente, se realizara una dinámica denominada “chicho murió”, con la finalidad de crear un ambiente de confianza, la cual consiste en elegir a una participante voluntaria quien empieza la dinámica, y ella tendrá que mencionar la frase “chico se murió”, pero llorando y haciendo gestos exagerados, luego continuara pasando la noticia, dirigiéndole a alguien específico, es cual tendrá que mencionar su nombre y quien sea mencionada deberá repetir la frase la frase con la misma actitud hasta terminar la rueda, al terminar se cambiara de actitud, variando entre emociones positivas y negativas.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con los participantes, mediante la lluvia de ideas, en el programa mentimeter, para ello se les enviará un link por el chat de la plataforma zoom, para que puedan ingresar y puedan manifestar sus ideas en las diferentes preguntas, de tal manera poder conocer cuáles son sus

conocimientos previos que las asistentes poseen, luego se reforzara el tema mediante diapositivas, de manera didáctica e interactiva, resolviendo las dudas que se presenten durante el desarrollo del tema, posteriormente se realizara la técnica "Meditación en el punto Hara", esta consiste en puedes ponerte cómoda tomando una posición sentada y cerrando tus ojos, empieza, simplemente, notando tu cuerpo. Siente cómo está en este momento, qué es lo que está vivo en él, cómo se encuentra, cómo te encuentras. Siente las sensaciones y emociones presentes. Ahora puedes hacerte consciente del espacio que te rodea. Lleva tu atención ligeramente a ese espacio. Puedes ir un poco más allá y centrar tu atención en el espacio infinito, en el todo. Trae tu atención ahora poco a poco hacia tu vientre, observándolo en su conjunto reposando tu atención en él, ligeramente. Concentra tu atención en el punto Hara, que está justo debajo de tu ombligo y dentro del vientre. Para localizarlo puedes palpar con tu mano ese punto y presionarlo, para tomar esa sensación de ligera presión como referencia. Simplemente reposa tu mente y tu atención en ese punto. Puedes sentir como tu energía se concentra en él. Déjate sentir el centro que te aporta la concentración de energía en ese punto medio de tu cuerpo. Respira profundo dando espacio para estas sensaciones mientras mantienes tu atención en el punto Hara. Centra toda tu atención y presencia en él. Cuando lo vayas sintiendo, a tu ritmo, abre tus ojos. La técnica se realizará con la finalidad de que las participantes, puedan adquirir estrategias para poder soltar lo negativo que tuvieron que afrontar, centrándose en aquellas cosas que le brindan la mayor energía positiva.

## • CIERRE

Para finalizar, se preguntará ¿Cómo se sintieron realizando la técnica? ¿Qué es lo que se le vino a mente mientras realizaban la técnica?, posteriormente se realizará un resumen de toda la sesión, y si se presenta alguna interrogante será absuelta, posteriormente se les mencionara que deben realizar el mismo ejercicio practicado en la sesión, durante la semana, las evidencias se deberán enviar por el grupo de WhatsApp, para ello se les enviara un flyers con los pasos que deben seguir y puedan realizarlo correctamente, por ultimo nos despediremos y recalcándoles que el día de la próxima sesión.

## **REFERENCIAS:**

Pérez, L. y Dakini, J. (2019). Yoga y meditación.

[https://www.unodc.org/documents/mexicoandcentralamerica/publications/JusticiaPenal/UNODC\\_-\\_Yoga\\_y\\_Meditacion.pdf](https://www.unodc.org/documents/mexicoandcentralamerica/publications/JusticiaPenal/UNODC_-_Yoga_y_Meditacion.pdf)

Raij, S. (2020). Full Stop. Hacer una pausa puede cambiarnos la vida.

<https://docer.com.ar/doc/8n500x>

Riso, W. (2021). Desapegarse sin Anestesia Walter Riso.

<https://docer.com.ar/doc/n8ccc85>

Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. Rev Neuropsiquiatr 79(1), 42-51.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>11 Tolerancia</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Fomentar estrategias para desprenderse del pasado	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación del objetivo y actividades que se van a trabajar</li> <li>- Llenado de asistencia</li> <li>- Dinámica “El funeral de no puedo”</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Metodología lúdica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de asistencia</li> <li>- Papel bond</li> <li>- Lapiceros</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crucigrama</li> <li>- Psicoeducar el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica “Palabra o frase con conciencia plena”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Lluvia de idea</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crucigrama</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>

			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ruleta preguntona</li><li>- Envío de flyers para potenciar el aprendizaje</li></ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"><li>- Refuerzos</li><li>- Comunicación interactiva</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ruleta</li><li>- Flyers</li></ul>
--	--	--	---------------	---	-------	--	---

## DESARROLLO DE LA UNDÉCIMA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Ser tolerante es vivir con libertad”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	- Diapositivas - Link de Google form - Papel bond - Lapiceros - Crucigrama - Ruleta - Flyers
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La tolerancia es un aspecto necesario para tener una sociedad asertiva y respetuosa, ya que desarrollando esta virtud habrá libertad en cada individuo a poder desarrollarse según su cultura, asimismo se dará el entendimiento hacia los demás. Antonio (2019)

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (1995) La tolerancia se define como comprender, entender y respetar a los demás, ya sean sus ideas, creencias o costumbres que tengan, ya que cada persona es libre de tener sus propios ideales; asimismo está relacionado como uno de las virtudes y valores que deben poseer los seres humanos. (Citado en Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2018)

Según Dh Magazine (2013, Citado en Acevedo, 2018) refiere que existen tres niveles de tolerancia, la primera consiste en aceptar las diferencias para generar una convivencia social asertiva y pacífica, segundo sigue la no tolerancia, no acepta la intolerancia, sin embargo, se dan manifestaciones de lucha no violentas con respeto a las discrepancias y por último se encuentra la intolerancia, es decir es todo lo contrario de la tolerancia, es donde no existe respeto, y las soluciones se dan de manera violenta.

Por otro lado, en cuanto al ejercicio de la conciencia plena es un tipo de meditación, al realizar esta acción ayuda a concentrarse en algo específico e ir eliminando los pensamientos y emociones negativas, de tal manera aclarar la mente. Asimismo, la conciencia plena tiene como ventajas: aliviar el estrés, generar calma y nos conecta con nuestro centro espiritual. Además, tiene como meta aceptar los pensamientos que lleguen a la mente, viendo plenamente el momento aceptando y aliviando conforme van llegando. Hawthorne (s.f)

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se empezará la sesión dando la bienvenida a las participantes, luego se mencionará el objetivo y las actividades que se van a trabajar, posteriormente se enviará el link de asistencia, mediante el chat de la plataforma zoom, para que las asistentes se puedan registrar, por consiguiente, se realizará una dinámica denominada “El funeral de no puedo”, para esta actividad se pedirá a las participantes tener a la mano un papel, en el que tienen que escribir al menos una acción que no pueden realizar. Por ejemplo: “No me puedo controlar mi tristeza” o “No puedo controlar mi enojo”, posteriormente las asistentes romperán el papel en varios pedazos, mencionando el día de hoy, enterramos nuestros “No

Puedo”, Sufrimos su pérdida Y los echaremos de menos, pero seremos fuertes y aprenderemos a vivir sin ellos, este tiene como finalidad ver como los “No puedo” se han convertido en “Sí, he podido”.

- **DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una serie de preguntas que serán llenados en un crucigrama para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica “Palabra o frase con conciencia plena”, que consiste en elegir una frase o palabra que relaciones con tu tranquilidad o que te proporcione paz, puede ser “amor”, “sol”, “mar” o cualquier otra que elijas. Una vez tengas la palabra o la frase piensa en ella, sin necesidad de mencionar, basta con que la repitas para ti mismo. Repite la palabra en tu mentecada vez que respire, inhalando y exhalando con calma, sin perder la palabra de tu mente. Se realizará durante 5 minutos. En dicho tiempo es posible que tu mente vague, lo importante es que vuelvas a retomarlo repitiendo la palabra mientras respiras con calma. No te preocupes si durante cada uno de estos ejercicios para el despertar de la conciencia vienen a tu mente infinidad de pensamientos vagos, es totalmente normal, sobre todo cuando recién comienzas a practicarlos, te aseguro que con la práctica conseguirás no solo realizarlos correctamente sino obtener los beneficios que estos te aportaran.

- **CIERRE**

Al finalizar se realizará una serie de preguntas, mediante el ejercicio la ruleta preguntona, donde encontramos todas las preguntas relacionadas a la sesión, por lo que se elegirá a una asistente para que participe, la ruleta empezará a girar y ella tendrá que mencionar en qué momento para y contestar la pregunta que salga en la ruleta y así consecutivamente con todas las asistentes. Por último, se les enviará un flyers informativo, para potenciar los conocimientos adquiridos en la sesión y puedan compartirlo con los demás.

## **REFERENCIAS:**

Acevedo, A. (2018). El principio de tolerancia: un paso a la reconciliación social y a la paz.

[https://udi.edu.co/congreso/historial/congreso\\_2018/MEMORIAS/Primer%20Congreso%20de%20Derecho/Jueves%2025%20de%20Octubre/Aurymayerl%20Acevedo%20Su%C3%A1rez/Ponencia\\_El\\_Principio\\_de\\_Tolerancia.pdf](https://udi.edu.co/congreso/historial/congreso_2018/MEMORIAS/Primer%20Congreso%20de%20Derecho/Jueves%2025%20de%20Octubre/Aurymayerl%20Acevedo%20Su%C3%A1rez/Ponencia_El_Principio_de_Tolerancia.pdf)

Antonio, J (2019). La tolerancia en el contexto del interculturalismo: la integración de minorías en tiempos de libertades. Revista de Derecho, 8(1), 61-74.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7190622.pdf>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2018). Los derechos humanos y la tolerancia.

<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/32-DH-tolerancia.pdf>

Hawthorne, K. (s.f). Oportunidades para la meditación de conciencia plena.

<https://www.unity.org/articulo/oportunidades-para-la-meditacion-de-conciencia-plena>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>12 AUTOCO MPASIÓN</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas	Fomentar estrategias para	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y agradecimiento</li> <li>- Presentación del objetivo y actividades que se van a trabajar</li> <li>- Llenado de asistencia</li> <li>- Video introductorio de la sesión</li> </ul>	10 min	- Comunicación interactiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de asistencia</li> <li>- Video</li> </ul>

	de mindfulness	desprenders del pasado	<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Psicoeduca el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica "Crea un lugar seguro para ti"</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Lluvia de idea</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica "Galería"</li> <li>- Retroalimentación</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel bond</li> <li>- Lápiz</li> <li>- Borrador</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DUODÉCIMA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“No te condenes, libera tus pensamientos “
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Links de Google from</li><li>- Video</li><li>- Papel bond</li><li>- Lápiz</li><li>- Borrador</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Auto se refiere a la percepción que se tiene sobre sí mismo. Hanh (1994, Citado en Araya y Moncada, 2016)

(Salzberg, 1995; Walpola, 1974) mencionan que compasión es aquella ambición de ofrecer felicidad y experiencias positivas hacia sí mismo y para los demás. (Citado en Araya y Moncada, 2016)

Mientras que unir las palabras anteriormente mencionadas, la autocompasión

vendría hacer un componente relevante para calmar el dolor de los individuos y entender la evitación de uno mismo. Dellachiesa (2021)

Por otro lado, Neff manifiesta que la autocompasión es ser simpático y empático con uno mismo, en aquellas experiencias negativas, que presentan dolor o fracaso, evitando ser duro con sí mismo y eliminar la autocrítica, al contrario, tomarlo como una experiencia, del cual se aprenderá, genera nuevos conocimientos y herramientas para afrontar los episodios que se presentaran a futuro, evitando pensamientos y sentimientos de dolor. (Citado en Seppala, 2011)

En relación a los beneficios que brinda la autocompasión, principalmente es a nivel de bienestar emocional, las relaciones interpersonales, evitar la condenación así mismo, menor miedo al fracaso, mayor vida social, asimismo brinda felicidad, optimismo, sabiduría, obtener nuevos mecanismos de defensa, además está relacionada con la disminución de la depresión, ansiedad, enfado y evitar que las personas desarrollen una personalidad narcisista. Arrebola (2018)

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se dará inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y agradecimiento por haber asistido a una nueva sesión, luego se mencionará el objetivo y las actividades que se van a trabajar, posteriormente se enviara el link de asistencia, mediante el chat de la plataforma zoom, para que las asistentes se puedan registrar, por consiguiente, se realiza proyectara un video de autoría propia, donde se les motivara a las participantes a seguir luchando por sus sueños, y superar cualquier obstáculo que les atravesara en la vida.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema a tratar en la sesión, después de ello se explicara de manera dinámica el tema de la jornada mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas por parte de las participantes, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se

realizara la técnica “Crea un lugar seguro para ti” que consiste, cierra tus ojos y busca un lugar seguro para ti, donde puedas refugiarte para hallar calma, ahí donde logran atenderlas y pueden tomar decisiones con mayor libertad. Pueden imaginar una casa hecha de cristales, que esta rodea por un mar en calma y una luz serena que todo lo inunda. La armonía reverbera en cada rincón y todo es paz. El interior de esa casa de cristal es un lugar acogedor donde nos sentimos seguros. En este espacio, en este refugio mental, es donde deben acudir durante media hora al día o cuando así lo necesitemos. Aquí se puede hablar con nosotros mismos con afecto y sinceridad dejando el ruido y los miedos en el exterior, al término de la dinámica se interactuará con la población para conocer cómo se han sentido durante el desarrollo del ejercicio.

- **CIERRE**

En la última etapa de la sesión se realizará la dinámica denominada “Galería”, donde se les pedirá a las participantes que realicen un dibujo que represente todo lo que aprendieron, y luego lo expliquen el significado del dibujo, finalmente se realizara la retroalimentación para absolver cualquier duda y todo quede en clara, de tal manera puedan poner en práctica lo aprendido.

## **REFERENCIAS:**

Araya, C. y Moncada, L. (2016). Auto-Compasión: Origen, concepto y evidencias preliminares. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(1), 67-78.

[https://www.researchgate.net/publication/299656241\\_Auto-Compasion\\_Origen\\_concepto\\_y\\_evidencias\\_preliminares](https://www.researchgate.net/publication/299656241_Auto-Compasion_Origen_concepto_y_evidencias_preliminares)

Arrebola, M. (2018). La Autocompasión.

[https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8537/1/Arrebola\\_Domnguez\\_Mara\\_TFG\\_Psicologa.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8537/1/Arrebola_Domnguez_Mara_TFG_Psicologa.pdf)

Dellachiesa, F (2021) Autocompasión y evitación experiencial, una relación inversa en adultos jóvenes de lima metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad De Lima].

[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/14795/Francis\\_co\\_Dellachiesa\\_Reyes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/14795/Francis_co_Dellachiesa_Reyes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Seppala, E. (2011). Auto-Compasión.

<https://palousemindfulness.com/es/docs/Self-Compassion.pdf>

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>13 AUTOCURACIÓN</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Fomentar estrategias para desprenderse del pasado	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida y agradecimiento</li> <li>- Presentación del objetivo y actividades que se van a trabajar</li> <li>- Llenado de asistencia</li> <li>- Dinámica “Rompe hielos con una palabra”</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Metodología lúdica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de asistencia</li> </ul>

	s		<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pupiletra</li> <li>- Psicoeduca el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica “La ligereza de la risa”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pupiletra</li> <li>- Diapositivas</li> <li>- Papel bond</li> <li>- Lapiceros</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarea para casa mediante flyers</li> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Despedida</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flyres</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DECIMOTERCERA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Perdónate, sanate, cúrate y sigue en pie de lucha”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Links de Google from</li><li>- Pupiletras</li><li>- Papel bond</li><li>- Lapiceros</li><li>- Flyers</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

El cerebro necesita estar en acción constante, por lo que cuando conseguir información esto va ser recibida y posteriormente procesada, entonces también necesita desarrollar humor, ya que sería una de las fuentes principales para captar información, debido que comprender el chiste ayuda activar los centros de recompensa del cerebro, reduce el estrés, mejora el aprendizaje, atención y concentración, asimismo contribuye teniendo mayor retención de información. El

Universo (2019)

Por otro lado, la psicóloga clínica Brito (Citado en El Universo, 2019) menciona que el sentido del humor es una habilidad relevante que deberían tener los seres humanos. Asimismo, está relacionada con los aspectos de la vida de los seres humanos, y por ende va a depender de la cultura que cada uno posee, para el tipo de chiste que cada uno desarrolle.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se empezará la sesión dando la bienvenida a las participantes y agradecimiento por su participación a una nueva sesión, luego se mencionará el objetivo y las actividades que se van a trabajar, posteriormente se enviara el link de asistencia, mediante el chat de la plataforma zoom, para que las asistentes se puedan registrarse, por consiguiente, se realiza la dinámica "Rompehielos con una palabra", donde se asignarán grupos aleatorios y estos se encargarán de formar frases reflexivas, para ello tendrán unos minutos de pensar y meditar, por consiguiente, regresan a sala principal y por grupos presentará su frase al resto y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes a través de una serie de preguntas, las cuales sus respuestas deberán encajar en el pupiletra presentado, de tal manera se logra reconocer los alcances que cuentan las participantes sobre el tema general, después de ello se explicara de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizara la técnica "La ligereza de la risa" consta en 4 partes y al término de cada uno de ellas se dará una breve reflexión.

**PARTE 1.** Haz una lista de esas cosas sobre las que has perdido demasiado tiempo preocupándote. Algunos ejemplos incluyen: lo que te fastidia, los comentarios críticos (tuyos o de otros), lo que otros piensan, los conductores

principiantes, las exigencias personales, las expectativas de otros, los jefes insensibles y la falta de control sobre ciertas situaciones o aspectos de tu vida.

**Reflexiones:** ¿Qué te ha parecido darte cuenta de esas situaciones? ¿Cuánto tiempo llevan contigo? ¿Cómo te sentirías respondiendo de manera diferente a ellas, y no permitiéndoles dominarte?

**PARTE 2.** ¡Toma la decisión firme de reírte de ellas! ¡Abandónalas! ¿Puedes realmente decidir hacer eso? ¡Sí, por supuesto que puedes! ¿Quién dice que no? Emplea un minuto al próximo para tomar esa decisión firme.

**Reflexiones:** ¿Cómo te sientes al tomar este tipo de decisiones firmes? ¿Qué te parecería seguir tomándolas la próxima vez que algo te fastidiase? ¿Cuáles serían las dificultades que podrías encontrar al hacerlo?

**PARTE 3.** Escribe la solución para cada una de las dificultades o pensamientos graves a los que tienes que hacer frente a menudo.

**PARTE 4.** Ahora es el momento de averiguar quién y qué te hace reír. Escribe todas las personas o actividades que te hacen sentir más ligero ¿Quién te hace reír? Puede que sea un miembro de la familia o un amigo, un cómico, un vecino, un compañero de trabajo, un espectáculo de televisión, una película, un libro, etc. Intenta pasar algún tiempo con esas personas o esas actividades.

**Reflexiones:** ¿Cómo crees que el hecho de tener más humor en tu vida cambiaría tus experiencias? ¿Cómo puedes poner un poco de risa en tu vida cada día?

## • CIERRE

Se enviará un flyers con la tarea para casa, consiste en que escriba diariamente que situaciones y con qué personas tubo mayores alegrías, se sintió tranquila y de poder ser como es. Posteriormente se realizará la retroalimentación del tema para hacer un resumen de todo lo que se ha realizado en la sesión y poder responder todas las dudas que se presenten. Finalmente, se dará la despedida a la sesión y se les recordará la fecha de la próxima sesión.

**REFERENCIAS:**

El Universo (2019). Beneficios de la risa para la salud mental.

[https://www.eluniverso.com/larevista/2019/10/06/nota/7545622/beneficios- risa-salud-mental/](https://www.eluniverso.com/larevista/2019/10/06/nota/7545622/beneficios-<u>risa-salud-mental/</u>)

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>14 observación</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Motivar la búsqueda del propósito	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación del objetivo y actividades que se van a trabajar</li> <li>- Llenado de asistencia</li> <li>- Dinámica “Creando un cuento”</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Encuadre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de asistencia</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Psicoeduca el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica “Yoga”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Dóptico informativo</li> <li>- Video de despedida</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flyers</li> <li>- Video</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DECIMOCUARTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Observa y conocerás lo que realmente te quiere decir”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	- Diapositivas - Links de Google from - Flyers - Video
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

La auto-observación se refiere a la actitud que tiene la persona, el comportamiento físico y psicológico, así como las experiencias adquiridas en el entorno social. Páramo (2008, Citado en Iglesias y Galicia, 2018).

Araya y Porter (2017) Dentro del mindfulness se desarrollan capacidades indispensables como la autoobservación y el autocuidado, ya que de ello va a depender las demás habilidades, asimismo cabe mencionar que dichas capacidades están presentes en el cambio terapéutico, debido a que los psicoterapeutas trabajan conscientemente por desarrollarlas.

La capacidad indispensable para poder observar a un sujeto es la atención,

puesto que, si existientes interrupciones y no se presta la atención necesaria, no se podrá saber realmente lo que quiere recopilar a través de la observación. Araya y Porter (2017)

Por otro lado, para desarrollar la observación en la práctica de mindfulness se tiene en cuenta la atención plena, de acuerdo a Hanh (1976), debido a que ocurre en el momento presente y una comprensión profunda. Varela, Thompson y Rosch (1997, Citado en Araya y Porter, 2017)

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se dará inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y agradecimiento por haber asistido a una nueva sesión, luego se mencionará el objetivo y las actividades que se van a trabajar, posteriormente se enviará el link de asistencia, mediante el chat de la plataforma zoom, para que las asistentes se puedan registrar. Por otro lado, se les preguntará si durante la semana han realizado la tarea encomendada y que aquellas que han podido cumplir compartan con todo el grupo. Por consiguiente, se realizará la dinámica "Creando un cuento", donde se elegirá a una voluntaria para que empiece con la actividad, de tal manera se le proyecta una imagen y tiene que empezar con un cuento, luego van participando las demás, a cada una se le va proyectando diversas imágenes y estas tendrán que darle sentido al texto, para poder formar un cuento.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presentan dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica "Yoga", donde se tienen que poner en una posición cómoda, sentarse derechas, con las rodillas separadas, la cabeza levantada y mirando al frente. Exhala y deja que tu cabeza caiga. Que el mentón no toque tu pecho. Luego inhala y vuelve a la posición original. Son 5 respiraciones de cada una (5 minutos). Eleva la pierna

izquierda y el brazo derecho (manteniéndolo recto). Luego vuelve a la posición original. Inspira y eleva la pierna y el brazo opuesto. Son 5 respiraciones de cada una (5 minutos). Descanso y relajación final, con 5 respiraciones conscientes y tranquilas con los ojos cerrados para calmar la mente. Luego ábrelos lentamente.

- **CIERRE**

Se realizará una serie de preguntas para conocer cómo se han sentido durante el desarrollo del ejercicio, luego se hará un resumen de la sesión para absolver cualquier duda que se presente, posteriormente se les enviará un díptico informativo, con la finalidad que puedan obtener conocimientos teóricos y prácticos de la sesión. Por último, se proyectará un video de agradecimiento por su participación en una sesión más y la despedida respectiva, recordándoles la fecha y hora de la siguiente sesión.

#### **REFERENCIAS:**

Araya, C. y Porter, B. (2017). Habilidades del terapeuta y mindfulness. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 26(2), 232-240.

<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281952112010.pdf>

Iglesias, J. y Galicia, I. (2018). El Impacto de la Auto-Observación en la Autoeficacia del Docente Universitario.

[https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/108516/1/06\\_RIFOP%2093%203%202018El%20Impacto%20de%20la%20Auto-Observaci%C3%B3n%20en.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/108516/1/06_RIFOP%2093%203%202018El%20Impacto%20de%20la%20Auto-Observaci%C3%B3n%20en.pdf)

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>15 TIEMPO PARA PENSAR</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Motivar la búsqueda del propósito	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación del objetivo y actividades que se van a trabajar</li> <li>- Llenado de asistencia</li> <li>- Dinámica “Nube de palabras”</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Metodología lúdica</li> <li>- Encuadre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Lista de asistencia</li> <li>- Papel bond</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Colores</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruleta preguntona</li> <li>- Psicoeduca el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica “Algo agradable aquí y ahora”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Lluvia de idea</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruleta</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Tarea para casa</li> <li>- Despedida</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DECIMOQUINTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Piensa, medita y céntrate en el presente”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Links de Google from</li><li>- Ruleta</li><li>- Papel bond</li><li>- Lapiceros</li><li>- Colores</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Todas las personas necesitan un tiempo para sí mismas, para pensar en aquellas cosas que están realizando, de tal manera poder analizarlas y ver el camino de cada una de ellas, para apartar lo malo y fortalecer lo positivo.

Frey y Totton (2015) Centrándose en la técnica del aquí y del ahora ayuda a que las personas se centren en el presente y eliminen los pensamientos del pasado, para que no se mortifiquen con ello y puedan afrontar el pasado, teniendo bienestar emocional en su vida.

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se empezará la sesión dando la bienvenida a las asistentes y agradecimiento por su participación a una nueva sesión, luego se mencionará el objetivo y las actividades que se van a trabajar, posteriormente se enviará el link de asistencia, mediante el chat de la plataforma zoom, para que las asistentes se puedan registrar. Por consiguiente, se realizará la dinámica “Nube de palabras”, se les pedirá a las participantes que realicen 4 nubes cada una, luego en cada una de ellas tendrán que describir alguna cualidad o capacidad que más destaquen, esto tiene como finalidad que las asistentes conozcan sus potenciales y puedan potenciar su autoestima.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante la ruleta pregunta para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica “Algo agradable aquí y ahora” esta es una práctica fácil de utilizar para tomar conciencia de las cosas positivas y agradables que te rodean. La actividad empezará mencionando, justo ahora, mira alrededor del espacio en el que estás. Puede ser la sala de terapia, una habitación de tu casa o cualquier otro lugar, incluso un espacio al aire libre. Con una actitud de curiosidad infantil, mira alrededor y busca algo que te resulte agradable o placentero. Puede ser un color, una forma, un objeto, un sonido, un olor o la textura de algo que puedas tocar. Asegúrate de examinar todo el espacio que te rodea. Si estás en una habitación, gira la cabeza hacia arriba para mirar el techo, luego bájala para ver las paredes y sigue hasta ver el suelo. ¡No dejes que nada te pase desapercibido! Cuando encuentres algo agradable, puedes estar un rato pensando qué es lo que te gusta de eso. si observas muchas cosas agradables, también está bien. Cuando mires el objeto que encuentras placentero, pregúntate: «¿Qué es exactamente lo que me gusta de él? ¿Es su forma, su tamaño o su color? ¿Me evoca algún

recuerdo agradable o feliz?». Tras haber experimentado un objeto, sonido o visión agradable, busca otro en la habitación, en el espacio que te rodea. Presta atención, de nuevo, a por qué te gusta. A veces, puede ser que te perca de un color o sonido favorito que hace que te sientas bien.

¡Buen trabajo por encontrar cosas agradables aquí y ahora! Responde las reflexiones que siguen para pensar sobre cómo puedes utilizar esto diariamente.

Reflexiones: ¿Cómo te has sentido al poner el filtro de «algo agradable aquí y ahora»? ¿Has notado que ayudaba a alejar tu mente de los pensamientos ajetreados o «desagradables»?

## • CIERRE

Se realizará un resumen de toda la sesión, de tal manera se presenta alguna duda esta puede ser absuelta, posteriormente se les mencionará que como tarea de casa deben realizar el ejercicio practicado en la sesión, durante la semana al menos una o dos veces. Finalmente, se les dará la despedida de la sesión y se les hará la invitación para la próxima sesión.

## REFERENCIAS:

Frey, A. y Totton, A. (2015). Yo, aquí ahora.  
[https://www.planetadelibros.com/libros\\_contenido\\_extra/32/31123\\_Yo\\_aqui\\_ahora.pdf](https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/32/31123_Yo_aqui_ahora.pdf)

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>16</b> <b>LA</b> <b>PALABRA Y LA</b> <b>VOZ</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Motivar la búsqueda del propósito	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación del objetivo y actividades que se van a trabajar</li> <li>- Llenado de asistencia</li> <li>- Dinámica “Me motivo”</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Metodología lúdica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>

			<b>DESARROLLO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentimeter</li> <li>- Psicoeduca el tema</li> <li>- Ejecución de la técnica “Sintonizar la música”</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Lluvia de idea</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Papel bond</li> <li>- Lapiceros</li> </ul>
			<b>CIERRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruleta preguntona</li> <li>- Flyers informativo</li> <li>- Despedida</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruleta</li> <li>- Flyers</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DECIMOSEXTA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Una palabra puede cambiar tu destino”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Links de Google form</li><li>- Ruleta</li><li>- Flyers</li><li>- Lapiceros</li><li>- Papel bond</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Rodríguez y Pérez (2017) Las palabras y la voz son medios de comunicación que tienen los seres humanos para influenciar en la vida de sí mismo y de los demás, asimismo teniendo una comunicación asertiva con el entorno ayuda a entablar mejor las relaciones interpersonales, ya que como menciona el autor para vivir es necesario comunicarse.

Por otro lado, la técnica que se va aplicar en la sesión denominada sincronizar la música, ya que ayuda a reducir el estrés, tener capacidad para controlar las emociones, mejora la estabilidad emocional de los seres humanos, teniendo una mejor calidad de vida

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

La sesión empezará dando la bienvenida a las participantes y agradecimiento por haber asistido a una nueva sesión, luego se mencionará el objetivo y las actividades que se van a trabajar, posteriormente se enviará el link de asistencia, mediante el chat de la plataforma zoom, para que las asistentes se puedan registrar. Por otro lado, se les preguntará si durante la semana han realizado la tarea encomendada y que aquellas que han podido cumplir compartan con todo el grupo, como se han sentido poniendo en práctica el ejercicio. Por consiguiente, se realizará la dinámica “Me motivo”, donde cada participante va a tener que dedicarse un mensaje positivo a sí mismas, con la finalidad que se expresen su amor propio y la vez lo puedan potenciar, de tal manera no se rindan ante los diferentes episodios que vivan.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará interactuando con las asistentes mediante una lluvia de ideas, que se dará a través del programa mentimeter, para conocer los alcances que tienen sobre el tema general, después de ello se explicará de manera dinámica el tema de la sesión mediante diapositivas, asimismo si se presenta dudas sobre el mismo, estas serán respondidas y reforzadas por el equipo de psicólogos, posteriormente se realizará la técnica “Sintonizar la música” consiste en seguir la estructura de la tabla (ANEXO 01) creando un inventario de música y estados de ánimo. Es una oportunidad para que descubran cómo la música modifica tus sentimientos, evaluando el estado de ánimo a medida que escuchan diferentes tipos de música, esto ayudará que las participantes puedan contrarrestar los sentimientos de depresión y sintonizar con un estado mental más alegre. Por consiguiente, se realiza las siguientes reflexiones:

¿Qué has descubierto sobre la música como modo de manejar los estados de ánimo?, ¿Qué tipo de música o de canciones han sido más efectivos para cambiar tus estados de ánimo?

## • CIERRE

Se realizará la ruleta de las preguntas, se proyectará una ruleta y una participante voluntaria dirá el momento que quiere que pare de girar, y donde apunte la flecha será la interrogante que ella tiene que contestar, así se irá ejecutando hasta terminar con aquellas preguntas que contiene la ruleta y si en el transcurso de esta actividad surge alguna duda de parte de las asistentes, esta será absuelta. Posteriormente se enviará un flyer informativo para potenciar los conocimientos aprendidos en la sesión. Finalmente, se dará la despedida de la sesión y se mencionará la invitación correspondiente para la próxima sesión.

## IV. ANEXOS

### ANEXO 01: Ejercicio “Sintonizar con la música”

#### Instrucciones:

Ánimo antes	Tipo de música	Ánimo después
En esta columna, describe la actividad que estabas realizando antes de oír Música	Nombre de la pieza o canción y tipo de música	Evalúa tu estado de ánimo en una escala del 1 al 10.

#### Referencias:

Rodríguez, A. y Pérez, D. (2017). Voz, palabra y escritura. *Revista Poiésis*, (32), 149-157.

[https://www.researchgate.net/publication/316348482\\_Voz\\_palabra\\_y\\_escritura](https://www.researchgate.net/publication/316348482_Voz_palabra_y_escritura)

<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	<b>MOMENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>TÉCNICAS</b>	<b>MATERIALES</b>
<b>17</b> <b>Propósito personal</b>	Afrontar el estrés en mujeres violentadas mediante las técnicas de mindfulness	Motivar la búsqueda del propósito	<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida</li> <li>- Presentación del objetivo y actividades que se van a trabajar</li> <li>- Llenado de asistencia</li> </ul>	10 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Link de asistencia</li> </ul>
			<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debate</li> <li>- Ejecución de la técnica "Encuentra tu Ikigai"</li> </ul>	30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación interactiva</li> <li>- Mindfulness</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> </ul>
			<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Post test</li> <li>- Metacognición</li> <li>- Flyers de agradecimiento</li> <li>- Video de despedida</li> </ul>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación</li> <li>- Feedback</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Post test</li> <li>- Diapositivas</li> <li>- Flyers</li> <li>- Video</li> </ul>

## DESARROLLO DE LA DECIMOSÉPTIMA SESIÓN

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>NOMBRE DE LA SESIÓN</b>	“Trabaja y lucha por lo que quieres, que los obstáculos no sean excusas para rendirte”
<b>OBJETIVO DE LA SESIÓN</b>	Potenciar la atención al momento presente
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Diapositivas</li><li>- Links de Google form</li><li>- Papel bond</li><li>- Lapiceros</li><li>- Post test</li><li>- Flyers</li><li>- Video</li></ul>
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN</b>	45 minutos

### II. MARCO TEÓRICO DE LA SESIÓN:

Suárez, Alarcón y Reyes (2018) El proyecto de vida ha sido relacionado a las necesidades que tiene el ser humano para cumplir con sus expectativas, y puedan trazarse el objetivo dependiendo de ello, para satisfacer sus necesidades.

Asimismo, los mismos autores mencionan que el proyecto de vida radica en darle sentido a su vida, tomando en cuenta el ámbito vocacional, laboral, económico, social y afectivos, que ayudan a evaluar el rumbo del propósito, puesto que, si en el camino se debe cambiar de estrategia, se debe realizar dicha acción, con la finalidad de llegar al objetivo propuesto, proporcionando a la persona bienestar y satisfacción.

Por otro lado, el crecimiento personal influye positivamente en el propósito de vida, para potenciar su estabilidad psicológica y le permita tener mecanismos de defensa para afrontar de manera óptima las diferentes situaciones diarias. Rodríguez, Cartagena, Peña, Berrios y Osorio (2015, Citado en Ruperti, Aguilar, Viera, Miranda y Villegas, 2018)

Además, el bienestar integral de las personas, también ayuda a potenciar la autorrealización de manera positiva para mejorar el aspecto personal y las capacidades sociales que poseen. Rodríguez, Díaz, Moreno, Blanco y van (2010, Citado en Espinel, Ruperti, Aguilar, Viera, Miranda y Villegas, 2018).

Del mismo modo, la salud integral, juega un rol importante dentro del propósito de vida, ya que ayudar a disminuir el estrés y a obtener mayores mecanismos de afrontamiento del mismo, con el objetivo de ir en busca del propósito personal. Barrantes, Brais y Ureña (2015 Citado en Espinel, Ruperti, Aguilar, Viera, Miranda y Villegas, 2018).

### **III. PROCEDIMIENTO**

#### **• INICIO**

Se empezará la sesión dando la bienvenida a las asistentes y agradecimiento por su participación a una nueva sesión, luego se mencionará el objetivo y las actividades que se van a trabajar, posteriormente se enviará el link de asistencia, mediante el chat de la plataforma zoom, para que las asistentes se puedan registrar.

#### **• DESARROLLO**

Se empezará con un pequeño debate como conocer cuáles fueron sus conocimientos adquiridos durante todas las sesiones brindadas, de tal manera

poder potenciar algunas interrogantes que surjan. Posteriormente se realizará

la técnica "Encuentra tu Ikigai", consiste en que en un papel bond deben realizar un diagrama, este representa la intersección de áreas principales (pasión, misión, vocación y a que se dedican). que ayudarán a descubrir qué es lo que debes hacer para sentirte realizado. Esta técnica es un gran primer paso para descubrir el propósito de vida, entre lo que amas, en lo que eres bueno y hacia dónde dirigirte, con la finalidad que las participantes encuentren su propósito de vida, es decir hacia dónde quieren llegar, que es lo que quieren lograr.

## • CIERRE

Se realizará la evaluación del post test, para conocer si existió mejora, mediante las técnicas de mindfulness, luego se realizara la ficha de metacognición, por consiguiente se enviara un flyers de agradecimiento por participar en todas las sesiones del programa y por ultimo de proyectar un video de despedida, donde las participantes serán parte de ello mediante las fotos que se les ha podido tomar en las sesiones anteriores, en honor a ellas y agradecimiento por su tiempo y valiosa participación.

## REFERENCIAS:

Espinel, J., Rupertí, E., Aguilar, D., Viera, A., Miranda, W. y Villegas, T. (2018). La familia indicadora del propósito de vida en jóvenes universitarios. *Revista Espacios*, 39(29), 23.

<https://www.revistaespacios.com/a18v39n29/a18v39n29p23.pdf>

Suárez, A., Alarcón, Y. y Reyes, L. (2018). Proyecto de vida: ¿proceso, fin o medio en la terapia psicológica y en la intervención psicosocial? *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5).

[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft\\_5\\_2018/12proyecto\\_vida\\_proceso\\_fin\\_medio.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2018/avft_5_2018/12proyecto_vida_proceso_fin_medio.pdf)



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CHUNGA PAJARES LUIS ALBERTO, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "Programa de Mindfulness para mejorar el afrontamiento al estrés en mujeres violentadas de una organización femenina de Chiclayo, 2022", cuyos autores son TORRES MORALES MILAGROS NALLELY, TORRES BARDALES DALMA EVELYN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHICLAYO, 16 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
CHUNGA PAJARES LUIS ALBERTO <b>DNI:</b> 43500086 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6424-9695	Firmado electrónicamente por: CPAJARES LA el 16- 07-2022 22:56:41

Código documento Trilce: TRI - 0348684