



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Propuesta de programa para mejorar la resiliencia en mujeres
víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro
de salud mental comunitario de Huamachuco, 2022.**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Cruz Sotomayor, Vanessa Yovanna (orcid.org/0000-0002-6599-1314)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por bendecirme con la vida y salud, a mis madres Cecilia y Otilia por la confianza puesta en mi para alcanzar mis sueños y aspiraciones, a mis dos razones por superarme y ser mi guía para crecer sin desfallecer mis hijas Minerva e Isis, a Ronald Campos por motivarme a no rendirme y hacerme sentir que todo lo que me propongo lo puedo conseguir.

Vanessa Cruz Sotomayor

Agradecimiento

Al Dr. Juan Rodríguez por brindarme el conocimiento previo para alcanzar con éxito esta nueva meta, al Dr. Nolberto Leyva que con sus sabias enseñanzas logro despertar el verdadero deseo del entendimiento de la investigación a familiares y amigas que ayudaron fortalecer esta etapa en mi vida, brindando ayuda precisa para cumplir con lo anhelado, y motivarme hasta lograr este objetivo muy significativo para mí que es la culminación de la Maestría.

Vanessa Cruz Sotomayor

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.	1
II. MARCO TEÓRICO.	5
III. MÉTODOLÓGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación.	13
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Poblacion, muestra y muestreo.	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	15
3.5. Procedimiento.	16
3.6. Método de análisis de datos.	17
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.	26
VI. CONCLUSIONES.....	30
VII. RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS.	37

Índice de tablas

Tabla 1.	Nivel de resiliencia en mujeres en víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud mental comunitario de Huamachuco-2022.	22
Tabla 2.	Nivel de las dimensiones de resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud mental comunitario de Huamachuco-2022.	24
Tabla 3.	Validación del programa a través de juicio de expertos	25

Resumen

Actualmente la violencia contra la mujer viene siendo una de las problemáticas que va en aumento en nuestra sociedad, siendo esta población la más afectada, vulnerada, atacada y asesinada. Por ello esta investigación busca proponer un programa para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en el centro de salud mental comunitario de Huamachuco 2022. La investigación es de tipo descriptivo – propositivo, con una muestra intencional de 30 mujeres víctimas de violencia psicológica. Para recoger los datos se utilizó la técnica de la encuesta con el instrumento cuestionario de resiliencia, siendo validado por juicio de expertos y la confiabilidad se realizó por el coeficiente Alfa de Cronbach por medio del software SPSS versión 25, siendo los resultados alcanzados 74,5% y 75,2% en ambos, por lo que se determina que ambos instrumentos son confiables. Para analizar los datos se aplica el programa Excel Microsoft, obteniendo como resultado un nivel un nivel bajo de resiliencia por lo que se propone, diseñar y validar un programa para mejorar la resiliencia en mujeres atendidas en el centro de salud mental comunitario, con la finalidad de generar autonomía, valía, fuerza interior para enfrentar adversidades de maltrato teniendo la capacidad de sobreponerse y confiar en su desarrollo personal e interpersonal.

Palabras Clave: resiliencia y programa para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en el centro de salud mental comunitario de Huamachuco.

Abstract

Currently, violence against women has been one of the problems that is increasing in our society, with this population being the most affected, violated, attacked and killed. For this reason, this research seeks to propose a program to improve resilience in women victims of psychological violence treated at the community mental health center of Huamachuco 2022. The research is descriptive - purposeful, with an intentional sample of 30 women victims of psychological violence. . To collect the data, the survey technique was used with the resilience questionnaire instrument, being validated by expert judgment and reliability was performed by Cronbach's Alpha coefficient using SPSS version 25 software, with the results achieved being 74.5 % and 75.2% in both, so it is determined that both instruments are reliable. To analyze the data, the Microsoft Excel program is applied, obtaining as a result a low level of resilience, so it is proposed to design and validate a program to improve resilience in women treated at the community mental health center, with the purpose to generate autonomy, worth, inner strength to face adversity of abuse having the ability to overcome and trust in their personal and interpersonal development.

Keywords: resilience and program to improve resilience in women victims of psychological violence treated at the Huamachuco community mental health center.

I. INTRODUCCIÓN

Las relaciones en la pareja forman la necesidad biopsicosocial de las personas, donde se pueden experimentar diversas emociones tanto positivas como negativas que mantendrán dicha relación. Teniendo en cuenta que en ocasiones este vínculo de amor se verá amenazado, por poca comprensión, infidelidad, enfermedades, aburrimiento, conductas machistas, autoritarismo, decepción, poder y sumisión, creando desestabilidad en la relación.

Es por ello que el maltrato entre cónyuges ha venido afectando en todo el mundo y en los últimos tiempos ha ido incrementándose, dándose en todo los estratos sociales y culturales, donde se aprecia que la figura del sexo masculino tiene mayor porcentaje de ser el agresor pues de manera sigilosa establece una relación vertical, que daña y maltrata con golpes, patas, bofetadas e incluso con palabras insultos sobrenombres afectando así la salud mental de su pareja y donde la violencia sexual también es un gran problema que acarrea a nuestra sociedad siendo una de las problemáticas más recurrentes a trabajar en el sector de salud donde se abarca los derechos de las mujeres (OMS 2021)

Por lo cual al hablar de violencia de pareja no solo debe referir al maltrato físico ya que en estas se consideran diversas modalidades de agresiones desde el poder de control hasta las desvalorizaciones y las humillaciones sexuales, que al pasar el tiempo se van estableciendo en dichas relaciones tiempo. Lo cual la importancia para frenar e intervenir a tiempo. (Blanco, et al., 2004). Cabe mencionar que la gran cantidad de mujeres que reciben este maltrato son muchas veces las que callan por temor, tenido un rol pasivo dentro de la relación, que impide que denuncien y den por terminado esta relación.

A nivel nacional se sabe que un 66 de 100 mujeres entre 15 a 49 años, han pasado en una etapa de su vida por violencia por parte de su pareja, siendo estas agresiones físicas, golpes, insultos, burlas, entre otras. (INEI 2018). Así mismo en otros estudios que se realizan se encuentra que existen mujeres que reciben violencia de parte de parejas por su manera de vestir y por el deseo de ganarse la vida de manera independiente, haciéndolas sentir que no valen para nadan, generando inseguridad con los gritos, insultos,

humillaciones, hostigándolas y amenazándolas de manera psicológica para callar y depender de ellos ya sea de manera afectiva y económica; y todo ello en ocasiones les conlleva a crear pensamientos catastróficos con sus pensamientos y conductas suicidas

Por todo lo mencionado antes y descrita la situación, es de suma importancia buscar y crear alternativas de intervención ya sean psicoeducativas o psicoterapéuticas que faciliten al restablecimiento de la salud emocional de estas mujeres y también de los agresores.

Por lo expuesto encontramos que, en la psicología positiva, existen estudios que permiten mejorar las capacidades y habilidades de las personas contribuyendo a fortalecer y perseverar ante situaciones difíciles que atraviesan. Dado que en la psicología positiva es una ciencia que han ido desarrollando estrategias y técnicas como instrumentos de medición y programas de intervención con el único fin de mejorar los procesos psicológicos positivos de las personas. Gable y Haidt (citados por Alarcón 2009).

Por lo que se entiende que las personas que poseen resiliencia son capaces de sobresalir ante situaciones complicadas, donde la violencia es una problemática psicosocial que mayor acarrea a nuestra población que busca enfrentar y tener la capacidad de discernir y tomar decisiones adecuadas para tener una calidad de vida digna, generadora de motivación de alcanzar sus objetivos con un propósito de vida acorde a sus características personales de cada una.

En el Perú se conocen casos de feminicidios a diario con un porcentaje elevado siendo el 60% de dichos casos que se dan en el hogar con un número de 2600 casos recibidos en un programa Aurora desde el 16 de marzo hasta el 5 de mayo del 2020, donde se aprecia el incremento de estos días a día, observándose la gran magnitud de esta problemática que viene atacando a la población femenina. (Gimeno, 2020). Por lo anteriormente expuesto la problemática de este estudio de investigación es: ¿Cómo sería el programa para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud mental comunitario de Huamachuco- 2022?

Estos son los motivos que generar el desarrollo de estrategias de intervención para frenar actos de violencia, fortaleciendo la estima y seguridad de las mujeres víctimas, donde nuestra investigación arrojaran resultados para que la población o las demás investigaciones puedan continuar con esta batalla social que viene atacando y quitando la vida de una más de estas mujeres indefensas, pues no hay muchas investigaciones en esta ciudad que ayuden a buscar mayores estrategias para cavar con este flagelo que va en incremento. Por ello las limitaciones que se encuentran son distintas desde la falta de información hasta la idiosincrasia de las personas que vienen recibiendo este tipo de violencia. En ese sentido a nivel metodológico se propone un grupo de actividades psicoeducativas destinadas a desarrollar las diversas capacidades en las áreas cognitivas, afectivas y de interacción social para enfrentar, para sobreponerse y estar fortalecidas para afrontar las diversas adversidades que pueden aparecer en su vida, logrando establecer características en su personalidad tales como seguridad y confianza en sí mismas, autoestima alta, optimismo al cumplir metas, motivación para alcanzar objetivos, tener un propósito de vida, con aptitudes y actitudes de experimentar cambios, con toma de decisiones y dispuesta a superar conflictos o situaciones adversas.

Por lo que se busca mejorar la salud mental de las mujeres que han venido sufriendo violencia psicológica, logrando potenciar y fortalecer las capacidades y habilidades que permitan elegir una adecuada toma de decisiones y tener la autonomía personal ante todas las situaciones de adversidad que puedan a travesar, adaptándose a nuevos cambios, por tal motivo la resiliencia será nuestra base teórica que permitirá fortalecer y transformar la vida de las mujeres que sufren de violencia psicológica, alcanzando su propia autonomía personal, donde el respeto y la dignidad primen en su día a día.

Por tal motivo, lo que busca nuestra investigación como objetivo general es proponer un programa para mejorar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica que vienen siendo atendidas en el Centro de Salud Mental comunitario de Huamachuco-2022. Mientras que los objetivos específicos serán: conocer el nivel de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en el centro de salud mental comunitario de

Huamachuco-2022, diseñar el programa para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en el centro de salud mental comunitario de Huamachuco-2022 y validar el programa para aumentar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en el centro de salud mental comunitario de Huamachuco-2022.

II. MARCO TEORICO

Al analizar la información, encontramos antecedentes internacionales de acuerdo a nuestra investigación: donde Franco & Urrea (2012) en su estudio expresan su preocupación no solo por los niños, sino también por todo el ambiente que es rodeado encontrando en ello a la familia, maestros, amigos entre otros, pues desde edades muy tempranas tienen que aprender a enfrentar diversas situaciones tales como violencia intrafamiliar, rechazo social, abandono, indiferencia por parte de padres, tristeza generando daños emocionales y por lo tanto consecuencias en la conducta de los mismos. Por lo descrito anteriormente es importante y necesario aumentar las capacidades de resiliencia en la primera infancia siendo esta de base para sobresalir en un futuro, donde la interacción social se vea desarrollada, permitiendo exponer emociones y pensamientos. Por ello este programa busca elaborar estrategias de intervención que fomente el aumento de los niveles de resiliencia en los participantes de la investigación es decir en los estudiantes del primer grado del Instituto Tecnológico Salesiano Eloy Valenzuela Sede C de la ciudad de Bucaramanga (Santander, Colombia). Donde las conclusiones que se puedan obtener y las recomendaciones que se puedan brindar serán de importancia para la implementación del programa con estrategias adecuadas para esta primera etapa.

Así mismo en otro estudio Sánchez (2016), quien manifiesta que en su estudio busca identificar la viabilidad del fortalecimiento de la resiliencia empleando la aplicación de un programa de intervención terapéutica dirigido a una institución superior de Bogotá donde se encuentran estudiantes, profesores, administrativos y egresados). Se aplicó la prueba de resiliencia estandarizada en Colombia de Agnild y Young (PR 5) lo que permitió conocer los niveles de resiliencia de los participantes y así lograr medir los efectos del programa. Obteniendo como resultado final que los participantes aumentas su nivel de resiliencia después de haber realizado las sesiones del programa

Así mismo Peña (2018), realizaron una investigación con el nombre de resiliencia y habilidades sociales en estudiantes de la Carrera de Educación Artística Especialidad Música de la Escuela Superior de Formación Artística

Pública “Condorcunca”. Ayacucho 2018. En donde su objetivo era determinar la relación que existe entre el nivel de resiliencia y las habilidades sociales en los estudiantes, por lo cual se utilizó un diseño descriptivo correlacional con una muestra de 114 estudiantes incluyendo a 60 del I y II de la especialidad de música. Se aplicó un cuestionario para recoger información, obteniendo la relación entre el nivel de resiliencia y las habilidades sociales como resultado. Según Velazco (2018). En su estudio de investigación con el nombre de Mi proyecto de vida, que tenía como objetivo mejorar la resiliencia del personal de tropa del BS N° 800 – Callao, logrando la aplicación del Programa y considerado los reglamentos interinstitucionales, y buscando el beneficio del personal, en su metodología que utilizó fue el Método hipotético deductivo, de enfoque cuantitativo, el tipo del diseño fue aplicada cuasi experimental. Obteniendo como resultados la diferencia que existe entre el grupo experimental y grupo de control, con un valor significativo

Mientras que García (2013). En su estudio manifiesta que la resiliencia es una de las variables más aplicables y estudiadas ya que ayudan a desarrollar y prevenir las capacidades humanas. Rutter (1985) acuñó esta terminología de la física, donde la capacidad que tiene un cuerpo tiende a resistir, con la mayor fuerza y que jamás se deforma. Su propósito es establecer la relación entre la resiliencia y las habilidades sociales en alumnos de la Institución Educativa N° 61015 la Inmaculada, del distrito de Punchana Provincia de Maynas Región Loreto. Por este sentido lo que se obtiene como resultados es la escasa valoración que tienen de sí mismo, teniendo poca capacidad de autonomía, dificultad para ponerse en el lugar del otro o de manera empática, un sentido del humor desagradable por todo los problemas que traen consigo, en la creatividad dificultad para ponerla en práctica y así buscar alternativas de solución; creando factores de riesgo o eventos de la vida estresantes que pueden generar tensiones relacionadas al mundo de hoy, intentos de autolesionarse o suicidios, depresión por la carga emocional, conductas violentas con poco control de impulsos, conductas delictivas, deserción escolar, ansiedad ante situaciones nuevas, resistencia a las autoridades, entre otras más conductas de riesgo que pueden traer consigo.

Bases teóricas sobre la Resiliencia, La Psicología es una disciplina demasiado compleja, y se va enriqueciendo a través de las diferentes investigaciones en

todos sus campos. Va desde lo psicopatológico, que era la concepción clásica hasta el nuevo entendimiento hacia lo bueno, lo saludable, lo preventivo, como es la Psicología de la salud. Con la contribución de las neurociencias hoy se sabe mucho más acerca de cómo funciona el cerebro y por ende sus funciones cognitivas y afectivas. Y en base al avance de esta disciplina, es necesario recalcar que cada día más personas se benefician en las áreas educativas, organizacionales, forenses, sociales, familiares y psicoterapéuticos. Justamente, en la perspectiva de buscar enriquecer la vida de las personas que padecen sufrimientos y haciendo un trabajo más específico aparece la Psicología Positiva.

García (2013), considera que la Psicología Positiva viene hacer el estudio de la felicidad, del bienestar que presenta ese momento la persona llena de gozo de optimismo ante situaciones diarias siendo este el enfoque que, muchos autores aplican para ayudar y así poder abordar situaciones o hechos que generen el desarrollo de las habilidades, de los recursos, de las fortalezas que todos poseemos en un momento determinado y que estas nos permitirán a interactuar, expresando nuestras emociones, tomando decisiones acordes a nuestra realidad y buscando siempre el generar aspectos positivos que ayuden y fortalezcan al avance y desarrollo personal y así surgir en la vida adaptándonos ante todas las situaciones.

En esta investigación, por tanto, una de esas temáticas a tomar en cuenta será la resiliencia. Como tal es un factor que facilita el crecimiento personal e implica la posibilidad de enriquecer la salud mental y experimentar cada vez más sentimientos de bienestar psicológico. Los mismos que se logran en la medida en que la persona adquiere ciertas habilidades dentro de determinados espacios sociales y con la expresa voluntad de querer cambiar.

Por ende, la Resiliencia como concepto psicosocial es de utilidad práctica en diversos contextos y en esta oportunidad será estudiada junto el tema de la violencia psicológica. La misma que puede enriquecer a las relaciones de pareja y familiares donde simplemente se busca fortalecer los vínculos en bienestar de comunidades y sociedades sanas, éticas, productivas, donde el dialogo y el desarrollo personal y grupal se darán ante cualquier situación.

La resiliencia según La Rosa (2014), la define como la capacidad para superar aquellas adversidades traumáticas que puede haber vivido la persona donde sufrió y siento dolor por estar en ella. Estas experiencias pueden permitir el desarrollo de recursos que se encuentran latentes en el individuo, para hacer frente a la adversidad. Esto nos hace reflexionar y poder expresar que las personas tenemos la capacidad de sobreponerse a cualquier vicisitud, por dura que sea, como es la carencia afectiva, el abandono, el maltrato, la violación, las situaciones de desastre, el desamparo y la violencia física o psicológica.

El mismo autor indica que existen factores que ayudan a proteger el desarrollo de la resiliencia, como también ayudara a fortalecer las relaciones dentro de la familia, que aún dentro de un contexto de pobreza y carencia, poseen un elevado valor protector y estimulan el sentimiento de la autoestima en el niño. Por otro lado, el amor y el cariño de los padres, así como las relaciones afectivas con otros miembros de la familia, constituyen una protección frente a situaciones difíciles y traumáticas. El apoyo social es también importante, sobre todo de los maestros en la escuela y de otros grupos (clubs, asociaciones, etcétera) que pueden proporcionar al niño un sentimiento de identidad social y colectiva.

Como también García (2015) Refiere que la resiliencia es la habilidad que tienen las personas y que estas van a generar estrategias para crecer, salir de donde se encuentran hasta lograr el alcance me metas, sueños y objetivos dejando de lado las situaciones adversas que les tocó vivir. Como también lo refieren en un estudio que las personas a pasear de haber vivido situaciones caóticas o de riesgo van a generar cambios y conseguirán el desarrollo en todos los ámbitos de su vida siendo exitosos en su futuro. (Citado por Rutter, 1993). Actualmente, en las investigaciones que hay sobre resiliencia nos manifiestan que las personas son competentes y van a surgir por tener una vida con optimismo, donde tengan claro su identidad saber quiénes son y que quieren alcanzar lo que va a generar la motivación de conseguir las metas y con un futuro prometedor donde la felicidad, el afecto las relaciones permitan alcanzarlas de manera segura con la plena seguridad de tener confianza en uno mismo.

La Psicología donde se estudiada a la resiliencia, ha dado un giro drástico pues lo negativo, los riesgos, las carencias de afecto de seguridad entro otro han sido reemplazados por una gama de recursos que posee la persona sacando a flote todas las técnicas, estrategias que tiene el ser humano para solucionar, adoptarse y enfrentar el dolor o sufrimiento con las fortalezas, y potencialidades que ayudaran a construir a una persona feliz y segura.

Contini de Gonzales (citado por Alarcón), define a la resiliencia como la respuesta del ser humano para hacer frente a los problemas usando factores de protección y así lograr adaptarse y salir adelante con la fortaleza y potencial para enfrentar lo que le venga.

En esa línea de aspectos conceptuales, Utria, Amar y Martínez, han sistematizado la opinión de varios autores respecto a la resiliencia, que a continuación se exponen: Para Palomar y Gómez, la resiliencia viene hacer un conjunto de partes que van generando un proceso ante la adaptación exitosa, es decir aun con la presencia de situaciones amenazantes y desafiantes; para Suárez la resiliencia son factores que ayudaran a la persona a encontrar un estado que permita superar las adversidades de la vida diaria ayudando a contrarrestar el estrés que este puede provocar sin haber sido este un trauma. Para Kalawski y Haz, asumen que la resiliencia es la capacidad de un ser humano de vivir bien, sacar su potencial y desarrollarse de manera positiva a pesar de las condiciones que este puede haber o estar viviendo.

Por las diferentes definiciones que se han dado de resiliencia, estas se pueden resumir en las siguientes, la habilidad para para adaptarse y salir de los problemas donde esta salida permite a la persona tener la capacidad de salir fortalecido, resistiendo a cambios traumáticos donde los factores de protección y de riesgo generar un aporte óptimo para el desarrollo de este logrando su tranquilidad psíquica y social interactuando de manera saludable en un ambiente sano y lleno de oportunidades para superar obstáculos y con un futuro prometedor.

Dimensiones de la resiliencia, Considerando la amplia información acerca de esta temática, es oportuno considerar el punto de vista de Vanistendael, la resiliencia se base en cinco dimensiones: La existencia de redes sociales

informales es donde la persona va a generar relaciones con amigos, familia para sentirse bien con cada uno de ellos desarrollara actividades de ocio y donde la confianza va a mejorar su estado de ánimo y por el cual se sentirá motivada y acompañada; en el sentido de la vida y trascendencia será la habilidad y capacidad que tiene la persona para descubrir el sentido que tiene su vida y por qué quiere alcanzar y lograr todo lo que anhela dando coherencia al desarrollo de sus objetivos; el autoestima positiva viene hacer la capacidad que tiene la persona para quererse a sí misma donde su primordial valor es ella misma lo que permitirá usar todo el potencial para sentirse amada por ella misma sin necesidades que le afecten; en la presencia de aptitudes y destrezas vienen hacer la capacidad que tienen las personas para desarrollar sus talentos, sus competencias y así lograra alcanzar metas y finalmente el sentido del humor donde la persona tenga la capacidad del disfrute de su día a día, con ganas de reír, interactuar y compartir con los demás por sus buenas acciones.

Por tal motivo, este estudio se sustentó en estas teorías de la psicología positiva y teoría sistémica; por lo cual las variables de la investigación se fundamentarán con estas teorías, es decir que, desde la psicología positiva, va a considerar a las personas como entes adaptativos ante situaciones adversas e ir aceptando que se puede vivir con esa sensación de sufrimiento como parte de nuestra vida día a día. (Bonanno, 2017). En la teoría sistémica, las personas resilientes tienen a una persona que puede ser familia, amigo u otro que los apoya de manera incondicional (Gómez, 2010). Como también Siebert (2007), manifiesta que la resiliencia desde una connotación sistémica es apreciada como la capacidad de la interacción entre la persona y el ambiente que les rodea, donde interactúan ante situaciones negativas y positivas.

Los pilares y cimientos de la resiliencia vendrían hacer la base que sostiene a la persona ante la adversidad. Tenemos a la introspección que es el arte de preguntarse a uno mismo y teniendo como resultado una respuesta positiva, que genere seguridad para enfrentar todas las situaciones donde busca el alejarse de lo que le lastimas poniendo límites entre los problemas y si hubiera de las personas que lo provocan además en las que causan bienestar a su

vida buscaría crear vínculos y lazos que ayuden a su desarrollo. Suarez (2007).

Las fuentes Interactivas de la Resiliencia que se dicen ser la estructura y los cimientos de la construcción de esta donde las fuentes ocupan o sería las paredes de la resiliencia. Grotberg (2001), creo una técnica que permitió que las personas identifiquen los recursos y potencialidades que tienen en sí mismas y ello permitió que las puedan expresar logrando la superación y realización personal y social. Es así que denomino a esta estrategia como las “fuentes interactivas de resiliencia”. En las que tenemos las siguientes: Yo tengo; donde están las personas del propio entorno en las que confías y que están contigo en todo momento es decir en las buenas y malas, que en oportunidad te ayudan a frenar ante situaciones difíciles y te pueden ayudar a evitar problemas; Yo soy, es la persona que siente felicidad, cariño aprecio cuando algún acto bueno realizas para otras personas denotando respeto y valía por sí mismo u hacia los demás; Yo estoy, es donde la persona sabe lo que hace y es consecuente con sus acciones responsabilizándose y asumiendo lo que venga con la seguridad de que todo estará bien; Yo puedo, es cuando eres capaz de expresar tus miedos, inseguridades, controlando tus emociones y así buscar solucionar alguna situación difícil.

En las fuentes del primer grupo, “Yo tengo”, se hace referencia a la posibilidad de contar con “otros”. Donde estas personas son los instrumentos que el medio donde nos rodea otorga para auxiliar y ayudar a la persona en el camino hacia la adaptación positiva, en el que se busca superar la adversidad. Pues acá se encuentran los maestros “guías” por excelencia, siendo aquellos que generan confianza, cariño, marcan los errores, poniendo límites, valorando los esfuerzos, premiando los aciertos y corrigiéndolo que no es adecuado. El saber de estas acciones tiene esas consecuencias positivas como generadoras de resiliencia nos estimula a no abandonar esas actitudes en la vida diaria. Se puede evidenciar la doble ventaja de la resiliencia en la educación pues busca formar a maestros generadores de resiliencia y a la vez fomentarles la propia, para que la tarea docente sea doblemente eficiente y como una fuente de placer y satisfacción.

En el segundo grupo, “Yo soy” manifiesta y refirma la importancia de la interacción de sentimientos hacia sí mismo y hacia los demás. En este

intercambio afectivo, donde la escuela y el aula son como el escenario de la obra de teatro crean un clima de oportunidad y las situaciones para que se pongan de manifiesto, donde puedan reafirmarse y corregirse. Siendo ideal generar los positivos y desalentara hacia los negativos.

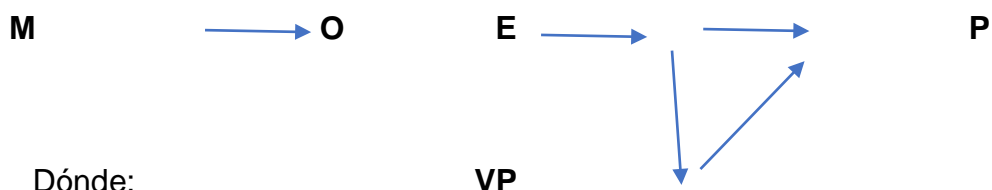
En el siguiente grupo “Yo soy” se hace referencia a los sentimientos de optimismo y seguridad donde las personas ponen en práctica a la hora de accionar. Es por ello que en el aula debe protegerse y generar confianza para creer en buenos resultados y para asumir con responsabilidad las conductas. Ante estas premisas las personas sientan que en ese lugar cuenta con personas que lo pueden ayudar en los momentos difíciles y críticos y a las que puede recurrir cuando esté en peligro.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación Aplicada propositiva, tiene como finalidad abordar el fenómeno a través de procedimientos y sustentos teóricos, que buscan obtener resultados de un problema delimitado en nuestra investigación. (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica [CONCYTEC], 2018). Este tipo de investigación descriptiva se enfoca en describir y observar la realidad de diversos hechos, sucesos de distintos individuos, grupos o poblaciones lo que permite su estudio. (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018²⁰).

En cuanto al diseño de la investigación es descriptivo - propositivo; donde el investigador tendrá que valorar la realidad con una propuesta de intervención valida, con la finalidad de crear soluciones a la realidad descrita, contribuyendo a mejorar la capacidad y el desarrollo de la salud mental de la población seleccionada, con una adecuada ejecución del programa. (Hurtado, 2000). Por lo que se aprecia este diagrama:



Dónde:

M = Muestra de estudio

O = Observación

E = Evaluación

P = Propuesta del programa

VP = Validación de la propuesta

3.2. Variables y Operacionalización

Variable dependiente, programa de resiliencia, donde tenemos en su definición conceptual la capacidad para seguir adelante a pesar de las adversidades traumáticas, difíciles o dolorosas. Estas experiencias pueden permitir el desarrollo de recursos que se encuentran latentes en el individuo, para hacer frente a la adversidad. Según la Rosa E. 2014. Por lo que en su definición operacional tenemos un conjunto de actividades psicoeducativas destinadas al desarrollo de habilidades sociales para enfrentar a sobreponerse y fortalecer capacidades ante experiencias de adversidad. Donde se tiene en cuenta las dimensiones de la resiliencia. Y en cuanto a los indicadores tenemos: tenencia de buenas relaciones con amigos, capacidad de darle sentido y coherencia a la vida, Sentimiento de autovaloración adecuada, capacidad para desarrollar competencias sociales y capacidad para disfrutar de sus experiencias.

En cuanto a la variable independiente: La Resiliencia es la habilidad para surgir ante adversidades traumáticas o difíciles que experimentan algunas personas y estas pueden ser experiencias que van a desarrollar las personas para sobresalir frente a problemas que acurren en su vida diaria. Según la Rosa. (2014). Por lo que en su definición operacional referimos que es la capacidad de sobreponerse a situaciones adversas, donde se desarrollan habilidades que posee la persona.

3.3. Población, muestra y muestreo

Los participantes que conformaran esta investigación son mujeres que radican en la ciudad de Huamachuco y fueron atendidas en el centro de salud mental comunitario entre las edades de 20 a 55 años, que son víctimas de violencia psicológica, siendo una muestra intencional de 30 personas. Criterios de inclusión: La muestra de participantes tendrá las

siguientes características: Pacientes mujeres, entre 20 a 55 años, que sean víctimas de violencia psicológica y que sean atendidas en el centro de salud mental comunitario.

Criterios de Exclusión: en el criterio de exclusión se considera, domicilio fuera de la jurisdicción de Huamachuco, mujeres menores de edad y que tengan dificultad para acudir al centro de salud mental comunitario.

3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos

La técnica a utilizar es una Encuesta, que implica seguir una serie de procedimientos, pues se aplicara un instrumento de recolección de información, encontrándose formado por diversos dimensiones e indicadores con el fin de recabar todos los datos necesarios de los participantes. (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

El instrumento a utilizar en nuestra investigación es el Cuestionario Cuestionario de Resiliencia, para medir la resiliencia se aplicará la técnica de encuesta donde las mujeres seleccionadas responderán al cuestionario. Que está conformado por 35 ítems y se administrará antes de proponer el programa de Resiliencia.

Para su evaluación se aplicará la siguiente escala de medición:

Dimensiones	Ítems	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto
Existencia de redes sociales informales	07	5 a 8	9 a 11	12 a 15
Sentido de vida, trascendencia	07	5 a 8	9 a 11	12 a 15
Autoestima positiva	07	5 a 8	9 a 11	12 a 15
Presencia de aptitudes y destrezas	07	5 a 8	9 a 11	12 a 15

Sentido del humor	07	5 a 8	9 a 11	12 a 15
RESILIENCIA	35	25 a 40	41 a 55	56 a 75

Validez del Instrumento, el instrumento fue validado a través de la validación de contenido mediante el juicio de expertos de tres profesionales con grado de Doctor, quienes evaluaron la pertinencia, coherencia, congruencia, suficiencia, de los instrumentos de acuerdo a la ficha de validación. Donde los tres profesionales han validado de manera favorable con un promedio de 0,83 para el instrumento que corresponde a una validez buena, significando que instrumento están midiendo bien el concepto para el que han sido preparados.

Confiabilidad del Instrumentos, Para medir la confiabilidad del instrumento, se utilizó una muestra piloto de 10 mujeres en ambos instrumentos, mediante el procedimiento de consistencia interna: coeficiente Alfa de Cronbach por medio del software SPSS versión 25. Los resultados alcanzados son los siguientes: De acuerdo a los resultados del coeficiente de confiabilidad, de las tablas previas se observa que el alfa de Cronbach para el instrumento fue de 75,2% mostrando de igual manera una confiabilidad aceptable, por lo que se determina que instrumento es confiable.

3.5. Procedimientos

Se presentó una carta al Centro de Salud mental Comunitario, con la finalidad de solicitar autorización, para realizar investigación, donde se exponen objetivos a alcanzar con la investigación siendo de beneficio a la mejora de la salud mental de las mujeres que padecen de violencia psicológica.

3.6. Método de análisis de datos

Para procesar las puntuaciones alcanzadas se utilizará el programa Excel, elaborando tablas según niveles alcanzados que son alto, medio y bajo; lo cual permitirá interpretar resultados obtenidos y así se representaran en tablas o gráficos, analizando descriptivamente lo hallado. Además, se aplicó V de Aiken para la validación del programa.

3.7. Aspectos éticos

Por los fines de investigación se asumirá los aspectos de ética de acuerdo al código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, que corresponden a los principios ya que en la investigación se participa de, manera voluntaria, con el consentimiento informado sobre el desarrollo de nuestra investigación. Donde la confidencialidad prevalecerá y tendrá en total anonimato a los participantes de nuestra investigación, evitando la divulgación inapropiada de estos. Así mismo la legitimidad y originalidad serán aspectos que resaltarán siendo de suma importancia para dar relevancia a nuestra investigación, siguiendo los lineamientos. (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

IV. RESULTADOS

4.1. Descripción de los resultados

Objetivo general

Proponer un programa para mejorar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica que son atendidas en el Centro de Salud Mental comunitario de Huamachuco-2022, donde se diseñó dicho programa:

“FORTALECIENDOME”

I. DENOMINACIÓN

Programa de intervención “Fortaleciéndome”, que busca mejorar la Resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud mental comunitario - Huamachuco, 2022.

II. MARCO REFERENCIAL

La violencia es uno de los problemas más gigantes que tenemos que enfrentar en nuestra sociedad, por el mismo hecho que esta va a generar consecuencias no solo para la misma persona que la padece sino también para los diversos sectores como son la salud, la economía y el desarrollo del país, entre otros. Además, se tienen estadísticas cada vez más alarmantes de violencia contra la mujer, es por ello de la importancia y la gran necesidad que se tiene para desarrollar acciones preventivas y recuperativas de estas, donde no solo la mujer afectada sale victoriosa sino toda nuestra sociedad, pues se romperían los paradigmas que desde hace años estamos acostumbrados y que por nuestra propia idiosincrasia hemos dejado que nos acompañe hasta la actualidad. Es por tal situación descrita anteriormente que se busca crear factores protectores para la población vulnerable, donde se enseñe, se guíe y ponga en práctica estrategias para sobreponerse ante las diversas situaciones difíciles que se pueden presentar, es así que la resiliencia como base para enfocarse en no rendirse ante situaciones complicadas es lo que nos ayudará a que las personas respondan mejor al estrés y puedan manejar las situaciones adversas que padecen, pues esta provee de la importancia que tiene el desarrollar las habilidades para la vida

donde busca potenciar las diversas habilidades entre estas las sociales, cognitivas, la aptitud social y la resolución de conflictos, siendo estas las generadoras del cambio ante una situación donde nuestras conductas van a modificarse y adaptarse con las habilidades necesarias para hacerles frente. Por lo descrito antes y para frenar esta ola de violencia que viene ocurriendo en el Distrito de Huamachuco –La Libertad se propone un programa de Resiliencia para desarrollar habilidades sociales frente a esta problemática, en dicha muchos que necesitan desarrollar habilidades para generar estrategias de intervención ante situaciones difíciles y esta a su vez crear redes de apoyo que sirvan para fortalecer su autonomía y seguridad personal, siendo motivadoras de cambio para la resolución de conflictos futuros. Es por ello que se tendrá en cuenta en el programa el desarrollo de las cinco dimensiones.

III. MARCO TELEOLÓGICO (Competencias / Capacidades.)

- Mejorar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica que acuden al centro de salud mental comunitaria Sembrando Esperanza de Huamachuco 2022.
- Desarrollar la capacidad de la Introspección, como un medio para darse cuenta de la situación adversa en que se encuentra y poder disminuir las prácticas de violencia contra la mujer.
- Desarrollar la Independencia, como una cualidad opuesta a la dependencia emocional, que les permita adueñarse de sí mismas, ser autónomas y poder disminuir las prácticas de violencia contra la mujer.
- Desarrollar la capacidad de Relacionarse, con nuevas personas para establecer nuevos lazos de intimidad con otras personas, incorporando una filosofía de vida diferente, como una vía hacia la disminución de la violencia contra la mujer.
- Enriquecer y fortalecer el Humor, es decir lograr que el estado de ánimo en la muestra de estudio sea análogo al optimismo y la felicidad, como medio de enfrentar cada gesto o acción propia de la violencia contra la mujer.

- Desarrollar la Creatividad con acciones artísticas que libera al psiquismo y lo restaura, como una contrapartida a la violencia de género.
- Fortalecer la Moralidad, al comprometerse con la práctica de nuevos valores y principios éticos de modo que aumente los sentimientos de bienestar, en situaciones de violencia de género.

IV. MARCO SUSTANTIVO

1.1. Bases Filosóficas: epistemológicas, ontológicas, metodológicas.

El potencial humano que posee cada persona va a definir el estado en el que uno quiera vivir pues las adversidades que pueda tener uno en la vida no va a decretar nuestro futuro, pues diversas personas que viven situaciones de pobreza, violencia, carencia de afecto entre otras, no seguirán esos patrones al contrario el desarrollo humano de estas generar nuevas aspiraciones de lograr y conseguir lo que quieran pues el cambio va a depender de uno mismo. Según López, citado por Utria.

1.2. Bases Pedagógicas

Para Vanistenda el la resiliencia se base en cinco dimensiones: La existencia de redes sociales informales es donde la persona va a generar relaciones con amigos, familia para sentirse bien con cada uno de ellos desarrollara actividades de ocio y donde la confianza va a mejorar su estado de ánimo y por el cual se sentirá motivada y acompañada; en el sentido de la vida y trascendencia será la habilidad y capacidad que tiene la persona para descubrir el sentido que tiene su vida y por qué quiere alcanzar y lograr todo lo que anhela dando coherencia al desarrollo de sus objetivos; el autoestima positiva es la capacidad que tiene la persona para quererse a sí misma donde su primordial valor es ella misma lo que permitirá usar todo el potencial para sentirse amada por ella misma sin necesidades que le afecten; en la presencia de aptitudes y destrezas vienen hacer la capacidad que tienen las personas para desarrollar sus talentos, sus competencias y así lograra alcanzar metas y finalmente el sentido del humor donde la persona tenga la capacidad del disfrute de su día a día, con ganas de reír, interactuar y compartir con los demás por sus buenas acciones.

1.3. Bases Psicológicas

Teoría sistémica: desde una percepción sistémica se aprecia a la resiliencia como una capacidad creada para la interacción social en la persona y su entorno en el que se desarrolla, según Garassini (2010), donde la familia y el ambiente social juegan un rol muy importante para el desarrollo de esta. Teoría psicología positiva; mientras que en esta teoría se considera a las personas como sujetos adaptativos ante situaciones difíciles o adversas y a pesar de esto se puede vivir con esa sensación de sufrimiento como parte de nuestra vida diaria. (Bonanno, 2017).

V. MARCO METODOLOGICO

El programa Fortaleciéndome está diseñando por un conjunto de estrategias de aprendizaje para promover y generar el cambio y desarrollar las capacidades y habilidades para afrontar situaciones adversas de las mujeres que asisten al centro comunitario y que estas padecen de violencia psicológica, es así que se diseñado con 20 sesiones de aprendizaje relacionadas con las dimensiones de la resiliencia, de tal manera se buscara que las participantes generen y creen cambios en todas las áreas de su vida y dotarlas de habilidades para sobresalir de situaciones difíciles.

La metodología del programa será desarrollada en 20 sesiones de aprendizaje, donde se aplicara diversas técnicas de enseñanza de forma secuencial en relación con el propósito de aprendizaje que se desea conseguir, además se consideró tres etapas de la ejecución de las sesiones que son inicio donde se encuentra los saberes previos, motivación, problematización, desarrollo y cierre; teniendo en cuenta los procesos pedagógicos para la planificación curricular, basada en el enfoque de competencias. Se incluirá los procesos didácticos según el área que se va a desarrollar, donde nuestra área evaluadora será la meta cognición con el cierre formando esta parte de la evaluación formativa y nos servirá de medio para promover lo aprendido. Finalmente cabe mencionar que los medios de enseñanza a utilizar son evidencia digital, videos, debates, juego de roles entre otros.

Lo cual nos permitirá alcanzar nuestros objetivos esperados, utilizando diversas estrategias y técnicas tales como: sesiones vivenciales, círculo de lectura, estudio de casos, dramatización, exposición, discusión en grupos pequeños y Vídeo fórum. diálogos, debates para culminar en el proceso final se realiza el proceso de la metacognición y la evaluación de la actividad desarrollada.

VI. MARCO ADMINISTRATIVO

Recursos Humanos, Servicios y materiales

VII. MARCO EVALUATIVO

Se iniciará con la aplicación del pre test para identificar el nivel que tienen las mujeres víctimas de violencia, en el proceso se desarrollara 20 sesiones y actividades programadas para abordar cada dimensión y finalmente se aplicara post-test.; Con la finalidad de medir la influencia de la aplicación del programa.

Objetivos específicos

Tabla 1

Nivel de Resiliencia en mujeres en víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud mental comunitario de Huamachuco 2022.

Resiliencia	Nº	%
Alto	5	17.0
Medio	7	23.0
Bajo	18	60.0
Total	30	100.0

Fuente: Aplicación del Cuestionario de Resiliencia, Huamachuco 2022.

Descripción

En cuanto a la tabla 1 podemos notar que el nivel de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica a un 60% se encuentran en un nivel bajo, mientras que un 23% alcanzan un nivel medio, y con un 17% se ubican en un nivel alto.

Tabla 2

Nivel de las dimensiones de resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud mental comunitario de Huamachuco-2022

Dimensiones	Existencia de redes sociales informales		Sentido de vida, trascendencia		Autoestima positiva		Presencia de aptitudes y destrezas		Sentido del humor	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Nivel Alto	3	10	5	17	7	23	6	20	4	13
Medio	7	23	10	33	6	20	8	27	6	30
Bajo	20	67	15	50	17	57	16	53	20	67
Total	30	100	30	100	30	100	30	100	30	100

Descripción

En la tabla 2 se aprecia que en las dimensiones de resiliencia encontramos a la existencia de redes sociales informales un 67% encontrándose en un nivel bajo, en cuanto a sentido de vida- trascendencia se encuentra en un nivel bajo con un 50%, así mismo en autoestima positiva encontramos que un 57% se ubica en un nivel bajo, mientras que en presencia de aptitudes y destrezas se encuentra en un nivel bajo con un 53% y finalmente en sentido del humor con un 67% tiene un nivel bajo.

Tabla 3*Validación de programa por criterio de jueces*

Pertinencia	1.08	
Relevancia	1	
Corrección gramatical	1	
Promedio total para 25 elementos	1.026666667	Descripción

En la tabla 3 se aprecia que por criterio de jueces el programa tiene validez alcanzando un 1.08 en pertinencia; mientras que en relevancia obtuvo 1 y en corrección gramatical 1 por lo que en total alcanzo un 1.026666667, indicando la validez del programa para su aplicabilidad.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación contribuirá a proponer diversos programas de intervención, que ayudarán a mejorar la implementación y ejecución de estos, ya que nuestra sociedad necesita mejorar la forma de vida de todas las personas vulnerables, es decir que tengan conflictos y nos necesiten para poder salir de todas las problemáticas que puedan estar teniendo, siendo nosotros personas aliadas y entes de apoyo para generar cambio en las vidas de estos; por lo tanto, los programas buscan que con cada sesión, enseñar a las personas a tener las herramientas necesarias para aplicarlas en su vida diaria, con los diversos métodos y estrategias que se emplean para la adecuada enseñanza, además el diseño de este dependerá de la problemática que desean abordar. En este caso de mi estudio el proponer un programa de resiliencia, ya que este tiene las cualidades de ayudar a sobreponerse y desarrollar actitudes para afrontar situaciones complicadas además de prevenir ciertas conductas inapropiadas, es así que encontramos a algunos investigadores que manifiestan que en ocasiones el fortalecer la resiliencia que es de gran utilidad en programas y otros aspectos sociales, se considera que no beneficiaría a la población que los recibe (Rebotier, López y Pigeon, 2013), mientras que otros investigadores expresan que los programas de resiliencia implementados muestran muchos más resultados positivos frente su desarrollo ya que fortalece a la población que lo necesita (Pineda, 2013; Sorza, 2010; Castañeda y Guevara 2005). Por lo cual nosotros nos regiremos de dichos autores quienes refieren que dichos programas si ayudan a las personas a sobresalir de situaciones adversas, utilizando los enfoques adecuados para este tipo de problemáticas, siendo necesario elaborar y diseñar de acuerdo a la realidad de nuestra población y con objetivos reales. Ante esto, diversos autores demuestran que los programas de intervención sirven para conseguir resultados óptimos en las personas, logrando desarrollar las habilidades y capacidades para el afrontamiento, y sobreponerse a situaciones adversas. Por lo cual Rebotier, López y Pigeón (2013) demuestran en diversos estudios programas para fortalecer los niveles de resiliencia, de modo que cada programa es diseñado en base al estudio de la población ayudando a otras investigaciones. Además, los programas de intervención abordan una problemática relevante que afecta a una población vulnerable.

Según Cerquera & Pabón (2015) proponen un programa para ejecutarse en 10 sesiones en las cuales presentaba un propósito específico, con técnicas adecuadas a dicho fin y con un enfoque acogido, tal como se plantean los autores de dichos programas.

Cabe mencionar que nuestro programa de intervención se sustentó en las teorías de la psicología positiva y teoría sistémica; por lo cual las variables de la investigación se fundamentarán con estas teorías, es decir que, desde la psicología positiva, va a considerar a las personas como entes adaptativos ante situaciones adversas e ir aceptando que se puede vivir con esa sensación de sufrimiento como parte de nuestro día a día. (Bonanno, 2017). En la teoría sistémica, las personas resilientes tienen a una persona que puede ser familia, amigo u otro que los apoya de manera incondicional (Gómez, 2010). Como también Siebert (2007), manifiesta que la resiliencia desde una connotación sistémica es apreciada como la capacidad de la interacción entre el individuo y el medio que lo rodea. De tal manera nuestro diseño de programa de intervención tiene un enfoque cognitivo conductual, con el desarrollo de 20 sesiones, donde las actividades tienen la finalidad de ayudar a la comunidad para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia para fortalecer su autonomía, seguridad personal y así sobresalir a diversas situaciones complicadas que puedan encontrarse o aparecer a lo largo de su vida, es así que Pineda, 2013; Sorza, 2010; Rebotier, López y Pigeon, 2013), en su estudio pretendió enmarcarla en un proceso de intervención terapéutica que permitió resultados positivos ya que en una prueba piloto que realizó a partir de la identificación de los puntajes bajos en la prueba. Como también los mismos autores en sus diferentes estudios expresan que la realización de un programa de intervención con una muestra más grande y con mayor recurso humano para la atención terapéutica, saliendo del marco de una psicoterapia breve y extendiendo el número de las sesiones del programa; podría resultar más positivo para los participantes, ya que se observó que los resultados del estudio, hubo mayores puntajes en la prueba, después de la participación al programa, dichos puntajes no fueron los esperados en cuanto al nivel de fortalecimiento de la resiliencia. Por lo que se afirma que la práctica diaria del fortalecimiento de la resiliencia en educación superior resulta óptima, aunque no con la significancia que se

esperaba conseguir, sin embargo, permite de alguna u otra manera fortalecer los factores resilientes.

Por otro lado se puede apreciar por lo objetivos que se busca conocer el nivel de resiliencia que tienen las mujeres víctimas de violencia psicológica que acuden al centro de salud mental comunitario de Huamachuco 2022, obteniendo como resultado en la tabla 1 un 57% de participantes con un nivel bajo de resiliencia es por ello que se busca fortalecer este nivel bajo utilizando las diversas estrategias y técnicas para un óptimo desarrollo de la capacidad de sobreponerse y seguir desempeñándose en su vida diaria a pesar de las situaciones estresantes o adversas que puedan estar atravesando. Por lo tanto, García (2015). Refiere que la resiliencia es la habilidad que tienen las personas para generar estrategias para crecer, salir de donde se encuentran hasta lograr el alcance de metas, sueños y objetivos dejando de lado las situaciones adversas que les tocó vivir. Como también lo refieren en un estudio que las personas a pesar de haber vivido situaciones caóticas o de riesgo van a generar cambios y conseguirán el desarrollo en todos los ámbitos de su vida siendo exitosos en su futuro. (Citado por Rutter, 1993). Actualmente, en las investigaciones que hay sobre resiliencia nos manifiestan que las personas son competentes y van a surgir por tener una vida con optimismo, donde tengan claro su identidad saber quiénes son y que quieren alcanzar lo que va a generar la motivación de conseguir las metas y con un futuro prometedor donde la felicidad, el afecto las relaciones permitan alcanzarlas de manera segura con la plena seguridad de tener confianza en uno mismo.

En cuanto a la tabla 2 se encuentra que en las dimensiones de resiliencia la existencia de redes sociales informales un 67% está en un nivel bajo, al igual que en el sentido de vida- trascendencia se encuentra en un nivel bajo con un 50%, así mismo en autoestima positiva encontramos que un 57% se ubica en un nivel bajo, como también en presencia de aptitudes y destrezas se encuentra en un nivel bajo con un 53% y finalmente en sentido del humor con un 67% tiene un nivel bajo. Lo que nos indica que en las dimensiones de resiliencia los resultados son muy significativos puesto que todos estos se encuentran en un nivel bajo, siendo este un objetivo a superar donde las participantes a través del programa que se propondrá se buscará mejorar dichas dimensiones y así poder lograr que estas mejoren en todas las áreas de su vida. Siendo estas dimensiones de gran

importancia según Vanistendael, puesto que la existencia de redes sociales informales permite que el individuo tenga una red de apoyo que puede ser familiares o amigos, donde va a participar de las actividades y lo realizara con total agrado, teniendo en buenas relaciones interpersonales; en cuanto al sentido de la vida, trascendencia estas personas muestran la habilidad para descubrir un sentido optimo en la vida donde este les genera motivación para cumplir sus metas; mientras que en el autoestima positiva dichas personas se valoran a sí mismas confiando en sus fortalezas y potencialidades, mostrando iniciativa para realizar acciones pues se sienten valiosas y merecedoras de todo lo bueno que les pueda pasar; en cuanto a presencia de aptitudes y destrezas viene a ser la capacidad desarrollar sus competencias y confiar en ellas siendo este el medio de alcanzar sus metas y objetivos, y finalmente en sentido del humor son las personas capaces de disfrutar al máximo cada acción que realizan, sienten felicidad y dicha desde el solo hecho de jugar, de reír, de sentir las emociones positivas y de disfrutar de sus experiencias. Siendo todo ello la base fundamental para desarrollar nuestro programando, creando estrategias que ayudaran a mejorar estas áreas de vida de las participantes.

Finalmente, con la validación de nuestro programa se concluye la efectividad de su aplicación, pues la experticia de juicio de expertos lograron validarlo, y así tener la seguridad que este permitirá contribuir con nuestra comunidad que viene teniendo altos porcentaje de maltrato hacia la mujer. Ya que Escobar y cuervo (2008) nos manifiestan que el juicio de expertos es un método útil para validar la efectividad y fiabilidad de las investigaciones ya que presenta el criterio de personas con la capacidad de emitir valoraciones, reflexiones que ayudan a fortalecer los conocimientos impartidos, por su propia experiencia y capacidad.

VI. CONCLUSIONES

1. Se logra proponer un programa para aumentar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia que acuden al centro de salud mental comunitario Huamachuco 2022, con la finalidad de crear estrategias y habilidades para fortalecer seguridad en ellas mismas y tener la capacidad de resolver problemas.
2. La resiliencia en nuestra muestra se encuentra en un nivel bajo con el 60%, pues su estado emocional se encuentra afectado por las diversas humillaciones, insultos, desprecios y desvalorizaciones de parte de su pareja.
3. Se diseña un programa cognitivo conductual y psicosocial para mejorar la capacidad de resiliencia las mujeres víctimas de violencia psicológica que acuden al centro de salud mental comunitario Huamachuco 2022, para mejorar pensamientos negativos y estado emocional que generaron cambios en la conducta y seguridad personal.
4. Se valida el programa para mejorar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica que acuden al centro de salud mental comunitario Huamachuco 2022, con la validación de experto de jueces utilizando V de Aiken para una mayor efectividad del programa.

VII. RECOMENDACIONES

- A los investigadores continuar sin desfallecer con este avance de información y conocimientos que ayuden a encontrar nuevas estrategias para la aplicación de los programas de intervención, logrando cumplir con los objetivos propuestos.
- Al abordar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica se considera la implementación de sesiones donde se trabaje el entrenamiento de resolución de conflictos, regulación de emociones.
- A los profesionales de la salud que aplican dichos programas es necesario tener las habilidades y la empatía para poder desarrollar las sesiones y así poder contribuir de manera eficaz y oportuna.
- Así mismo en la aplicación de los programas se pide ser perseverantes y tener las habilidades de enganchar a los participantes logrando la asistencia a todo el desarrollo del programa.
- A las mujeres víctimas de violencia psicológica, no están solas, la actitud y aptitud que puedan mantener en este proceso será de gran utilidad para sobresalir de esta problemática, logrando fortalecer su autonomía y seguridad personal, logrando conseguir todos los objetivos propuestos al inicio de este programa, contando con redes de apoyo que les brindaran ayuda permanente y segura.
- Ese programa puede servir para desarrollar otros programas basándose en un enfoque psicosocial abordando la resiliencia debido a que con dichas sesiones se poder lograr ayudar a mejorar a sobresalir de cualquier situación difícil.

REFERENCIAS

- Alarcón R. (2009) *Psicología de la felicidad*. Lima. Editorial Universitaria de la Universidad Ricardo Palma.
- Alegría D. M. (2016) *Violencia en el noviazgo: prevalencia y perfil psicosocial víctima victimario en universitarios*. [Tesis para optar el grado de doctor]. México: Universidad Veracruzana. Instituto de investigaciones psicológicas. Disponible en:
<https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/47020/AlegriaDelangelManoella.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bonanno, G.A. (2017). *Loss, trauma and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bordón D. C. (2017) *Violencia psicológica en la relación de noviazgo, en jóvenes universitarios de la ciudad de Córdoba*. [Tesis para optar el grado de Magister]. Córdoba: Universidad del Aconcagua.
Disponible en:
http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/762/tesisviolencia.pdf
- Buesa S. y Calvete E. (2011) *Adaptación de la escala de abuso psicológico sutil y manifiesto a las mujeres en muestra clínica y de la comunidad*. [Revista en línea]. *Anales de Psicología*, ISSN: 02129728 servpubl@fcu.um.es Universidad de Murcia España, vol. 27, núm. 3, octubre, 2011, pp. 774-782 Universidad de Murcia España. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/167/16720048024.pdf>
- Consejo Nacional de Ciencia, *Tecnología e innovación tecnológica* (2018). Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica-reglamento. CONCYTEC.
<https://portal.concytec.gob.pe/index.php/informacioncti/reglamento-del-investigador-renacyt>

- Castillo RENACYT, Edelmira; Vásquez, M *El rigor metodológico en la Investigación cualitativa*. Colombia Médica, vol. 34, núm. 3, 2003, pp. 164-167 Universidad del Valle Cali, Colombia
- Escobar-Pérez, J. y Cuervo-Martínez, A. (2008). *Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización*. En avances en Medición, 6, pp. 27-36. Disponible en http://www.humanas.unal.edu.co/psicometria/files/71113/8574/5708/Articulo3_Juicio_de_expertos_27-36.pdf
- Franco L., Urrea R. (2012) *Propuesta de un programa para incrementar la capacidad de resiliencia en los niños de primer grado del instituto tecnológico Salesiano Eloy Valenzuela, sede c de la ciudad de Bucaramanga* (tesis para optar el grado académico de: Maestra en Educación) Colombia Universidad Del Tolima Facultad De Educación Maestría En Educación Ibagué 2012. Disponible en <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/997/1/RIUT-BHA-spa-2014-Propuesta%20de%20un%20programa%20para%20incrementar%20la%20capacidad%20de%20resiliencia%20en%20los%20ni%C3%B1os%20de%20primer%20grado%20del%20I.T.%20Salesiano%20Eloy%20Valenzuela%20sede%20C%20de%20la%20ciudad%20de%20Bucaramanga.pdf>
- García H, (2015) *Propuesta de programa de habilidades sociales para incrementar los niveles de la resiliencia en los estudiantes sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 61015 La Inmaculada, del distrito de Punchana provincia de Maynas región Loreto – 2015*. (Tesis para optar el grado académico de: Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Psicopedagogía Cognitiva). Perú Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación. Disponible en <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/7864?show=full>
- García F. (2013). *Terapia Sistémica Breve*. Santiago de Chile. Ril editores; 2013.

- Gómez, B. (2010). *Resiliencia Individual y Familiar*. Bilbao: Asociación Vasco-Navarra
- Grotberg, E. (2001) *Nuevas tendencias en resiliencia*, en Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (comps). *Resiliencia. Descubriendo las nuevas fortalezas*. Buenos Aires. Paidós.
- Hurtado de barrera J. (2000), *metodología de la investigación holística*. Editado por Fundación Sypal. Caracas
- Huamán P. y Medina A. (2017) *Dependencia emocional y tipos de violencia de pareja en mujeres del distrito de Chumuch CelendínCajamarca*. [Tesis para optar el grado de maestría en Psicología].
Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/647/Tesis%20Huam%C3%A1n%20-%20Medina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- La Rosa (2014). *De la felicidad a la salud*. Lima. Fondo de Cultura Económica; 2014.
- Liranzo P; Moreno L. (2017) *Asertividad e ideología de género en mujeres víctimas de abuso psicológico*. [Publicación periódica en línea]. *Ciencia y Sociedad*, vol. 42, núm. 1, mayo, 2017, pp. 59-76 Instituto Tecnológico de Santo Domingo Santo Domingo, República Dominicana. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/870/87050902005.pdf>
- Muñoz S. (2018) *Violencia de Pareja y Resolución de Conflictos en Relaciones LGBTI en Bogotá*. [Tesis para optar el grado de maestría]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: <http://bdigital.unal.edu.co/70557/1/1032433296.pdf>
- Neira H. F. *Violencia familiar y autoestima en las personas afectadas de la 5ta zona de Collique, Comas, 2018*. [Tesis para optar el grado de Maestría]. Lima: Universidad César Vallejo; 2019. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/20798>
- Nóblega M. (2013) *La evaluación de la violencia contra la mujer*. Lima.

- Universidad de San Martín de Porres. Fondo Editorial.
- ONU. *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. Resolución de la Asamblea General, del 20 de diciembre de 1993.
- Peña H. E. y Guillén P. M. (2018) *Nivel de resiliencia y habilidades sociales en los estudiantes de la Carrera de Educación Artística Especialidad Música de la Escuela Superior de Formación Artística Pública "Condorcurca". Ayacucho – 2018*. [Tesis para optar el grado académico de Maestro en Psicología Educativa]. Trujillo: Universidad César Vallejo. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32820/pe%C3%B1a_he.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Puerta de Klinkert, M. (2003) *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. Buenos Aires. Editorial Lumen-Humanitas.
- Plata M., (2022). *Programa de creando resiliencia personal*, Madrid, en línea. Disponible en <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/formacion/servicios/formacion/programa-de-creando-resiliencia-personal>
- Sánchez, C. & Cortez, L. (2018) *Técnica y Métodos cualitativos para la investigación científica*. Redes 2017. Colección Editorial. Universidad Técnica de Machala
- Sánchez G. (2016) *Programa de intervención terapéutica en resiliencia en una institución de educación superior*. Revista de psicología Universidad de Atioquia Colombia. Disponible en <file:///C:/Users/User/Downloads/326892-Texto%20del%20art%C3%ADculo-126937-1-10-20170527.pdf>
- Siebert, A. (2007). *La resiliencia: construir en la adversidad: cómo dominar el cambio, sobrevivir a la presión y recuperarse de los contratiempos*. Barcelona: Alienta
- Suárez N, *Trabajo comunitario y resiliencia social*, en Munist, M. y otros (comp.). *Resiliencia y adolescencia*. Buenos Aires. Paidós;2007.
- Utría, Amar, Martínez, Colmenares, y Crepo (2015) *Resiliencia en mujeres víctimas del desplazamiento forzado*. Colombia. Universidad del Norte. Editorial Uniediciones.

Vanistendael, Gabaran, Humbeeck, Lecomte, Manil y Bouyer (2013) *Resiliencia y humor* [en línea]. Barcelona. Gedisa Editorial. Disponible en: <https://www.casadellibro.com/ebook-resiliencia-yhumorebook/9788497847476/2232518>

Velazco C. (2018) *Programa “Mi Proyecto de Vida” para mejorar la resiliencia en el personal de tropa del servicio militar del Bs N° 800 – Callao 2017*. (Tesis para optar el grado académico de: Maestra en Psicología Educativa) Lima: Universidad César Vallejo.

Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16393/Velazco_RCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

Instrumento

Ficha técnica del cuestionario de Resiliencia

NOMBRE	Cuestionario de Resiliencia
Autor	Jackeline Melissa Huanca Abad
Año de edición	2020
Validación	Universidad Nacional de Piura
Administración	Individual
Tiempo de duración	15 min
Objetivo	Medir la forma como usted interactúa o se relaciona con las demás personas.
Campo de aplicación	Mujeres que acuden al centro de salud mental comunitario
Tipo de ítems	Cerrado (Nunca, a veces, siempre)
Numero de ítems	35
Áreas del cuestionario	I. Dimensión Existencia de redes sociales informales 7 ítems II. Dimensión sentida de la vida, trascendencia 7 ítems III. Dimensión autoestima positiva 7 ítems IV. Dimensión presencia de aptitudes y destrezas 7 ítems V. Dimensión sentido del humor 7 ítems
Índice de valoración	Nunca, a veces, siempre
Proceso de resultados	Sistemático
Fecha de aplicación	Noviembre y Diciembre 2021

CUESTIONARIO DE RESILIENCIA

Apellidos y nombres.....

Ocupación.Fecha de hoy.....

Edad: () Sexo: Masculino () Femenino ()

Nivel de instrucción: Primaria completa () Primaria incompleta ()

Secundaria completa () Secundaria incompleta ()

Educación Superior Completa ()

Educación Superior Incompleta ()

Procedencia: Urbana () Rural ()

Estado civil: Soltera () Casada () Conviviente () Viuda ()

Instrucciones:

El presente cuestionario, es un instrumento para medir la forma como usted interactúa o se relaciona con las demás personas. Si usted en la actualidad actúa, siente o piensa según las afirmaciones de este cuestionario, por favor marque según convenga. Por ello, solicitamos su colaboración al responder este cuestionario de manera veraz y precisa. Sus respuestas son de carácter reservado. Muchas gracias.

Marque con un aspa (X) en el casillero que corresponde, según la siguiente escala:

N Significa que NUNCA ocurre (1)

AV Significa que A VECES ocurre (2)

S Significa que SIEMPRE ocurre (3)

	Dimensión: Existencia de redes sociales informales	N	AV	S
1	Tengo muchos amigos con una gran solvencia moral.			
2	Disfruto con mis amistades de sus conversaciones.			
3	Pertenezco a grupos de personas que les gusta ayudar a otras personas.			

4	Por lo general elijo amistades de los que puedo aprender cosas buenas.			
5	Creo que las personas tienen buen concepto de mí.			
6	Puedo hablar de mis emociones con otras personas.			
7	Ayudo a otras personas cuando tienen problemas.			
	Dimensión: Sentido de vida, Trascendencia.			
8	Pienso que mi vida tiene sentido,			
9	Siento que la vida debe ser menos materialista y con más significado.			
10	Pienso que el amor y la gratitud son positivos para la vida.			
11	Creo que vale la pena vivir la vida, aún con sus adversidades.			
12	Puedo apoyar en alguna obra de bien social disfrutándola, sin cobrar nada a cambio.			
13	Me considero una persona ejemplar para los demás			
14	Considero que todas las acciones buenas que realizo en mi trabajo o familia, dejan huella en los demás.			
	Dimensión: Autoestima positiva			
15	Me siento una persona muy valiosa.			
16	Mi autoconcepto me hace sentir emociones agradables.			
17	Estoy contento con el cuerpo que tengo.			
18	Me siento identificado con mi género sexual.			
19	Siempre me quedo con la sabiduría de lo malo que me pasa.			
20	Siento que puedo confiar en mis capacidades de todo tipo.			
21	Me considero una persona que puedo confiar en mi mismo.			
	Dimensión: Presencia de aptitudes y destrezas			
22	Puedo expresar mis desacuerdos ante los demás, sin sentirme mal.			

23	Puedo decir SI cuando realmente quiero decir SI o a la inversa sin sentirme culpable.			
24	Puedo iniciar, mantener y terminar una conversación con personas que conozco o no.			
25	Puedo ofrecer mis disculpas a otros cuando los he ofendido o hice sentir mal.			
26	Puedo decidir cancelar una amistad cuando creo que no me conviene.			
27	Soy capaz de hacer nuevas amistades con facilidad.			
28	Cuando asumo responsabilidades de cualquier tipo me gusta cumplirlas.			
	Dimensión: Sentido del humor			
29	Creo que tengo derecho de gozar de las cosas lindas que tiene la vida.			
30	Cuando estoy alegre confirmo que la vida es bonita.			
31	Cuando práctico un deporte me divierto al máximo.			
32	Por lo general estoy de buen humor.			
33	Me siento feliz de tener un cuerpo saludable.			
34	Me considero una persona muy optimista.			
35	Tengo aún muchos sueños por cumplir que me harán sentir bien.			

CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO

___, identificada con N° DNI _____, usuaria del CSMC - HUAMCHUCO, Acepto voluntariamente participar en la investigación Propuesta de programa para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud mental comunitario de Huamachuco, 2022. Autorizando a que mi participación sirva para fines de estudio de esta investigación.

Nombre y apellidos de la participante:

DNI:

Fecha:

Nombre y apellidos de la responsable: Lic. Vanessa Yovanna Cruz Sotomayor

DNI: 43190428

Fecha:

Anexo 2: Matriz de operacionalización de las variables

Operacionalización de la variable 1 Programa Fortaleciéndome

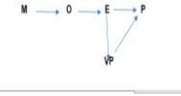
VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
PROGRAMA FORTALECIÉDOM E personales y profesionales	Programa de Resiliencia es psicoeducativas destinadas al desarrollo de habilidades creadas para las Personas desarrollo de habilidades Nominal proporcionando herramientas, técnicas y conocimientos eficaces por sesiones según dimensiones. presenta la vida. (Plata M. 2022)	Es un grupo de actividades sociales para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido experiencias de adversidad, desarrollado en 20 las en los desafíos diarios que	Ontológica	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamento psicológico. - Fundamento epistemológico - Fundamento pedagógico - Fundamento sociocultural 	Evaluación
			Teleológica	<ul style="list-style-type: none"> - Secuencia metodológica - Necesidades y carencias - Objetivos del programa 	
			Sustantiva	<ul style="list-style-type: none"> - Organización del programa - Relación del programa con sus elementos 	
			Metodológica	<ul style="list-style-type: none"> - Pertinencia en su aplicación - Participación de los involucrados 	
			Administración	<ul style="list-style-type: none"> - Inclusión de mujeres Mejora de actitudes - Uso de materiales adecuados - Materiales pertinentes con el estudio - Seguimiento de las evaluaciones 	
Aplicación de evaluaciones.					

Operacionalización de la variable 2 Resiliencia

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
RESILIENCIA	<p>La capacidad para a pesar de las adversidades traumáticas, difíciles o dolorosas. Estas experiencias pueden permitir el desarrollo de recursos que se encuentran en el individuo, para hacer</p> <p>rosa (2014)</p>	<p>redes sociales informales relaciones con amigos.</p> <p>Es la capacidad de sobreponerse a situaciones adversas, donde se desarrollan habilidades que posee la persona.</p> <p>frente a la adversidad. Según La</p>	Existencia de	- Tenencia de buenas seguir adelante	
			Sentido de vida, trascendencia	- Capacidad de darle sentido y coherencia a la vida.	
			Autoestima positiva	- Sentimiento de autovaloración adecuada.	
			Presencia de aptitudes y destrezas	- Capacidad para desarrollar competencias sociales	
			Sentido del humor	- Capacidad para disfrutar de sus experiencias	

Anexo 3: Matriz de consistencia de la investigación

TÍTULO: Programa Fortaleciéndome para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica que acuden al centro de salud mental de Huamachuco-2022.

Problema	Objetivo	Marco teórico	Variable	Metodología
<p>Problema General:</p> <p>¿Cómo sería el programa para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Proponer un programa para mejorar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica que vienen siendo atendidas en el Centro de Salud Mental comunitario</p>	<p>Antecedentes.</p> <p>A nivel internacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Franco & Urrea, (2012): programa para aumentar la resiliencia en estudiantes de primer grado. • Sánchez (2016). Identificar la viabilidad del fortalecimiento de la resiliencia a través de un programa de intervención terapéutica en una institución de educación superior de 	<p>Variable 1:</p> <p>Programa Fortaleciéndome</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontológica • Teleológica • Sustantiva • Metodológica • Administración 	<p>Tipo de investigación:</p> <p>Aplicada</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>Descriptivo-propositivo</p> 

<p>mental comunitario de Huamachuco-2022?</p>	<p>de Huamachuco-2022</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>Conocer el nivel de resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en el centro de salud mental comunitario de Huamachuco-2022.</p> <p>Diseñar el programa para mejorar la resiliencia en</p>	<p>Bogotá dirigido a la comunidad educativa.</p> <p>A nivel nacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Peña y Guillen (2018)18, realizaron una investigación denominada “Nivel de resiliencia y habilidades sociales en los estudiantes de la Carrera de Educación Artística Especialidad Música de la Escuela Superior de Formación Artística Pública “Condorcunca”. Ayacucho 2018.” ● Velazco (2018). Donde su investigación es sobre un programa “Mi proyecto de vida” que busca mejorar la resiliencia del personal de tropa del BS N° 800 - Callao. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluación <p>Variable 2:</p> <p>Resiliencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Existencia de redes sociales informales -Sentido de vida, trascendencia - Autoestima positiva -Presencia de aptitudes y destrezas del humor 	<p>Población:</p> <p>Mujeres que acuden al centro de salud mental comunitario.</p> <p>Muestra:</p> <p>intencional conformada por 30 mujeres que acuden al centro de salud mental comunitario.</p> <p>Técnicas de recojo de datos.</p> <p>Encuesta - cuestionario</p>
---	---	---	---	---

	<p>mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en el centro de salud mental comunitario de Huamachuco-2022.</p> <p>Validar el programa para aumentar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en el centro de salud mental comunitario de Huamachuco-2022</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● García (2013), la resiliencia es una variable más estudiada por las implicancias que tiene para prevenir y promocionar el desarrollo humano. Rutter (1985) la resiliencia y las habilidades sociales en alumnos de la Institución Educativa N° 61015 la Inmaculada, del distrito de Punchana Provincia de Maynas Región Loreto. <p>Marco teórico referencial</p> <p>Programa Fortaleciéndome</p> <p>Definición conceptual</p> <p>Programa de Resiliencia es creado para las Personas proporcionando herramientas, técnicas y conocimientos eficaces para mejorar</p>		<p>Técnicas de procesamiento de datos:</p> <p>Prueba de hipótesis: software Ms Excel y V de Aiken.</p>
--	--	---	--	---

		<p>los resultados personales y profesionales en los desafíos diarios que presenta la vida. (Plata M. 2022)</p> <p>Definición operacional</p> <p>Es un grupo de actividades psicoeducativas destinadas al desarrollo de habilidades sociales para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido por experiencias de adversidad, desarrollado en 20 sesiones según las dimensiones.</p> <p>Resiliencia</p> <p>Definición conceptual</p> <p>La capacidad para seguir adelante a pesar de las adversidades traumáticas, difíciles o dolorosas. Estas experiencias pueden permitir el</p>		
--	--	---	--	--

		<p>desarrollo de recursos que se encuentran latentes en el individuo, para hacer frente a la adversidad. Según La rosa (2014)</p> <p>Definición operacional</p> <p>Es la capacidad de sobreponerse a situaciones adversas, donde se desarrollan habilidades que posee la persona.</p>		
--	--	--	--	--

ÍNDICE DE CONTENIDO: INDICE DE APROBACIÓN Y VALIDEZ V (Aiken)- PERTI

ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	11.00	1.00	15.00	3.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							1.08

ÍNDICE DE CONTENIDO: INDICE DE APROBACIÓN Y VALIDEZ V (Aiken)- RELEVA

--	--	--	--	--

ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							1

CONTENIDO: INDICE DE APROBACIÓN Y VALIDEZ V (Aiken)- CORRECCIÓN G

ITEM	JUEZ					TOTAL	V
	1	2	3	4	5		
1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
3	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
4	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
6	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
9	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
11	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
12	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
13	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
15	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
18	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
20	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
24	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00
							1

Pertinencia	0.90672	
Relevancia	0.9176	
Correccion Gr	0.92576	
Promedio Tot	a 0.91669333	

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS		
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO				
P L A N D E P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	✓		✗		✗					
			2. Presenta un sustento pedagógico.	✗		✗		✗					
			3. Presenta un sustento psicológico.	✗		✗		✗					
			4. Presenta un sustento sociocultural.	✗		✗		✗					
	REFERENCIAL	Describe la realidad	Contextualiza	5. Describe la realidad el programa	✗		✗		✗				
				6. La justificación está redactada en forma coherente.	✗		✗		✗				
		Objetivo General	Objetivo Específicos	7. Existen datos de la Institución sobre las necesidades y carencias de la población.	✗		✗		✗				
				8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con los objetivos.	✗		✗		✗				
		ESTRUCTURAL	Organización	Relación	9. Son factibles de alcanzar.	✗		✗		✗			
					10. Son operativos.	✗		✗		✗			
	Relación		11. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	✗		✗		✗					
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	✗		✗		✗					
				13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	✗		✗		✗				
				14. Las actividades son factibles de hacer	✗		✗		✗				

	METODOLÓGICA	Pertinente	15. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades	X		X		X			
			16. Las acciones favorecen la participación activa	X		X		X			
		Participativas	17. Permiten mejorar el problema	X		X		X			
			18. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
	ADMINISTRATIVA	Humanos	19. Considera recursos humanos	X		X		X			
			20. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
		Materiales	21. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
			22. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
	EVALUATIVA	Coherencia	23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
			24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
Permanente		25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	X		X		X				

OBSERVACIONES:

SUGERENCIAS

Apellidos y nombres del juez validador : Pacheco Cerma Tomacita Isabel

DNI: 41252751

Especialidad del juez validador: Maestría Psicología Educativa

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Construcción gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.


Ps. Tomacita Isabel Pacheco Cerma
C.P.S.P. 12174
PSICÓLOGA

Firma del Experto

DNI.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALÚA EL PROGRAMA

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 1		Construcción gramatical 1		Estructura	Contenido
				Acción	Recurso	Acción	Recurso	Acción	Recurso		
P L A N D E P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X			
			2. Presenta un sustento pedagógico	X		X		X			
			3. Presenta un sustento psicológico	X		X		X			
			4. Presenta un sustento sociocultural.	X		X		X			
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad el programa	X		X		X			
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X		
			7. Existen datos de la institución sobre las necesidades y carencias de la población.	X		X		X			
		Objetivo General	8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con los objetivos.	X		X		X			
		Objetivo Específicos	9. Son factibles de alcanzar.	X		X		X			
			10. Son operativos.	X		X		X			
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO.	X		X		X			
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico	X		X		X			
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X			
			14. Las actividades son factibles de hacer	X		X		X			

METODOLÓGICA	Pertinente	15. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades.	✓		✓		✓			
	Participativas	16. Las acciones Favorecen la participación activa.	✓		✓		✓			
17. Permiten mejorar el problema		✓		✓		✓				
18. Permiten el desarrollo integral del participante.		✓		✓		✓				
ADMINISTRATIVA	Humanos	19. Considera recursos humanos	✓		✓		✓			
	Materiales	20. Involucra a todos los participantes.	✓		✓		✓			
21. Contiene los materiales necesarios.		✓		✓		✓				
22. Se ha considerado los materiales adecuados.		✓		✓		✓				
EVALUATIVA	Coherencia	23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	✓		✓		✓			
		24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	✓		✓		✓			
	Permanente	25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	✓		✓		✓			

OBSERVACIONES:

.....

.....

SUGERENCIAS

.....

.....

Apellidos y nombres del juez validador : Huancá Abel Jac Kelvin Melissa .

DNI: 46685203

Especialidad del juez validador: Maestría en Pedagogía con Mención en Terapia Familiar.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Construcción gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



 Jacqueline Melissa Huancá Abel
Firma Profesional
C.P.S. 11804
DNI.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA

CRITERIOS			Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS			
			ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO					
P L A N Y	SUSTANTIVO	Bases técnicas	1. Tiene un sustento epistemológico.	✓		✓		✓					
			2. Presenta un sustento pedagógico.	✓		✓		✓					
			3. Presenta un sustento psicológico	✓		✓		✓					
			4. Presenta un sustento sociocultural.	✓		✓		✓					
	REFERENCIAL	Describe la realidad	Contextualiza	5. Describe la realidad el programa	✓		✓		✓				
				6. La justificación está redactada en forma coherente.	✓		✓		✓				
		Objetivo General	Objetivo Específicos	7. Existen datos de la institución sobre las necesidades y carencias de la población.	✓		✓		✓				
				8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con los objetivos.	✓		✓		✓				
		ESTRUCTURAL	Organización	Relación	9. Son factibles de alcanzar.	✓		✓		✓			
					10. Son operativos.	✓		✓		✓			
	Relación		11. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	✓		✓		✓					
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	✓		✓		✓					
				13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	✓		✓		✓				
				14. Las actividades son factibles de hacer	✓		✓		✓				

METODOLÓGICA	Pertinente	15. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades.	✓		✓		✓			
		16. Las acciones Favorecen la participación activa.	✓		✓		✓			
	Participativas	17. Permiten mejorar el problema	✓		✓		✓			
		18. Permiten el desarrollo integral del participante.	✓		✓		✓			
ADMINISTRATIVA	Humanos	19. Considera recursos humanos	✓		✓		✓			
		20. Involucra a todos los participantes.	✓		✓		✓			
	Materiales	21. Contiene los materiales necesarios.	✓		✓		✓			
		22. Se ha considerado los materiales adecuados.	✓		✓		✓			
EVALUATIVA	Coherencia	23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	✓		✓		✓			
		24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	✓		✓		✓			
	Permanente	25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	✓		✓		✓			

OBSERVACIONES:

.....

.....

SUGERENCIAS

.....

.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA PARA SU APLICACIÓN

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador : Vilchez Polo Tania Elizabeth

DNI: 41087736

Especialidad del juez validador: Maestría en Psicología Educativa

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Construcción gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Firma del Experto

DNI: 41087736

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA

CRITERIOS			Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
			ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO		
P L A N D E P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	✓		✓		X		
			2. Presenta un sustento pedagógico.	✓		✓		X		
			3. Presenta un sustento psicológico	✓		✓		X		
			4. Presenta un sustento sociocultural.	✓		✓		X		
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad el programa	✓		✓		X		
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	✓		✓		X	
			7. Existen datos de la Institución sobre las necesidades y carencias de la población.	X		✓		X		
		Objetivo General	8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con los objetivos.	X		✓		X		
		Objetivo Específicos	9. Son factibles de alcanzar.	✓		✓		X		
			10. Son operativos.	✓		✓		X		
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	✓		X		X		
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	✓		✓		X		
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	✓		X		X		
			14. Las actividades son factibles de hacer	X		X		X		

METODOLÓGICA	Participativas	participación activa.	✓		✓		✓			
		17. Permiten mejorar el problema	✓		✓		✓			
ADMINISTRATIVA	Humanos	18. Permiten el desarrollo integral del participante.	✓		✓		✓			
		19. Considera recursos humanos	✓		✓		✓			
	Materiales	20. Involucra a todos los participantes.	✓		✓		✓			
		21. Contiene los materiales necesarios.	+		✓		✓			
EVALUATIVA	Coherencia	22. Se ha considerado los materiales adecuados.	✓		✓		✓			
		23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	✓		✓		✓			
	Permanente	24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	✓		✓		✓			
		25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	+		+		+			

OBSERVACIONES:

.....

.....

SUGERENCIAS

.....

.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA PARA SU APLICACIÓN

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

01 de julio del 2022

Apellidos y nombres del juez validador : *Paredes Rios Kellyn Liliana*

DNI: *42718504*

Especialidad del juez validador: *Gestión Pública*

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Construcción gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Firma del Experto
DNI. *42718504*

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA

CRITERIOS			Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
			ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO		
P L A N D E P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X		
			2. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X		
			3. Presenta un sustento psicológico	X		X		X		
			4. Presenta un sustento sociocultural.	X		X		X		
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad el programa	X		X		X		
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X	
		7. Existen datos de la Institución sobre las necesidades y carencias de la población.		X		X		X		
		Objetivo General	8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con los objetivos.	X		X		X		
		Objetivo Específicos	9. Son factibles de alcanzar.	X		X		X		
			10. Son operativos.	X		X		X		
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	X		X		X		
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X		
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X		
			14. Las actividades son factibles de hacer	X		X		X		

METODOLÓGICA	Pertinente	15. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades.	X		X		X			
		16. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X			
	Participativas	17. Permiten mejorar el problema	X		X		X			
		18. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
ADMINISTRATIVA	Humanos	19. Considera recursos humanos	X		X		X			
		20. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
	Materiales	21. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
		22. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
EVALUATIVA	Coherencia	23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
		24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
	Permanente	25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	X		X		X			

OBSERVACIONES:

.....

.....

SUGERENCIAS

.....

.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA PARA SU APLICACIÓN

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

01 de julio del 2022

Apellidos y nombres del juez validador : **Huamán Cubas Héctor L.**

DNI: 41458534

Especialidad del juez validador: Maestría en Gestión en Servicios de la Salud

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Construcción gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Héctor L. Huamán Cubas
Psicólogo
C.P.S.P. 17716

Firma del Experto

DNI. 41458534

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

PROPUESTA DEL PROGRAMA “FORTALECIENDOME”

VIII. DENOMINACIÓN

Programa de intervención “Fortaleciéndome”, que busca mejorar la Resiliencia en mujeres que han sufrido violencia psicológica que acuden al centro de salud mental comunitaria Sembrando Esperanza - Huamachuco, 2022.

IX. DATOS INFORMATIVOS

2.1. Ciudad : Huamachuco

2.2. Institución : Centro de Salud Mental Comunitaria Sembrando Esperanza

2.3. Tipo de Gestión : Pública

2.4. Turno : Diurno

2.5. Duración del Programa : 20 semanas

2.6. Responsable del Cronograma: Vanessa Yovanna Cruz Sotomayor

X. MARCO REFERENCIAL

La violencia es uno de los grandes problemas sociales que enfrenta nuestra sociedad, por el mismo hecho que esta va a generar consecuencias no solo para la misma persona que la padece sino también para los diversos sectores como son la salud, la economía y el desarrollo del país, entre otros. Además, se tienen estadísticas cada vez mal altas de violencia contra la mujer es por ello de la importancia y la gran necesidad que se tiene para desarrollar acciones para la prevención y recuperación de estas. Es por tal situación descrita anteriormente que se busca crear factores protectores para la población vulnerables es así que la resiliencia ayudara a que las personas respondan mejor al estrés y puedan manejar de mejor manera las situaciones adversas que padecen, pues la resiliencia provea con el enfoque de habilidades para la vida donde se busca desarrollar las habilidades socio cognitivas, la aptitud social y las habilidades de resolución de conflictos siendo estas como generadoras de conductas a modificar.

Por lo descrito se pensó en los casos de violencia que vienen ocurriendo en el Distrito de Huamachuco –La Libertad proponer un programa de Resiliencia para desarrollar habilidades sociales frente a esta problemática, en dicha muchos que necesitan desarrollar habilidades para generar estrategias de intervención ante situaciones difíciles y esta a su vez crear redes de apoyo que sirvan para fortalecer su autonomía y seguridad personal, siendo motivadoras de cambio para la resolución de conflictos futuros. Es por ello que se tendrá en cuenta en el programa el desarrollo de las cinco dimensiones existencia de redes sociales informales, Sentido de vida, trascendencia, Autoestima positiva, Presencia de aptitudes y destrezas y Sentido del humor.

XI. MARCO TELEOLÓGICO (Competencias / Capacidades.)

- Mejorar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia psicológica que acuden al centro de salud mental comunitaria Sembrando Esperanza de Huamachuco 2022.
- Desarrollar la capacidad de la Introspección, como un medio para darse cuenta de la situación adversa en que se encuentra y poder disminuir las prácticas de violencia contra la mujer.
- Desarrollar la Independencia, como una cualidad opuesta a la dependencia emocional, que les permita adueñarse de sí mismas, ser autónomas y poder disminuir las prácticas de violencia contra la mujer.
- Desarrollar la capacidad de Relacionarse, con nuevas personas para establecer nuevos lazos de intimidad con otras personas, incorporando una filosofía de vida diferente, como una vía hacia la disminución de la violencia contra la mujer.
- Enriquecer y fortalecer el Humor, es decir lograr que el estado de ánimo en la muestra de estudio sea análogo al optimismo y la felicidad, como medio de enfrentar cada gesto o acción propia de la violencia contra la mujer.
- Desarrollar la Creatividad a partir del caos y desorden, con acciones artísticas que libera al psiquismo y lo restaura, como una contrapartida a la violencia de género.

- Fortalecer la Moralidad, al comprometerse con la práctica de nuevos valores y principios éticos de modo que aumente los sentimientos de bienestar, en situaciones de violencia de género.

XII. MARCO SUSTANTIVO

1.1. Bases Filosóficas: epistemológicas, ontológicas, metodológicas. El potencial humano que posee cada persona va a definir el estado en el que uno quiera vivir pues las adversidades que pueda tener uno en la vida no va a decretar nuestro futuro, pues diversas personas que viven situaciones de pobreza, violencia, carencia de afecto entre otras, no seguirán esos patrones al contrario el desarrollo humano de estas generar nuevas aspiraciones de lograr y conseguir lo que quieran pues el cambio va a depender de uno mismo. Según López, citado por Utria.

1.2. Bases Pedagógicas

Para Vanistenda el la resiliencia se base en cinco dimensiones: La existencia de redes sociales informales es donde la persona va a generar relaciones con amigos, familia para sentirse bien con cada uno de ellos desarrollara actividades de ocio y donde la confianza va a mejorar su estado de ánimo y por el cual se sentirá motivada y acompañada; en el sentido de la vida y trascendencia será la habilidad y capacidad que tiene la persona para descubrir el sentido que tiene su vida y por qué quiere alcanzar y lograr todo lo que anhela dando coherencia al desarrollo de sus objetivos; el autoestima positiva viene hacer la capacidad que tiene la persona para valorarse a sí misma donde su primordial valor es ella misma lo que permitirá usar todo el potencial para sentirse amada por ella misma sin necesidades que le afecten; en la presencia de aptitudes y destrezas vienen hacer la capacidad que tienen las personas para desarrollar sus talentos, sus competencias y así lograra alcanzar metas y finalmente el sentido del humor: donde la persona tenga la capacidad del disfrute de su día a día, con ganas de reír, interactuar y compartir con los demás por sus buenas acciones.

1.3. Bases Psicológicas

Teoría sistémica: desde una percepción sistémica se aprecia a la resiliencia como una capacidad creada para la interacción social en la persona y su entorno en el que se desarrolla, según Garassini (2010), donde la familia y el entorno social juegan un rol muy importante para el desarrollo de esta. Teoría psicología positiva; mientras que en esta teoría se considera a las personas como sujetos adaptativos ante situaciones difíciles o adversas y a pesar de esto se puede vivir con esa sensación de sufrimiento como parte de nuestra vida diaria. (Bonanno, 2017).

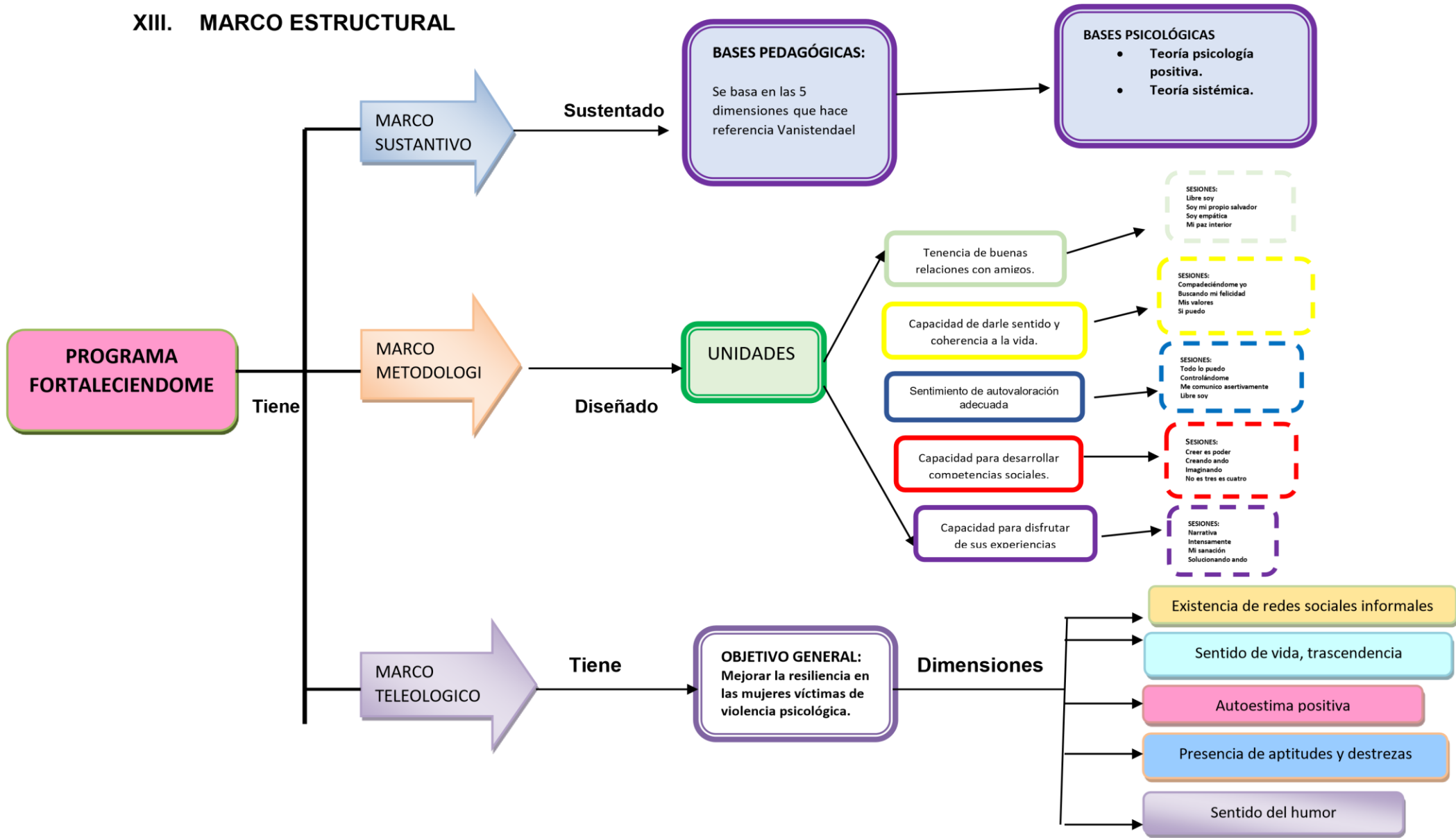
1.4. Bases sociológicas

Al analizar el proceso resiliente desde esta complejidad, se reconoce que éste involucra capacidades individuales y colectivas que, a su vez, dependen de la cualidad de las interacciones e interrelaciones de los agentes participantes. Ante ello la resiliencia se refiere a un proceso complejo que integra simultáneamente aspectos y procesos cognitivos, psicosociales y socioculturales (Puig & Rubio, 2013; Suárez, 2006).

1.5. Bases Tecnológicas.

La resiliencia en las acciones sociales, educativas y de salud que abarquen a los sujetos individuales de todas las edades, también a las familias y a las comunidades asistidas por programas que promuevan y refuercen las características resilientes. Sin embargo, los seres humanos tenemos la capacidad para devenir resilientes y enfrentar los eventos negativos. De allí que la mirada de la resiliencia, su concepción teórica y la aplicación en programas y proyectos fue creciendo notoriamente. El espectro de disciplinas interesadas en la resiliencia ha aumentado hasta el punto de hacer de ella una actividad transdisciplinaria por excelencia, que congrega saberes de distintas áreas: psicología, antropología, sociología, sector de salud, economía, trabajo social, derecho, ciencias de la educación.

XIII. MARCO ESTRUCTURAL



XIV. MARCO METODOLOGICO

El programa Fortaleciéndome está diseñando por un conjunto de estrategias de aprendizaje para promover y generar el desarrollo de las habilidades para afrontar situaciones adversas de las mujeres que asisten al centro comunitarios y que estas padecen de violencia psicológica, es así que está estructurado por 20 sesiones de aprendizaje relacionadas con las dimensiones existencia de redes sociales informales, sentido de la vida trascendencia, autoestima positiva, presencia de aptitudes y destrezas y sentido del humor, de tal manera se buscara que las participantes generen cambios en todas las áreas de su vida y dotarlas de habilidades para sobresalir de situaciones difíciles.

La metodología de trabajo en cada una de las sesiones de aprendizaje se realizará en forma secuencial en relación con el propósito de aprendizaje ha sido diseñada en tres momentos que corresponde al inicio, desarrollo y cierre; teniendo en cuenta los procesos pedagógicos para la planificación curricular, basada en el enfoque de competencias. En el componente recurrente del desarrollo de las sesiones de aprendizajes, se incluirá los procesos didácticos según el área que se desarrolla, incluida la meta cognición en el cierre formando parte de la evaluación formativa. Sumado a ello en la parte práctica se pide evidenciar a través de videos, imágenes u otra evidencia digital el cumplimiento de las actividades propuestas en este programa.

Lo cual nos permitirá alcanzar nuestros objetivos esperados, utilizando diversas estrategias y técnicas tales como: sesiones vivenciales, círculo de lectura, estudio de casos, dramatización, exposición, discusión en grupos pequeños y Vídeo fórum. diálogos, debates para culminar en el proceso final se realiza el proceso de la metacognición y la evaluación de la actividad desarrollada.

XV. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. Humanos:

- ✓ Mujeres que asisten a centro de salud mental

- ✓ Psicólogas
- ✓ Investigadora

8.2. Servicios:

- ✓ Fotocopias (700 copias)
- ✓ Internet (200 horas)
- ✓ Impresiones (400 hojas)
- ✓ Anillados (01)
- ✓ Refrigerio (20 veces)

8.3. Materiales:

- ✓ Cuestionarios
- ✓ Material de oficina
- ✓ Millar de papel bond
- ✓ 2 docenas de lapiceros
- ✓ 20 lápices
- ✓ 20 borradores
- ✓ 5 resaltadores
- ✓ Plumones
- ✓ Cartones de colores
- ✓ Papelotes

XVI. MARCO EVALUATIVO

Inicio: aplicación del pre-test; para conocer el nivel que se encuentran las mujeres víctimas de violencia y así tener cuenta las diferentes dimensiones a trabajar.

Proceso: desarrollo de las 20 sesiones y actividades programadas. **Salida:** aplicación del post-test.; Con la finalidad de medir la influencia de la aplicación del programa.

REFERENCIAS

- Blanco E. (2019) *Características de la personalidad dependiente*. España.
Disponible en:
<https://psicologosoviedo.com/especialidades/trastornospersonalidad/dependencia/>
- Espinoza M., Matamala A. (2012) *tesis para obtener título psicóloga RESILIENCIA: UNA MIRADA SISTÉMICA*. Chile 2012 disponible en
<http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1437/1/Espinoza%20Alveal%2C%20Maria%20Aurora.pdf>
- Fernandez J., Godoy A. Méndez Y. y Puleo E. *Dinámicas para activar el perdón*.
Disponible en:
https://donbosco.org.ar/uploads/recursos/recursos_archivos_2359_1718.pdf
- Gómez, B. (2010). *Resiliencia Individual y Familiar*. Bilbao: Asociación Vasco-Navarra
- Guillermo B. (1995). *La alternativa del juego II”, seminario de educación para la paz (SEDUPAZ-APDH)*. Editorial Los Libros de la Catarata, Madrid, 1995. “Qué tal si jugamos...”, Publicaciones Populares, Venezuela, sin año. Disponible en:
<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e informática https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1686/libro.pdf
- Kamm R. (2009) *artículo teoría de la resiliencia y el riesgo*. Disponible en
<https://www.abc.com.py/articulos/teoria-de-resiliencia-y-riesgo-28920.html#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20de%20resiliencia%20y,la%20ansiedad%20o%20el%20abuso.>
- Matos P. y Reyes C. (2018) *Programa experimental para la prevención e intervención de conductas acosadoras escolares (bullying) en estudiantes de sexto grado de primaria en una institución educativa de Lima*.
disponible en:

Romero <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1569/Programa%20de%20Prevenci%C3%B3n%20e%20Intervenci%C3%B3n%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Siebert, A. (2007). *La resiliencia: construir en la adversidad: cómo dominar el cambio, sobrevivir a la presión y recuperarse de los contratiempos*. Barcelona: Alienta

XVII. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA “FORTALECIENDOME”

SESIÓN °01 LIBRE SOY

(Dimensión: Existencia de redes sociales informales)

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.1 Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando Esperanza

1.2 Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio : Final :

1.3 Responsable : Psicóloga/ Investigadora

1.4 Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Comprende el rol de la pareja
- Tomar conciencia del rol que representan en sus relaciones de pareja.
- Dar importancia de las relaciones saludables en la pareja
- Comprender que es la autonomía, donde se integra y se genera acciones para actuar con libertad.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reflexionar y desarrollar la Autonomía con la libertad, rompiendo ciertos mitos de dependencia.

IV. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo

<p>Inicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los participantes y la Psicóloga se saludan cordialmente y se da la acogida y bienvenida. ✓ Se verifica la asistencia de los participantes según lista. ✓ Se continua con una Dinámica de presentación “Una presentación sin palabras”, para fomentar la sabiduría del lenguaje verbal y no verbal e ir rompiendo hielo. ✓ Se dialoga y se expresa el tema El triángulo dramático y los estados del yo, donde se presenta la problematización, donde las participantes opinan al respecto de lo presentando. ✓ Responden a las interrogantes (saberes previos) ¿Qué es el triángulo? ¿Quiénes conforman el triángulo? ¿Consideras que están dentro de ese triángulo? ¿Cómo podemos salir de este triángulo? ✓ Donde se motiva a cada participante a expresar lo que siente ante lo que se puede manifestar. ✓ Y se continua con la facilitadora que expresa el propósito de la sesión y que se desea conseguir con esta, además de organizar y crear las reglas y normas de convivencia que se utilizaran de ahora en adelante en el desarrollo de las sesiones. ✓ Reuniendo en equipos y donde cada uno de estos crearan las normas de convivencia. ✓ Luego se debate y llega a acuerdos que se deben de cumplir. ✓ Posteriormente se expone y brinda información sobre el triángulo dramático profundizando, cada característica de los implicados y se brinda conocimientos nuevos con la ayuda de la psicóloga. 	<p>Recurso Verbal</p> <p>Papeles</p> <p>Material impreso</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Cartulinas de colores</p> <p>Hojas impresas</p>	<p>2 Horas</p>
<p>Proceso</p>			

Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se les entrega ficha N°01 ✓ En grupos comentan al respecto y exponen respuestas. ✓ Desarrollan alternativas de solución para salir de esta situación ✓ Participantes proponen preguntas <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué actitud deben tomar las autoridades ante la violencia? ¿podemos contar con personas que nos ayuden? ¿se puede salir de este triangulo? ✓ Debaten en grupos y responden ¿es fácil aceptar que somos víctimas de violencia? ✓ Presentan sugerencias y/o alternativas de solución al respecto. ✓ Se realiza dinámica de despedida “enlazándonos” asegurando un clima de unión y esperanza. ✓ Se brinda ficha de información sobre instituciones que ayudan a realizar denuncias cualquier tipo de violencia. ✓ Se realiza un breve resumen sobre lo que se hizo en la sesión donde se tiene que responder las siguientes preguntas: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo podemos salir de este triangulo? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? ✓ Y finalmente se agradece la participación de las participantes. 		
---------------	---	--	--

V. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de hacer vincular la autonomía con la libertad, rompiendo ciertos mitos de dependencia.	✓ Desarrollo de la autonomía.	Reflexión oral

PERSEGUIDOR

- Culpabiliza al resto
- Es intransigente

SALVADOR

- Ayuda sin que se lo pidan
- Se sacrifica por los demás

A diagram of the Dramatic Triangle. It consists of an inverted triangle with a light blue fill and a darker blue border. The text 'EL TRIÁNGULO DRAMÁTICO' is centered within the triangle. The three vertices of the triangle correspond to the roles: PERSEGUIDOR at the top-left, SALVADOR at the top-right, and VÍCTIMA at the bottom.

EL TRIÁNGULO DRAMÁTICO

VÍCTIMA

- Se queja constantemente
- Busca que otros resuelvan sus problemas

SI ESTÁS SUFRIENDO DE VIOLENCIA FAMILIAR O SEXUAL, COMUNÍCATE A:



Línea 100

Llama desde cualquier teléfono.
La atención es las 24 horas del día.

Chat 100

Ingresa a <http://www.mimp.gob.pe/chat100>
La atención es de lunes a viernes de 8 a.m. a 10 p.m.
Recibirás orientación psicológica.

Central Policial 105

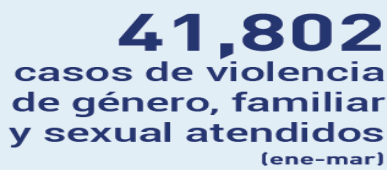
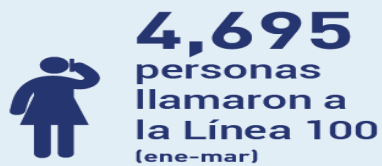
Un policía te atenderá y podrás alertar si eres víctima de violencia.

* Recuerda que los Centro Emergencia Mujer (CEM) no se encuentran atendiendo durante el estado de emergencia.

PREVENGAMOS LA VIOLENCIA
(cifras del 2020)

■ Cifras en Perú

■ Cifras en Moquegua



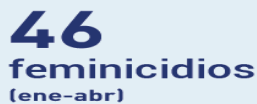
Casos
por sexo:
(ene-mar)



85.9%
Mujeres



14.1%
Hombres



Fuente: Ministerio de la Mujer



QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Cómo podemos
salir de este triángulo?



¿Cómo lo aprendimos?

¿Para qué nos sirve lo
aprendido?

SESION N°02

SOY MI PROPIA SALVADORA (Dimensión: Existencia de redes sociales informales)

I. DATOS INFORMATIVOS:

1.5 Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando Esperanza

1.6 Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio : Final :

1.7 Responsable : Psicóloga/ Investigadora

1.8 Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Reconoce el rol de la pareja
- Identifica los tres roles de la conducta de la víctima, del perseguidor y del salvador.
- Maneja conflictos con cada uno de estos roles.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Consolidar los conocimientos acerca del rol de víctima, perseguidor y salvador, buscando el desarrollo de la autonomía.

IV. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	✓ Se saluda cordialmente dando la bienvenida y motivando a las participantes a continuar con la Dinámica de animación “El regalo de la alegría”, para promover un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo del grupo. Dar y recibir un feedback positivo en ambiente grupal.	Recurso Verbal Papeles Material impreso	2 Horas

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se verifica la asistencia de los participantes. ✓ Con una lluvia de ideas se recibe comentarios sobre la dinámica que se acaba de realizar, conociendo sentimientos y emociones que provoco este regalo de alegría. (saberes previos). ✓ Se inicia dialogando si saben que rol ocupan en su vida actual, dando paso a la problematización. ✓ Donde la facilitadora manifiesta el propósito de esta sesión y además recuerda las reglas de convivencia creadas en sesión anterior. ✓ Seguidamente se expone acerca del rol de víctima, perseguidor y salvador. ✓ Entregando a cada participante la ficha N°03, con la información de cada rol que se trabajó. ✓ Donde se indica que respondan a las interrogantes mencionadas: ¿Qué rol tienes ahora? ¿Puedes salir de este? ¿Cómo? 	<p>Plumones</p> <p>Pizarra</p>	
<p>Salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se re reúnen en grupos y debaten sobre lo expuesto anteriormente. ✓ Luego se profundizan con caso que se reparten en la ficha N° 04 por grupos, para ser trabajados e identificar cada rol. ✓ Se piden que presenten sugerencias y/o alternativas de solución respecto al caso. 	<p>Hojas impresas</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Finalmente, para concluir con el tema se brinda una reflexión sobre porque jugamos en el triángulo dramático, donde todos escriben y relatan experiencia en la ficha de evaluación. ✓ Se realiza dinámica de despedida “reconociendo mi error” asegurando que participante acepte, reconozca y acepte estar en el triángulo dramático. ✓ Se agradece la participación de las participante. 		
--	--	--	--

V. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Comprenden e identifican los roles de la víctima, el perseguidor y el salvador.	✓ Desarrollo de la autonomía.	Reflexión escrita

EL PERSEGUIDOR



El rol de perseguidor se cumple agrediendo con autoridad desmedida, prejuzgando las acciones y sentimientos de los demás (Villegas, 1983, p. 229). Los perseguidores se comportan de manera que ponen a otros en situación de estar mal o sufrimiento (Choy, 1978). El perseguidor experimenta rabia contenida, desprecio y un deseo de causar daño. Cuando alguien asume el rol de perseguidor, transmite de manera no verbal un mensaje parecido a este: "Yo soy el bueno, tú eres el malo: te vas a enterar" (Feijoo, sin fecha). El perseguidor provoca miedo (Villegas, 1983, p. 230) y evita mostrar sus emociones auténticas y sentir satisfacciones internas que le permitan la intimidad, el éxito y la autonomía (Villegas, 1983, p. 237).

EL SALVADOR



El rol de salvador se cumple sobreprotegiendo de forma que impide que otros lleven a cabo su cometido, deteniendo así su desarrollo y crecimiento (Villegas, 1983, p. 229). Salvar es ofrecer una ayuda que no es saludable ni oportuna, pero se ofrece para mantener la autoimagen de bondad (Feijoo, sin fecha). El salvador transmite de manera no verbal un mensaje parecido a este: "Estando yo aquí no tienes que preocuparte de nada, yo lo haré por ti". Los salvadores suelen hacer algo que no quieren hacer, o bien, hacen más de lo que les corresponde (Choy, 1978, p. 244). Resulta difícil identificar al salvador porque su actuar aparenta ser una ayuda genuina y desinteresada, pero se le podrá identificar porque el salvador acabará persiguiendo al salvado. El salvador provoca culpa o soborno (Villegas, 1983, p. 230); se preocupa demasiado por los demás, lo cual le impide disfrutar de la vida (Villegas, 1983, p. 237).

LA VÍCTIMA

El rol de víctima se cumple bajo la influencia del perseguidor o salvador, de manera que la víctima se comporta temerosa o desvalorizado, o se opone con agresión (Villegas, 1983, p. 230). La víctima transmite un mensaje no verbal del tipo: "pobre de mí" (Feijoo, sin fecha). La persona que juega este rol se ve a sí misma sufriendo o padeciendo una situación, pero no intenta resolverla, y se esfuerza por mantenerse en ese estado (Choy, 1978, p. 243). La víctima provoca miedo al salvador y culpa al perseguidor (Villegas, 1983, p. 230).



CASO:



HIJA ADOLESCENTE (DIRIGIÉNDOSE A SUS PADRES):
“ESTA NOCHE SALDRE CON MIS AMIGAS A BAILAR”.
PADRE (CON TONO MOLESTO): “POR SUPUESTO QUE
NO, RECUERDA QUE NO TE MANDAS SOLA”.
PERSEGUIDOR

MADRE (DIRIGIÉNDOSE AL PADRE): “DÉJALA, SUS
AMIGAS SON CHICAS BIEN PORTADAS”. SALVADOR,
HIJA ADOLESCENTE (COMIENZA A LLORAR): “QUÉ
MALO ERES, NUNCA ME DEJAS HACER NADA”.
VÍCTIMA

MADRE (DIRIGIÉNDOSE AL PADRE): “NO TRATES
ASÍ A TU HIJA, ERES DEMASIADO ESTRICTO”.
PERSEGUIDOR

PADRE (DIRIGIÉNDOSE A LA MADRE): “TÚ NO LA
DEFIENDAS, YA DIJE QUE NO IRÁ”.

COMO PODEMOS OBSERVAR, LA MADRE PASA DEL
ROL DE SALVADOR DE LA HIJA ADOLESCENTE AL
ROL DE PERSEGUIDOR DEL PADRE. EN ESTE CASO,
ES POSIBLE INFERIR QUE EL PADRE SIENTE CULPA,
LA MADRE SIENTE ENOJO, Y LA HIJA ADOLESCENTE
QUIZÁS EXPERIMENTE UN FALSO TRIUNFO.

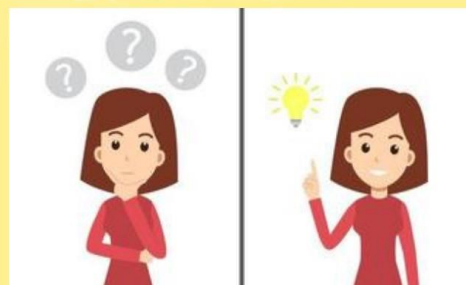
QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿por que jugamos al
triangulo dramatico?

¿Cómo lo aprendimos?

¿Para qué nos sirve lo
aprendido?



SESION N°03

SOY EMPATICA (Dimensión: Existencia de redes sociales informales)

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **Institución** : Centro de salud mental comunitaria Sembrando Esperanza
- 1.2. **Unidad N°01** : Fecha de Ejecución
Inicio : **Final** :
- 1.3. **Responsable** : Psicóloga/ Investigadora
- 1.4. **Año Lectivo** : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Conocer las características del trastorno dependiente de la personalidad □
Comprender que la ausencia de la empatía es determinante en la violencia contra las mujeres.
- Desarrollar la empatía con otros casos reales que motive al propio cambio.

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollar la empatía.

IV. DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda cordialmente a las participantes, dando la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se verifica la asistencia de los participantes, según lista de registro.✓ Se inicia motivando a las asientes con la Dinámica de animación “La silla de la	Recurso Verbal Papeles Material impreso	2 Horas

<p>Proceso</p>	<p>autoestima”, para animar al grupo a valorar a las demás personas, como seres valiosos.</p> <p>✓ Con su apreciación personal, cada uno expresara como se sintieron realizando esta dinámica. (saberes previos)</p> <p>✓ Problematización se inicia con la presentación del Video fórum: Te doy mis ojos, permitiendo que las participantes aprecien dicho video identificando la problemática de esta historia.</p> <p>✓ Seguidamente la facilitadora indica el propósito de la esta sesión, donde pide la participación de todas así respetando las normas de convivencia.</p> <p>✓ Posteriormente se expondrá las características del trastorno dependiente.</p> <p>✓ Al finalizar de la exposición, se unirán en grupos y con una lluvia de ideas expondrán las características del trastorno dependiente de la personalidad.</p> <p>✓ Posteriormente para tener toda la información se entregará información en la ficha N°5 sobre las características del trastorno dependiente. ✓ Donde se responden las interrogantes</p> <p>¿Te identificas con una de estas características?</p> <p>¿En algún momento consideraste terminar con una relación?</p>	<p>Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Multimedia</p>	
<p>Salida</p>	<p>✓ Se divide al grupo en subgrupos de 04 integrantes y se les solicita resolver la actividad propuesta.</p> <p>✓ Discusión en equipos para comprender que la ausencia de la empatía es determinante en la violencia contra las mujeres.</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se usa la técnica de Lluvias de ideas, en donde los participantes aclaran las posibles dudas ✓ Retroalimentación utilizando plumones y pizarra se desarrolla la empatía con otros casos reales que motive al propio cambio. Con la aplicación de hoja de evaluación. ✓ Finalmente, se agradece la participación de las participantes. 		
--	---	--	--

V. EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los asistentes desarrollaran la empatía ante diversas situaciones que se presenten. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la empatía. 	Reflexión escrita

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONALIDAD DEPENDIENTE

Publicado el 15/05/2018. Por Esther Blanco, última actualización el 31/10/2019

Excesiva y generalizada necesidad de ser cuidado que conduce a una conducta sumisa y dependiente y el miedo a ser abandonado.

Si las relaciones corren peligro, se vuelven terriblemente conciliadores y se sacrifican en exceso, dando pie a que se abuse de ellos. Dan la impresión de ser débiles y de que la fortaleza es del otro. Si una relación termina el dependiente se siente desvalido y desesperado y la única alternativa es encontrar a otra persona de la que puedan depender.

Sus gestos, voz y amaneramientos ocultan una gran falta de confianza en sí mismos, pueden hablar tan suavemente que ni siquiera se les oiga. A veces incluso se vuelven infantiles para atraer el cuidado de los demás.

Carecen de autoconfianza, no confían en sus posibilidades a la hora de solucionar problemas. Piensan: "no puedo", "nunca seré capaz de hacer eso yo sola", "soy demasiado estúpido", "los demás lo saben hacer mejor que yo".

Se perciben a sí mismos como inadecuados y desvalidos y por ello, incapaces de enfrentarse al mundo solos. El mundo es un lugar frío y solitario donde manejarse uno solo es imposible. Así que reclaman la constante presencia de otra persona. Piensan: "no puedo sobrevivir sin alguien que se haga cargo de mí", "si mi pareja o padres o amigo me dejan no podré seguir adelante yo sola"

Malestar muy intenso cuando están solos, así que pasan por situaciones indeseables con tal de tener la compañía del otro. Piensan que sin el apoyo de los demás están perdidas. Se encierran en sí mismas y se vuelven tensos, tristes y abatidos.

Son personas que se caracterizan por ser pasivas, sumisas y dóciles. Tratan constantemente de agradar al otro para no ser abandonadas. De ahí que la asertividad y la confrontación con el otro están excluidas de su repertorio conductual. Prefieren la armonía en sus relaciones, y cuando se producen desacuerdos tienden a disculparse inmediatamente, incluso aunque no haya sido su culpa.

Se preocupan por los demás en exceso, y anteponen la felicidad de los demás a la suya para evitar perderlos. Siempre están ayudando y dando y se comprometen intensamente en las relaciones con los demás, sobre todo con sus cónyuges. Viven su vida a través de los demás y para los demás con quienes son calidas, tiernas y muy consideradas.

Son personas ingenuas, confiadas en los demás, su actitud es muy ingenua a la hora de enfrentarse a las dificultades interpersonales, quitando importancia a los problemas y suavizando las situaciones perturbadoras.

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Cuales son las características del trastorno dependiente?

La empatia tiene como tiene que ver en estos casos?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?



SESION N°04

MI PAZ INTERIOR (Dimensión: Existencia de redes sociales informales)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Tomar conciencia de las dificultades que surgen cuando no existe una comunicación adecuada.
- Detener el curso de los pensamientos dañinos.
- Incentivar a la práctica de la paz interior.
- Incidir en la práctica de la Meditación como una vía al desarrollo de la espiritualidad.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollar la espiritualidad.

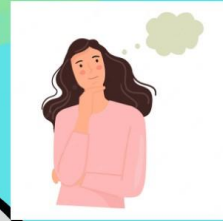
DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se da la bienvenida saludando cordialmente a las participantes.✓ Según lista se verifica la asistencia de las participantes.✓ Se motiva a las participantes con la dinámica de comunicación “El telefonito malogrado”, para tomar conciencia de las dificultades que	Recurso Verbal Papeles Material impreso	2 Horas

<p>Proceso</p> <p>Salida</p>	<p>surgen cuando no existe una comunicación adecuada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se reúnen en grupos y dan una conclusión sobre la dinámica, considerando hechos o experiencias. (saberes previos) ✓ Problematización, se expresa sobre qué tan calmadas o con paz interior se encuentran, manifestando para vivir tranquilas, realizando nuestras actividades diarias nos sentimos alegres, felices o cuales son los sentimientos que reflejan. ✓ Participantes expresan lo que sienten y como esto influye en la realización de actividades. ✓ Es ahí donde la facilitadora expresa el propósito de la sesión. ✓ Se continua con la sesión vivencial sobre Meditación, pidiendo a las participantes que se acuesten sobre una colchoneta y meditan con la voz de la modeladora. ✓ Discusión manteniendo a las personas sobre la alfombra y desde allí se procede a la apreciación de la meditación. ✓ Retroalimentación se incide en la práctica de la Meditación como una vía al desarrollo de la espiritualidad. ✓ Se realiza la técnica de lluvia de ideas, donde los participantes brindan las ideas principales y se aclaran las dudas. ✓ Evaluación de la sesión y despedida, donde se conoce la apreciación del participante acerca de la sesión, y despidiendo hasta la próxima, agradeciendo por la participación, aplicando la hoja de evaluación. 	<p>Plumones</p> <p>Reproductor para música de USB</p> <p>Pizarra</p> <p>Multimedia</p>	
--	--	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Las participantes desarrollaran la espiritualidad, encontrando su paz interior, lo que permitirá que con la meditación puedan conectarse consigo misma y espiritualmente.</p>	<p>✓ Desarrollo de la espiritualidad.</p>	<p>Reflexión escrita</p>



QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Para que es necesario tener paz interior?

¿Como podemos conseguirla?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?

SESION N°05

COMPADECIENDOME YO00

(Dimensión: Sentido de vida, trascendencia)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Fomentar la conciencia de vivir relaciones de parejas saludables.
- Desarrollar sentimientos de compasión para la autoconciencia de situaciones de violencia.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollar la compasión.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes.✓ Se verifica la asistencia de las asistentes.✓ Se inicia motivando a las participantes con la dinámica de animación: La elevación, para reflexionar sobre el papel de la confianza como factor que contribuye en el crecimiento personal, donde se trata de que las personas que realizan esta dinámica desarrollen mayor confianza en sus capacidades a desempeñar.	Recurso Verbal Papeles Material impreso Pizarra	2 Horas

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al finalizar la sesión se les pregunta: (saberes previos) <ul style="list-style-type: none"> ¿Sienten confianza por ustedes mismas? ¿Creen en sus habilidades y capacidades? ¿Creen en ustedes mismas? ✓ Para la problematización se indica a las participantes que recuerden un hecho que les sucedió y lo puedan compartir con los demás, permitiendo encontrar alternativas de solución. ✓ De tal manera al escuchar a las participantes la facilitadora manifiesta el propósito de la sesión. ✓ Posteriormente se brinda una lectura (ficha 6), repartiendo Un caso de feminicidio, para ser leído y analizado por las participantes en grupos. Donde se busca fomentar la conciencia de vivir relaciones de pareja dañinas, con material impreso con la lectura para cada uno de los participantes. ✓ Donde en la discusión, se divide al grupo en subgrupos de 04 integrantes y se les solicita resolver la actividad propuesta, para desarrollar el tema de sentimientos de compasión que permita la propia autoconciencia de estas situaciones. ✓ Retroalimentación se entrega a todas las participantes un ejemplar de la lectura donde se realiza la técnica de Lluvias de ideas, en donde las participantes de la sesión brindan las ideas principales y se aclaran las posibles dudas. 	<p>Multimedia</p>	
-----------------------	--	-------------------	--

Salida	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego se reflexiona y sobre la autocompasión, observando sus propias historias de contenido violento. ✓ Finalmente, se entrega la evaluación de la sesión, se reconoce la apreciación del participante acerca de la sesión y finalizar la sesión, con la participación de todos los presentes. 		
---------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Las participantes desarrollaran las habilidades para la compasión teniendo en cuenta las diversas situaciones de violencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la compasión 	Reflexión escrita

#BastaDeViolencia

Feminicidio en Comas

**NI
UNA
MENOS**

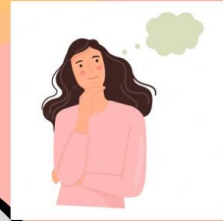
Una joven madre de familia y estudiante de obstetricia murió tras recibir una bala en el tórax cuando estaba en una vivienda, en Collique. La víctima terminó hace mucho tiempo con su agresor y decidió rehacer su vida al lado de otro hombre.

La relación de Karol Valdivia, de 26 años de edad, y Luis Mogollón, de 33, no duró más de dos meses por su conducta agresiva. La madre de la víctima contó que el carácter violento de la ex pareja terminó con dicha unión hace más de dos años.

Asimismo, narró que ella como madre, le aconsejó a su hija terminar con ese romance cuando fue golpeada por primera vez por el individuo. Luego de dos años de haberse separado, la joven decidió rehacer su vida, sin imaginar que la sombra de su ex pareja la alcanzaría.

El día del crimen de la estudiante de obstetricia, ella se hallaba en una vivienda del asentamiento humano Nueva Esperanza, con su actual pareja Edison Rojas, cuando de pronto apareció un sujeto y disparó contra ellos.

Una bala atravesó la pared de madera y le dio en el tórax a la joven. La misma que con la ayuda de sus vecinos, fue trasladada al hospital de Collique, pero lamentablemente llegó cadáver.



QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Para que es necesario tener compasión?

¿Como podemos conseguirla?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?

SESION N°06

BUSCANDO MI FELICIDAD

(Dimensión: Sentido de vida, trascendencia)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Comprender e identificar las emociones positivas y negativas, en el desarrollo de nuestra vida diaria.
- Manejar y controlar emociones negativas ante situaciones adversas.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de la felicidad.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes.✓ Se verifica la asistencia de los participantes.✓ Se inicia motivando a las participantes con la dinámica de animación: El muelle humano, donde la investigadora da las instrucciones para llevar a cabo la dinámica, buscando experimentar el papel de la confianza en uno mismo, como eje de la autonomía.	Recurso Verbal Papeles Material impreso	2 horas

<p>Proceso</p> <p>Salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En la problematización, se comenta sobre las emociones positivas y negativas y como estas tienen un gran porcentaje en la realización de muchas de nuestras conductas ante las diversas situaciones. ✓ Por lo cual se les explica el propósito de la siguiente sesión a desarrollar, haciendo hincapié de las reglas de convivencia creadas al inicio del programa. ✓ Siguiendo con la sesión se entrega a cada una de las participantes un ejemplar impreso de la lectura (ficha 7): Las emociones positivas y las negativas, buscando potenciar el conocimiento sobre la sabiduría de las emociones. ✓ Se divide al grupo en subgrupos de 05 integrantes y se les solicita resolver la actividad propuesta, que es eliminar pautas equivocadas acerca las emociones negativas. ✓ Para posteriormente brindar la retroalimentación, donde la facilitadora explica sobre como contribuir al desarrollo de la personalidad potenciando las emociones positivas. Utilizando la técnica de Lluvias de ideas, donde las participantes brindan las ideas principales y se aclaran las posibles dudas. ✓ Finalmente, se entrega la hoja de evaluación y se agradece por la participación y felicita por la atención brindada y se despide hasta la siguiente sesión. 	<p>Pizarra y plumones</p> <p>Multimedia</p>	
--	---	---	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Se busca que se ponga en práctica lo aprendido en la sesión permitiendo que poco a poco las participantes desarrollen la felicidad, encontrando lo positivo y valorándolo en su día a día.</p>	<p>✓ Desarrollo de la felicidad.</p>	<p>Reflexión escrita</p>

EMOCIONES

LAS EMOCIONES POSITIVAS SON RESPUESTAS AGRADABLES, PLACENTERAS Y DESEABLES. ÉSTAS REFLEJAN Y REPERCUTEN EN EL BIENESTAR GENERAL DE LAS PERSONAS, ADEMÁS DE CONTRIBUIR EN EL ENRIQUECIMIENTO DE LOS VÍNCULOS AFECTIVOS, EL DESEMPEÑO LABORAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.



LAS EMOCIONES NEGATIVAS TIENDEN A HACERTE SENTIR MAL O PEOR CONTIGO MISMO, SIN OLVIDAR QUE REDUCEN TU AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA PROPIA. SI BIEN ES NATURAL SENTIR ESTAS EMOCIONES, EL MALESTAR QUE OCASIONAN PUEDE AFECTAR OTROS ÁMBITOS DE LA VIDA DIARIA.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES positivas y negativas?



QUE APRENDIMOS HOY



¿Qué aprendimos hoy?

¿La felicidad es necesaria
en nuestra vida diaria?

¿Como influyen las emociones
en nuestra acciones?

¿Para qué nos sirve lo
aprendido?

SESION N°07

MIS VALORES

(Dimensión: Sentido de vida, trascendencia)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.


- Analizar y reconocer valores que se transgreden cuando se produce maltrato en una relación y dando la importancia de conservar estos valores para una adecuada convivencia y desarrollo personal.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de los valores.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes.✓ Se verifica la asistencia de los participantes.✓ Se inicia motivando a las participantes con la Dinámica El encuentro, donde la facilitadora da las instrucciones: Dos jugadoras, colocados en extremos separados del recinto, intentan encontrarse y cogerse de las manos. Los otros tratan de impedirlo colocándose delante. Reglas	Recurso Verbal Papeles Material impreso	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>no vale coger. Con la finalidad de encontrar a una compañera.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En la problematización, se indica la definición y los valores primordiales para lograr una buena convivencia con su entorno. ✓ Luego se pregunta si conocen cuales con los valores universales para una adecuada convivencia. Saberes previos. <div style="text-align: center;">  <p>Los Valores</p> <p>Son normas, parámetros éticos que nos sirven para conducirnos bien en la vida y convivir en armonía con los demás</p> <p>Valores Universales</p> <ul style="list-style-type: none"> *AMISTAD: afecto entre personas que les permite vínculos estrechos de convivencia. *BONDAD: cualidad que hace a alguien bueno, positivo, deseable frente a los demás. *CONFIANZA: actitud de esperanza, seguridad en alguien. *FRATERNIDAD: unión y correspondencia entre unos y otros. *HONOR: sentimiento profundo de la propia dignidad moral de uno mismo. *HONRADEZ: cualidad que hace a alguien recto, integro. *RESPECTO: consideración, estima especial hacia las personas sin importar alguna diferencia. *RESPONSABILIDAD: deber de asumir actos, compromiso sin obligación. *SOLIDARIDAD: responsabilidad mutua que nos hace colaborar con otros sin tener obligación. </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Por lo cual se les explica el propósito de la siguiente sesión a desarrollar, haciendo hincapié de las reglas de convivencia creadas al inicio del programa. ✓ Siguiendo con la sesión se muestra un video, realizando una introducción sobre el cortometraje a proyectar, Zero es la historia de un personaje cuya asignación numérica de 0, lo hace ser una persona sin valor frente a los otros, quienes a mayor numeración significaba mayor valoración social; apreciándose durante la historia cómo Zero se sobrepone de diferentes situaciones difíciles hasta finalizar la historia cuando Zero y 	<p>Pizarra y plumones</p> <p>Multimedia</p>	
-----------------------	---	---	--

<p>Salida</p>	<p>su pareja son reconocidos como de mucho valor por su entorno social.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El cortometraje: “Zero”, el cual se encuentra el Youtube, cuya duración es de 12´3. Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=mBfjNRdY4dl ✓ Luego de proyectado el video se conversa sobre los aspectos importantes de la historia de Zero apreciados en el video. ✓ Se divide al grupo en y se les solicita resolver las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué valores has visto transgredidos? ¿Se podría decir que Zero que a pesar de las dificultades podía demostrar también sus valores? ¿Señala cuáles? ¿Cuál es el mensaje que crees que te puede dar Zero con su historia de vida? ✓ Finalmente, se entrega la hoja de evaluación y se agradece por la participación y felicita por la atención brindada y se despide hasta la siguiente sesión. 		
----------------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se busca el desarrollo de los valores y evitar que estos sean transgredidos . 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de los valores. 	<p>Reflexión escrita</p>

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Cuales son los valores universales?

¿Mantienes esos valores?
¿Como?



¿Para qué nos sirve lo aprendido?

SESION N°08

SI PUEDO

(Dimensión: Sentido de vida, trascendencia)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Comprender sobre el amor propio, y que este permita la autorrealización en todas las áreas de nuestra vida.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de la autorrealización.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se verifica la asistencia de los participantes.✓ Se continúa motivando a las participantes con el desarrollo de la dinámica Aquí está mi foto, para esta dinámica de grupo, el coordinador pone a disposición de las participantes fotos de seres humanos en actividades y gestos diferentes. Cada participante elige la foto o el recorte	Recurso Verbal Papeles Material impreso Pizarra y plumones	2 horas

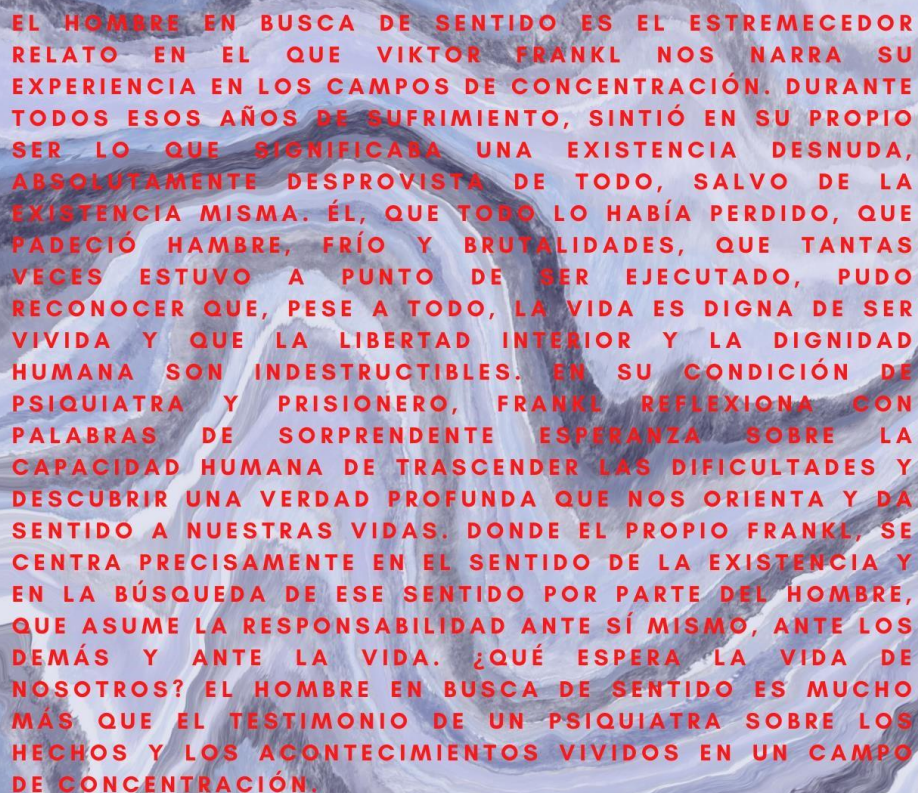
<p>Proceso</p> <p>Salida</p>	<p>seleccionado. Explicando porqué piensa que lo representa. Dice cómo se siente él por dentro ante esa foto o recorte, donde se busca tomar conciencia del valor de la vida que guía el propio comportamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para la problematización se dialoga sobre metas y cumplimiento de objetivos que tienen cada persona, realizando las siguientes preguntas (saberes previos) ¿Lograste todas tus metas? ¿De niña soñaste con lograr algo en la vida? ¿Cuál es tu sueño? ✓ Luego de ello se explica el propósito de la sesión a desarrollar. ✓ Seguidamente se entrega material impreso (ficha 8) con la lectura para cada uno de las participantes, con el tema Encontrando sentido a la vida, con la finalidad de aumentar el amor por la vida en general, libre de amenazas. ✓ Posteriormente se divide al grupo en sub grupos y se les pide resolver la actividad, donde se busca el debate sobre cómo desarrollar el sentido existencial de la vida, valorando el cuerpo y la salud. ✓ Brindándose la retroalimentación por la facilitadora quien pide a las participantes con la lluvia de ideas a responder las ideas principales, es acá donde se logra modificar ideas nocivas respecto a las relaciones de pareja, enfatizando en la libertad. ✓ Finalmente, se despide y agradece por la participación, pidiendo que reflexión sobre 	<p>Multimedia</p>	
--	---	-------------------	--

	tema tratado y pidiendo que resuelvan la hoja de evaluación.		
--	--	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Motivación para conseguir la autorrealización personal, familiar y social.	✓ Desarrollo de la autorrealización.	Reflexión escrita

El Hombre en busca de Sentido



EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO ES EL ESTREMECEDOR RELATO EN EL QUE VIKTOR FRANKL NOS NARRA SU EXPERIENCIA EN LOS CAMPOS DE CONCENTRACIÓN. DURANTE TODOS ESOS AÑOS DE SUFRIMIENTO, SINTIÓ EN SU PROPIO SER LO QUE SIGNIFICABA UNA EXISTENCIA DESNUDA, ABSOLUTAMENTE DESPROVISTA DE TODO, SALVO DE LA EXISTENCIA MISMA. ÉL, QUE TODO LO HABÍA PERDIDO, QUE PADECIÓ HAMBRE, FRÍO Y BRUTALIDADES, QUE TANTAS VECES ESTUVO A PUNTO DE SER EJECUTADO, PUDO RECONOCER QUE, PESE A TODO, LA VIDA ES DIGNA DE SER VIVIDA Y QUE LA LIBERTAD INTERIOR Y LA DIGNIDAD HUMANA SON INDESTRUCTIBLES. EN SU CONDICIÓN DE PSIQUIATRA Y PRISIONERO, FRANKL REFLEXIONA CON PALABRAS DE SORPRENDENTE ESPERANZA SOBRE LA CAPACIDAD HUMANA DE TRASCENDER LAS DIFICULTADES Y DESCUBRIR UNA VERDAD PROFUNDA QUE NOS ORIENTA Y DA SENTIDO A NUESTRAS VIDAS. DONDE EL PROPIO FRANKL, SE CENTRA PRECISAMENTE EN EL SENTIDO DE LA EXISTENCIA Y EN LA BÚSQUEDA DE ESE SENTIDO POR PARTE DEL HOMBRE, QUE ASUME LA RESPONSABILIDAD ANTE SÍ MISMO, ANTE LOS DEMÁS Y ANTE LA VIDA. ¿QUÉ ESPERA LA VIDA DE NOSOTROS? EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO ES MUCHO MÁS QUE EL TESTIMONIO DE UN PSIQUIATRA SOBRE LOS HECHOS Y LOS ACONTECIMIENTOS VIVIDOS EN UN CAMPO DE CONCENTRACIÓN.

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Crees cumplir tus metas y objetivos?

¿Como los piensas cumplir?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?



SESION N°09

TODO LO PUEDO

(Dimensión: Autoestima positiva)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Comprender y manejar las emociones positivas y negativas.
- Tener la capacidad de reconocer habilidad y capacidades para el cumplimiento de metas.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de la autoestima.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se verifica la asistencia de los participantes.✓ Seguidamente se motiva a las asistentes con la dinámica de animación: El rey manda, donde la facilitadora da las instrucciones para llevar a cabo la dinámica, pidiendo diversos objetos para animar a las participantes y propiciar un clima de confianza y relajación.	Recurso Verbal Papel Material impreso Sillas lapiceros	2 horas

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Para la problematización se comenta un caso donde el esposo de Juana todos los días le repetía que era gorda, tonta, que no sabía hacer nada, e incluso le decía fea. ✓ Saberes previos se indica a las participantes que respondan: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo crees que se sienta Juana? ¿Se querrá ella misma? ¿Cómo crees que tenga su autoestima, después de tantos gritos? ✓ Con las respuestas de las asistentes, se indica el propósito de esta sesión. ✓ Se indica a las participantes que se ubican de manera circular y van escribiendo en cada hoja que se les entrego con un lapicero los atributos positivos de cada una de ellas, en esta sesión vivencial sobre Autoestima, se logra desarrollar un adecuado autoconcepto y autoestima. ✓ Para discutir sobre sesión vivencial se sub agrupa y se les indica dialogar sobre experiencias consolidado las características positivas de cada una de ellas. ✓ Para retroalimentar la sesión se utiliza la pizarra y con la lluvia de ideas de cada grupo se busca vincular la autoestima con el valor que tienen como seres humanos. ✓ Brindándose la retroalimentación por la facilitadora quien pide a las participantes con la lluvia de ideas a responder las ideas principales, es acá donde se logra modificar ideas nocivas respecto a las relaciones de pareja, enfatizando en la libertad. 	<p>Reproductor USB Pizarra y plumones</p> <p>Multimedia</p>	
-----------------------	---	---	--

Salida	✓ Para que finalmente se agradezca por la participación, pidiendo poner en práctica lo experimentado en esta sesión vivencial, con la aplicación de la evaluación.		
---------------	--	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Motivar a aumentar la autoestima.	✓ Desarrollo de la autoestima.	Reflexión escrita

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Para que sirve tener una adecuada estima personal?

¿Crees que influye en las personas el nivel de su autoestima?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?



SESION N°10

CONTROLANDOME

(Dimensión: Autoestima positiva)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Que reconozcan las emociones de los demás, que controlen sus emociones en especial la de la tristeza, que aumenten su ánimo en general practicando deporte y que identifiquen y comuniquen que cosas los altera más cuando están enojadas.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de la autoestima.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se verifica la asistencia de los participantes.✓ Seguidamente se realiza la dinámica de animación: Cuento vivo, la consiga es que todas las participantes están sentadas en círculo y la facilitadora empieza a contar un	Recurso Verbal Papel Material impreso Sillas	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>relato sobre cualquier cosa, donde incorpore personajes y animales en determinadas actitudes y acciones. Se explica que cuando la facilitadora señale a cualquier compañera, éste debe actuar como el animal o persona sobre la cual el coordinador está haciendo referencia en su relato. Por ejemplo: Paseando por el parque vi a un niño tomando un helado (señala a alguien). Estaba todo lleno de helado, se chupaba las manos, vino su mamá (señala a otra persona), y se enfadó mucho..... El niño se puso a llorar y se le cayó el helado..... Un perro (señala a otra persona) pasó corriendo y se tomó el helado..... etc. Una vez iniciado el cuento la facilitadora puede hacer que el relato se vaya construyendo colectivamente de manera espontánea, dándole la palabra a otro compañero para que lo continúe y así se va motivando a las participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para la problematización se les muestra el pensamiento positivo SONRIE, LA FELICIDAD ES GRATIS. Luego de ello se les hará que lo escriban y lo peguen en un lugar visible para que siempre lo recuerden. ✓ Se reflexionará un poco sobre el significado de ese pensamiento. Luego se pondrá música para mover el cuerpo y bailar. Saberes previos ✓ Con las respuestas de las asistentes, se indica el propósito de esta sesión. ✓ Se les contará a las participantes la siguiente historia: ¿Qué puedo hacer cuando mi amigo(a) se siente triste? “Manuel, mi amigo 	<p>lapiceros</p> <p>Reproductor USB</p> <p>Pizarra</p> <p>y plumones</p> <p>Multimedia</p>	
-----------------------	--	--	--

	<p>de la escuela, no siempre está contento, hay cosas que lo hacen sentirse triste, entonces su cara se muestra diferente. Manuel se entristece cuando le rompen algún juguete o cuando nadie quiere jugar con él”. • ¿Cómo creen que se muestra la cara de Manuel? • ¿Ustedes se han sentido alguna vez triste como Manuel? • ¿Qué cosas los hacen sentirse tristes? “Manuel, cuando se pone triste por lo que les dije, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su tristeza. Éstas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo aparece su sonrisa”. • ¿Cuál será la fórmula mágica de Manuel? • ¿Ustedes utilizan alguna fórmula para sentirse mejor?</p> <p>“Cuando a Manuel se le rompe un juguete, piensa que tal vez lo pueda arreglar o jugar con otro juguete, y que los va a cuidar mucho más. Cuando nadie quiere jugar con él, le pregunta a otras niñas o niños si quieren jugar con él”. • ¿Qué les parecen esas fórmulas? • ¿Creen que funcionan? “Manuel nos dice a nosotros que lo más importante es que le contemos a las personas que más queremos lo que estamos sintiendo, y ellos nos ayudarán a sentirnos mejor”. • ¿Qué piensan de contarle a nuestros seres queridos lo que sentimos? • ¿Ustedes les cuentan a sus seres queridos cuando se sienten tristes? Ahora, a la población participante se les pedirá que elaboren una situación diferente que haga sentir triste a Manuel, y van a construir una respuesta ante la situación a partir de los ejemplos del cuento.</p>		
--	--	--	--

<p>Salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asimismo, tendrán que pensar cómo le pueden ayudar a Manuel. ✓ Para retroalimentar se les dirá una estrategia para calmar sus emociones que es lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Primero tienen que reconocer que emoción están sintiendo (tristeza, miedo, frustración, cólera, ...) reconocerlas para que no se enreden dentro de nosotros. - Segundo: Luego que ya tenemos identificada la emoción tenemos que preguntarnos: ¿Cómo se expresa esa emoción? en mi cuerpo, mi expresión facial, mi actitud hacia la vida. - Tercero: Hay que preguntarse ¿Cómo le hablaría a otra persona que siente la emoción que estoy sintiendo? Y finalmente hablarte a ti mismo de esa manera, con autocompasión. ✓ Finalmente se agradezca por la participación, y se aplica la evaluación. 		
----------------------	--	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer emociones y así mejorar el estado de ánimo ante situaciones adversas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la autoestima. 	<p>Reflexión escrita</p>

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Frente que situaciones reconoces tus emociones?

¿Es importante mantener un buen estado de ánimo?



¿Para qué nos sirve lo aprendido?

SESION N°11

ME COMUNICO ASERTIVAMENTE

(Dimensión: Autoestima positiva)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando
Esperanza
Unidad N°01 : Fecha de Ejecución
Inicio :
Final :
Responsable : Psicóloga/ Investigadora
Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Identificar las características de las personas sumisas, agresivas y asertivas.
- Comprender que asertividad es un medio de empoderar generar confianza en uno mismo para así evitar toda forma de violencia.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo del asertividad.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes según lista.✓ Luego se realiza la dinámica de animación: De te gusta tu vecino, donde la animadora brinda las instrucciones a seguir para animar a las participantes y fomentar la cohesión del	Recurso Verbal Papel Material impreso	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>grupo, se pide que se formen en un círculo y quien comienza (generalmente, el coordinador) pregunta a alguien “¿te gusta tu vecino?”. La persona responde con SI, NO o MAS O MENOS. Si la respuesta es SI, todos se quedan en el mismo lugar; si la respuesta es NO, todos cambian de lugar, y si responde MAS O MENOS sólo se cambia esa persona con cualquier otra. (motivación)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En la problematización se indica que es asertividad y que ocurre cuando no la aplicamos a nuestra vida diaria. ✓ Preguntando a las participantes: (saberes previos) ¿Cómo respondes ante las opiniones de los demás, aun si la tu opinión es contraria? ¿Conoces como responden las personas pasivamente, agresivamente y asertivamente? ✓ Es ahí donde la facilitadora al escuchar las respuestas, expresa el propósito de la sesión a desarrollar. ✓ Posteriormente se pide a participantes sentarse y se les entrega un ejemplar de la lectura (ficha 9) Asertividad y derechos asertivos: Comunicar lo que eres. Donde se pide identificar las características de una persona asertiva, sumisa y agresiva. ✓ A continuación, para discutir sobre lectura se agrupa a los participantes y se les indica realizar un juego de roles donde se aprecia las características que identificaron de una persona sumisa, agresiva y asertiva. 	<p>lapiceros</p> <p>Pizarra</p> <p>y</p> <p>plumones</p>	
-----------------------	--	--	--

<p>Salida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se indica sentarse en círculo para apreciar actividad, donde se les indica estar atentos y observar cada caso y brindar respuestas a lo que observan. ✓ Para retroalimentar la actividad realizada, se utiliza la técnica de lluvia de ideas, en donde las participantes de la sesión brindan las ideas principales y se aclaran las posibles dudas para que finalmente se logre vincular el asertividad como un medio de empoderar a las participantes y evitar toda forma de violencia. ✓ Finalmente se agradece la participación, y se motiva para continuar asistiendo a próxima sesión, sin antes entregarles la hoja de evaluación. 		
----------------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Fomentar una comunicación asertiva.</p>	<p>✓ Desarrollo del asertividad.</p>	<p>Reflexión escrita</p>

Asertividad y derechos asertivos: Comunicar lo que eres

La asertividad es sin duda la columna vertebral de la comunicación efectiva y de la gestión eficaz de las relaciones sanas. Cuando manejamos un estilo sano de comunicación asertiva nos resulta fácil defender nuestros propios derechos sin afectar a los derechos de los demás.

La clave para hacerlo con éxito pasa por ser consciente de tus propios derechos asertivos. Los derechos asertivos son derechos que cada uno de nosotros posee por el simple hecho de haber nacido, y que nunca deberían ponerse en cuestión.

Ya sea en el trabajo o en tu vida personal vas a encontrarte de manera habitual con personas que te impiden hacer lo que quieres hacer, o que te hacen sentir incómodo cuando lo haces. Aprender a manejar estas experiencias de manera efectiva mejorará tu confianza, tu eficacia personal y en último extremo tus relaciones.

Muchas personas temen ser asertivas por miedo a que los demás no aprueben su comportamiento, pero la realidad es que en general sentimos más respeto y admiración por las personas que hacen valer sus derechos, se valen por sí mismos y mantienen su opinión.

Cuando defiendes tus derechos asertivos no sólo estás enviando una clara señal de que te respetas a ti mismo, también estás dejando claro tu respeto por los demás. Esa es la base de la asertividad.

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Para que sirve la
asertividad?

¿Como responde la persona asertiva,
pasiva y agresiva?

¿Para qué nos sirve lo
aprendido?



SESION N°12

LIBRE SOY

(Dimensión: Autoestima positiva)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Comprender sobre la dependencia emocional y las consecuencias que trae consigo.
- Identificar como desarrollar la independencia de las personas en todas las áreas de nuestras vidas.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de la independencia.

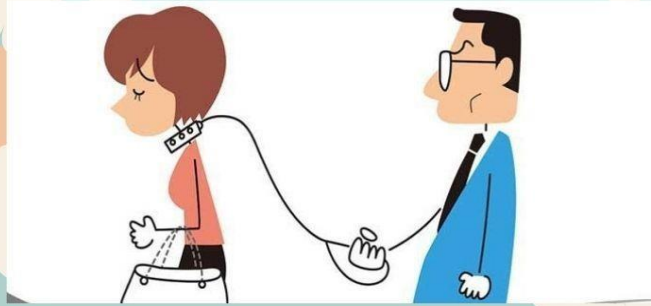
DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes según lista.✓ Se inicia motivando con la realización de la dinámica de animación: Acentuar lo positivo, donde la facilitadora sugiere que se ubiquen de forma circular y cada una expresará lo positivo que es, lo cual permitirá reconocer la	Recurso Verbal Papel Material impreso lapiceros	2 horas

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Fomentar una independencia y autonomía.	✓ Desarrollo de la independencia.	Reflexión escrita

Ficha10:

El caso de Inés



"Mujer que desde que conoce a su expareja inició una relación a la que ella pone fin en diferentes ocasiones a causa de su carácter controlador, absorbente, desleal, conflictivo y violento de él. Ha sido acosada, maltratada, insultada, agredida, y cuenta que en una ocasión incluso llegó a atropellarla. Tiene Orden de Alejamiento. Tras los quebrantamientos de la Orden de Alejamiento por parte de su expareja hace un intento de suicidio."

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Para que sirve la
independencia?

¿Reconoces la dependencia
emocional?



¿Para qué nos sirve lo
aprendido?

SESION N°13

CREER ES PODER

(Dimensión: Presencia de aptitudes y destrezas)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Comprender y tener la capacidad de encontrar el cambio de las creencias.
- Controlar y manejar las creencias impartidas en nuestras vidas.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Capacidad para el cambio de creencias.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y se da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes.✓ Se motiva realizando la dinámica de animación: Imagínate a ti mismo, donde la facilitadora da las instrucciones para llevar a cabo la dinámica para desarrollar el sentimiento de amor propio como base para cumplimiento de metas donde las creencias	Recurso Verbal Papel Material impreso lapiceros	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>se eliminan, se indica a las asistentes que deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años, se lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgullosa?».</p> <p>Saberes previos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Luego se termina con la imaginación y se pide abrir los ojos, es así que se quiere conseguir el futuro que desean. ✓ Es así donde aparece la problematización, pues se indica que creencias escucharon desde que eran niñas, y estas muchas veces las cumplieron. ✓ Ante ello y sus respuestas se describe el propósito de la sesión. ✓ Luego se entrega a las participantes un ejemplar de la lectura (ficha11): Huevos, zanahoria y café, para reflexionar y comprender el sentido de las adversidades. ✓ Se divide al grupo en grupo a los integrantes y se les solicita resolver la actividad propuesta donde cada grupo debate y discute sobre como beneficiarse de las bondades que ofrece cada adversidad de la vida. ✓ Posteriormente se realiza la retroalimentación donde se utiliza la técnica de Lluvias de ideas, 	<p>Pizarra y plumones</p>	
-----------------------	---	-----------------------------------	--

Salida	<p>en donde las participantes de la sesión brindan las ideas principales y se aclaran las posibles dudas, para Vincular los beneficios de las adversidades como base para el cambio de creencias</p> <p>✓ Finalmente se pide que cada participante que realice la hoja de evaluación y se le agradece la participación, y se motiva para continuar asistiendo a próxima sesión.</p>		
---------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Capacidad para crear pensamientos positivos.	✓ Capacidad para el cambio de creencias.	Reflexión escrita

Ficha 11:

La historia de la zanahoria, el huevo y el café

“Érase una vez la hija de un viejo hortelano que se quejaba constantemente sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba ir avanzando. Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada; cuando un problema se solucionaba otro nuevo aparecía y eso le hacía resignarse y sentirse vencida.

El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre fuego. Cuando el agua comenzó a hervir colocó en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café. Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija esperaba impacientemente sin comprender qué era lo que su padre hacía. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café.

Miró a su hija y le dijo: “¿Qué ves?”. “Zanahorias, huevos y café”, fue su respuesta. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas.

Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente la hija preguntó: “¿Qué significa esto, papá?”

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo. Pero habían reaccionado en forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café sin embargo era único; después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua.

“¿Cuál eres tú?”, le preguntó a su hija. “Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿Cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido, te has vuelto dura y rígida? Por fuera eres igual pero, ¿cómo te has transformado por dentro?”

“¿O eres como el café? El café cambia el agua, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren”.

Y tú, ¿cuál de los tres eres? Sin duda, esta historia nos transmite un profundo mensaje.

Ser un huevo o una zanahoria solo te perjudica a ti, así que: ¡levántate y sigue! No te pares. Lucha. Porque cuando no vas a tener fuerzas es mañana si lo dejas pasar hoy. Sé fuerte y confía en ti. Aprende a manejar la adversidad.





QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Que creencias
desarrollaste en ti?

¿Porque crees que estas
estan instaladas en ti?

¿Para qué nos sirve lo
aprendido?

SESION N°14

CREANDO ANDO

(Dimensión: Presencia de aptitudes y destrezas)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Generar la autoconciencia, para discernir situaciones positivas y negativas que influyen en su vida.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo del arte terapia.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes según lista.✓ Luego se motiva realizando la dinámica de animación: Masaje en trencito, pidiendo a las participantes que se ubiquen en forma circular para masajear y ser masajeadas a la vez, permitiendo fortalecer la confianza en grupo.	Recurso Verbal Cartulina Colores lapiceros Pizarra y plumones	2 horas

<p>Proceso</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preguntando al finalizar la actividad, que sintieron al desarrollar la dinámica, se incomodaron, les gusto. ✓ Se inicia a brindar la problematización de esta sesión donde se les pregunta en su tiempo libre que actividades realizan, les gusta lo que hacen, es de su interés hacerlo, lo hacen porque alguien les dijo entre otras. Saberes previos. ✓ Y luego de esto se indica el propósito de la sesión a desarrollar y recuerda las normas de convivencia que se deben cumplir en el desarrollo de la sesión. ✓ Posteriormente se inicia la sesión artística sobre Arte terapia, entregando cartulinas en pliegos y plumones o colores para cada una donde se les indica plasmarse o representarse en un dibujo, con la finalidad de eliminar sentimientos desagradables en relación a experiencias desagradables. ✓ Se ubican a las personas de forma circular para los respectivos diálogos y debates pues en esta discusión se busca desarrollar la autoconciencia de la problemática que viven sobre violencia de género. ✓ Luego se realiza la técnica de lluvia de ideas, donde las participantes brindan las ideas principales y se aclaran las dudas, retroalimentando tema tratado con la finalidad de vincular el arte terapia con la salud mental. 		
-----------------------	---	--	--

Salida	✓ Al finalizar la sesión se pide la apreciación personal sobre sesión desarrollada, agradeciendo por su participación y aplicando la evaluación.		
---------------	--	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Fomentar de manera creativa soluciones para afrontar situaciones adversas.	✓ Desarrollo del arte terapia.	Reflexión escrita



QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Tienes actividades de tu propio interes?

¿Fue fácil crear estas actividades en tu vida diaria?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?

SESION N°15

IMAGINANDO

(Dimensión: Presencia de aptitudes y destrezas)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Reconocer y sensibilizarse sobre la importancia de la técnica de imaginería para enfocar su mente en imágenes positivas.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de la técnica de imaginería.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes según lista.✓ Luego se motiva realizando la dinámica de animación: Robot, donde todas caminan sueltamente, concentradas en lo que están haciendo y lo que están sintiendo. La facilitadora va señalando los distintos estados por los cuales cada uno irá pasando. a) Piernas, brazos y cuerpo se rigidizan.	Recurso Verbal Cartulina Colores lapiceros Pizarra y plumones	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>b) Tronco, cuello y cabeza se rigidizan.</p> <p>c) Los ojos sólo pueden mirar hacia adelante.</p> <p>d) No pueden expresar sentimiento alguno.</p> <p>e) Sus ojos no ven. Se han transformado en robots.</p> <p>f) Caminan como tales e ingresan a una cámara frigorífica.</p> <p>g) Se quedan allí estáticos, por unos minutos.</p> <p>h) Entra un haz de luz por la puerta del frigorífico y lentamente se vuelven a recuperar, pero sin establecer ninguna comunicación con los demás. Tan sólo los ven.</p> <p>i) Con un movimiento artificioso, se dan cuenta que pueden comunicarse y expresar distintas emociones o sentimientos.</p> <p>j) Vuelven a ser normales.</p> <p>✓ Finalmente, comparten entre toda la experiencia, señalando principalmente lo que sintieron en cada etapa</p> <p>✓ Se inicia a brindar la problematización de esta sesión donde se les pregunta si pueden imaginarse en diversas situaciones o paisajes cuando están estresadas o molestas.</p> <p>Saberes previos.</p> <p>✓ Y luego de esto se indica el propósito de la sesión a desarrollar y recuerda las normas de</p>		
-----------------------	--	--	--

<p>Salida</p>	<p>convivencia que se deben cumplir en el desarrollo de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Esta sesión se trabaja de forma individual, las participantes recibirán su material e indicaciones, por parte del moderador. Cada una recibe la separata, en donde se inicia con la lectura de un relato en el cual nos obliga mediante la imaginación trasladarnos hacia el futuro, el año 3017, para luego llenar la ficha de datos de su robot, elabora una foto retrato de su robot (dibujo). ✓ Luego, deberán responder las preguntas planteadas en la sección que dice Resuelve. ✓ Finalmente, la facilitadora solicitará que las participantes den sus respuestas a las preguntas planteadas de forma espontánea, organizándose así una reflexión sobre cómo se sienten. ✓ Al finalizar la sesión se pide la apreciación personal sobre sesión desarrollada, agradeciendo por su participación y aplicando la evaluación. 		
----------------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fomentar de manera creativa soluciones para afrontar situaciones adversas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de la técnica de imaginación. 	<p>Reflexión escrita</p>

Resuelve



① Cuando regresa el robot de Pedro, a su casa, él se da cuenta que su robot ahora se siente:

- Triste, porque.....
.....
- Miedo, porque.....
.....
- Avergonzado, porque.....
.....
- Indignado, porque.....
.....
- Inseguro, porque.....
.....
- Confundido, porque.....
.....
- Con baja autoestima, porque.....
.....
- Con temor porque.....
.....
- No tiene ganas de.....
.....

② David llama por teléfono a Pedro, y le pide que su robot vuelva a la casa por unos días, pero él, luego de ver lo mal que vino su robot, le responde con No, porque.

..... por qué.....
.....
.....
.....

Año 3017

Acostumbrados a usar smartphones, hoy en día, los niños y adolescentes humanos tienen como un amigo, compañía permanente un robot. Este robot tiene como cualidad que ha podido ser diseñado al antojo de cada niño propietario, lo único que se necesita es alimentarlo, y se le alimenta mediante la atención, conversación, interacción que cada niño tenga con su robot. Estos robots tienen generalmente características como ayudar en las tareas, hacer estudiar, jugar a tu juego favorito, conversar, contarnos chistes, etc.

Ficha de Robot

Nombre: _____

Edad: _____

Hobby: _____

Cualidades:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Foto Retrato

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Crees que sea bueno utilizar la imaginaria en situaciones difíciles?

¿Lo has intentado practicar?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?



SESION N°16

NO ES TRES ES CUATRO

(Dimensión: Presencia de aptitudes y destrezas)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.


□ Generar estrategias para liberar el estrés ante situaciones adversas.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Capacidad de autorregulación emocional

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes.✓ Se continua con la motivación desarrollando la dinámica de animación: Pasadizo de brazos, donde la facilitadora da las instrucciones para llevar a cabo la dinámica ubicando en dos filas a las participantes	Recurso Verbal Reproductor USB Cartulina Colores Lapiceros	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>donde cada una de ellas pasara de manera lenta y el resto ira brindando un abrazo para descargar tensiones en el grupo y expresar emociones.</p> <p>✓ Donde luego de esta se realiza la problematización donde la facilitadora explica que es la</p> <p style="text-align: center;">¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Es la capacidad que permite mantener el control de ti mismo sin reprimir ni guardar las emociones. ❖ Es como una conversación interna continuada, que te libera de ser prisionero de tus emociones. ❖ Este diálogo contigo mismo te permite sentir emociones de cólera, rabia, alegría o tristeza y a la vez, orientarlas de manera que no afecten a tu persona ni a los demás. <div style="text-align: center;">  </div> <p>✓ Posteriormente se realiza estas preguntas: saberes previos.</p> <p>¿Controlan sus emociones en situaciones de estrés?</p> <p>¿Cuáles son las emociones que son frecuentes en ti?</p> <p>✓ Luego de responder las interrogantes se brinda el propósito de esta sesión, dando a conocer la organización a desarrollarla.</p> <p>✓ Seguidamente se inicia con la sesión vivencial de caricias físicas y psicológicas con la ayuda del reproductor de música para USB, la facilitadora ubica a las participantes en dos círculos, uno dentro del otro y se procede con las caricias físicas y psicológicas, para poder comprender el valor de las caricias que facilita las buenas relaciones humanas.</p> <p>✓ Se divide en grupos y se les solicita resolver la actividad propuesta, debatiendo y</p>	<p>Hoja bond</p> <p>Pizarra</p> <p>y</p> <p>plumones</p>	
-----------------------	---	--	--

<p>Salida</p>	<p>expresando como vivenciaron las caricias para ser utilizado como un recurso para contrarrestar cualquier tipo de violencia.</p> <p>✓ Se usa la técnica de Lluvias de ideas, en donde las participantes brindan las ideas principales y se aclaran las posibles dudas, explicando y motivando al mayor uso de caricias físicas y psicológicas a nivel grupal con ayuda de los colores o plumones y pizarra se indican que vayan expresando con una sola palabra que les hizo sentir la sesión vivencial.</p> <p>✓ Finalizando la sesión se agradece por su participación y motiva para asistir a la próxima sesión, desarrollando la evaluación.</p>		
----------------------	--	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Sentir y brindar caricias.</p>	<p>✓ Capacidad de autorregulación emocional.</p>	<p>Reflexión escrita</p>

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Cuales son tus emociones mas frecuentes ante situaciones estresantes?



¿Las pueden controlar?
¿Como?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?

SESION N°17

NARRATIVA

(Dimensión: Sentido del humor)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

□ Generar estrategias para liberar estrés, en momentos difíciles.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de la escritura terapéutica.

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes.✓ Se lleva a cabo la dinámica de Relajación, donde la facilitadora da las instrucciones para llevar a cabo la dinámica pidiendo a las participantes acostarse y estar lo más relajadas y cómodas siguen la voz que le indicara que partes de su cuerpo relajar y así fomentar en	Recurso Verbal Lapiceros Hoja bond Pizarra y plumones	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>los participantes un estado momentáneo de relajación mental y/o corporal con ayuda del reproductor de música para USB, motivando a las participantes a poner atención y concentración.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ En la problematización se indica, para mi es sencillo el poder describir como me siento cuando estoy triste o molesta, puedo manifestar mis pensamientos o situaciones difíciles ante los demás. Saberes previos. ✓ Después de las respuestas brindadas por las participantes se manifiesta el propósito de la sesión. ✓ Se continua en la sesión vivencial sobre escritura terapéutica brindando hojas de papel bond y lapiceros para cada una de las participantes y se les invita a escribir una vivencia dolorosa, incomoda o indecente de cualquier etapa de su vida para luego identificar y aprender formas saludables de liberar el estrés propio de los estados de violencia. ✓ Para luego separar en grupos y pedir que desarrollen nuevas formas de intervenir en estados de emociones desagradables y luego cada grupo manifestara conclusiones. ✓ Y así con el uso de lluvia de ideas se pedirá a cada una de las participantes brindar opiniones e ideas al haber desarrollado esta sesión para así desarrollar la habilidad para enfrentar situaciones emocionales desagradables sin caer en la violencia, 		
-----------------------	---	--	--

Salida	<p>anotando cada respuesta en la pizarra y poder aclarar alguna duda.</p> <p>✓ Para finalizar y acabar la sesión se pide hacer la hoja de evaluación sobre lo realizado y agradece por su participación, pidiendo realizar esta dinámica en casa.</p>		
---------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Expresión de sentimientos y emociones.	✓ Capacidad de la escritura terapéutica.	Reflexión escrita

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Te resulta agradable escribir
lo que sientes?

¿Alguna vez expresaste lo
que sentias asi?

¿Para qué nos sirve lo
aprendido?

SESION N°18

INTENSAMENTE

(Dimensión: Sentido del humor)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

Generar estrategias para la resolución de conflictos.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo del optimismo

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes.✓ Se realiza la dinámica de animación: ¿Quién soy yo?, pidiendo a las participantes que expresen quien son con sus propias palabras y de manera breve lo cual permite experimentar sentimientos positivos hacia sí	Recurso Verbal Lapiceros Hoja bond Pizarra y plumones	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>mismos como base para el desarrollo del buen humor. Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Para la problematización se expresa la diferencia entre dos casos donde uno se manifiesta que Susana cada vez que tiene problemas se molesta y realiza las tareas con mal humor, enojada, reprochándose que todo le sale mal y que es una tonta. Mientras que en otro caso se manifiesta que Mayra cuando tiene problemas pone música y realiza sus actividades de manera alegre dejando de lado los problemas que puede tener en casa o en su trabajo, donde todo le va saliendo de la mejor manera. ✓ Se realiza las siguientes preguntas: Saberes previos <p>Como reaccionas tú en tus días malos.</p> <p>Te has dado cuenta que es mejor ser positiva en momentos difíciles.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ante ello se menciona el propósito de la sesión a desarrollar. ✓ Luego se continua con la sesión vivencial: Las declaraciones pidiendo que se ubiquen de manera circular y cada una al centro expresa verbalmente sus deseos positivos permitiendo comprender la importancia de expresar públicamente los deseos positivos. ✓ Posteriormente se divide en grupos para que dialoguen como se sintieron al expresar deseos positivos y lo manifiestan al resto del 		
-----------------------	--	--	--

Salida	<p>grupo para experimentar optimismo con sus propios deseos, sin caer en el conformismo.</p> <p>✓ Y para la retroalimentación se indica a las participantes mencionar dudas y así poder mejorar las habilidades para solucionar los problemas de violencia, de forma constructiva utilizando plumones y pizarra anotando y recatando lo principal del tema.</p> <p>✓ Para finalizar y acabar la sesión se realiza la evaluación y se reflexiona sobre lo realizado y agradece por su participación.</p>		
---------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Motivación situaciones ante frustrantes.</p>	<p>✓ Capacidad de optimismo.</p>	<p>Reflexión escrita</p>

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Tienes optimismo para
cumplir tus objetivos?

¿Como lo demuestras?

¿Para qué nos sirve lo
aprendido?

SESION N°19

MI SANACION

(Dimensión: Sentido del humor)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Generar sentimientos donde se desarrolle la capacidad de perdonar tanto a sí misma como también a situaciones y personas que en algún momento de les hicieron daño.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollo de la capacidad del perdón

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes.✓ Se realiza la dinámica para motivar la participación de la sesión: Me perdono donde se indica que un lugar donde se escuchen los sonidos del agua, los animales y el viento, a	Recurso Verbal Lapiceros Hoja bond Pizarra y plumones	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>fin de llevar la actividad de manera cómoda y motivar a las participantes que se ubiquen en un círculo se toman de las manos unos a otros para hacer respiraciones, luego, se entrega lápiz y papel a los participantes, orientándolos a dividir dicho papel en dos columnas, en una columna indicarles que escriban actitudes y hechos que fueron humillantes, denigrantes o vergonzosos y en la otra actitudes y acciones para mejorar. Problematización, posterior a que todos hayan terminado de escribir, voluntariamente cada participante se levanta y deposita la hoja en el fuego encendido en la mitad del círculo (Es libertad de cada participante expresar en voz alta, lo que escribió, a medida que el papel, es consumido por el fuego) Por último, por voluntad de cada participante, expresar cómo se sintieron antes y después de realizar la actividad, saberes previos y es así que se busca tomar conciencia del valor de la vida que guía el propio comportamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Y finalmente se describe el propósito de la sesión. ✓ Luego se entrega a todas las participantes un ejemplar de la lectura: El don del perdón que ayudara a las participantes a aumentar el nivel de bienestar emocional perdonando a los otros. ✓ Se divide en grupos y se les solicita resolver la actividad propuesta para que posteriormente se discuta y se busque desarrollar el sentido existencial del perdón y 	<p>Reproductor USB</p>	
-----------------------	--	------------------------	--

Salida	<p>su efecto en la salud mental, permitiendo que las participantes se den cuenta por ellas mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se realiza la técnica de lluvia de ideas, donde los participantes brindan las ideas principales y se aclaran las dudas y así se logra eliminar resentimientos que son causantes de desórdenes psicósomáticos. ✓ Finalizando la sesión se reflexiona sobre el perdón a ellas mismas y a las demás personas, aplicando la evaluación. 		
---------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Capacidad para perdonar	✓ Desarrollo de la capacidad de perdón.	Reflexión escrita

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Te has perdonado por tus acciones?

¿Como lo demuestras?



¿Para qué nos sirve lo aprendido?

SESION N°20

SOLUCIONANDO ANDO

(Dimensión: Sentido del humor)

DATOS INFORMATIVOS:

Institución : Centro de salud mental comunitaria Sembrando

Esperanza

Unidad N°01 : Fecha de Ejecución

Inicio :

Final :

Responsable : Psicóloga/ Investigadora

Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Reconocer procesos para la solución de problemas como forma de afrontar situaciones problemáticas.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Desarrollar la capacidad para la resolución de conflictos

DESARROLLO:

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none">✓ Se saluda de manera cordial a las participantes y da la bienvenida a una nueva sesión.✓ Se toma asistencia a participantes.✓ Se realiza la dinámica para motivar la participación de la sesión: Me perdono donde se indica que un lugar donde se escuchen los sonidos del agua, los animales y el viento, a	Recurso Verbal Lapiceros Hoja bond Pizarra y plumones	2 horas

<p>Proceso</p>	<p>fin de llevar la actividad de manera cómoda y motivar a las participantes que se ubiquen en un círculo se toman de las manos unos a otros para hacer respiraciones, luego, se entrega lápiz y papel a los participantes, orientándolos a dividir dicho papel en dos columnas, en una columna indicarles que escriban actitudes y hechos que fueron humillantes, denigrantes o vergonzosos y en la otra actitudes y acciones para mejorar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Problematización, se inicia con la identificación de lo que es un Problema y las alternativas de Solución que se puede dar para resolver un problema. Saberes previos. ✓ Y finalmente se describe el propósito de la sesión. ✓ Primero se inicia la sesión apreciando las imágenes y se formula la pregunta: ¿Qué son este conjunto de imágenes? <div data-bbox="635 1317 954 1518" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Responde: Son medios de transporte terrestre</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El moderador prosigue: “Imaginemos que debemos ir a la casa de un familiar, tienen una cita familiar a la cual no pueden faltar por ningún motivo.... piensen uno que viva lejos de su casa, y vayan con regularidad... Generalmente toman una mototaxi, una custer o combi.... Si no hubiera por algún motivo como huelga de mototaxis o combis, que tomarían... ¿un taxi podría ser? si por 	<p>Reproductor USB</p>	
-----------------------	---	------------------------	--

	<p>algún otro motivo no hubiera taxis, ¿podrían intentar con un auto particular, un auto propio o el auto del vecino si les hace la carrera, el taxi?... ¿y si realmente no hubiera nada de eso?. Intentarían tal vez caminar un poco más o buscar alguna forma de llegar al paradero del metropolitano o si les acercara el paradero del tren eléctrico... y por último si ya no quedara más... porque hay un tráfico verdaderamente impensable, intransitable... tendrían que tal vez optar por trasladarse en una bicicleta.... ¿Podría ser?” “Entonces para dirigirnos a un lugar... ¿Cuántas formas tenemos para hacerlo?... ¿Varias no?... Ir a un lugar, que por diversos motivos no pudimos utilizar lo primero que siempre hacemos que es tomar una combi o custer, fue una situación problemática... ¿si ó no? ... (se orienta a afirmar que es una situación problemática) Tuvimos que resolver el problema de trasladarnos a un lugar relativamente lejos de nuestra casa... ¿logramos resolver el problema? ... Si, pues... porque luego de examinar varias formas de trasladarnos optamos por la que más nos convenía o la que quedaba de acuerdo a las alternativas que fuimos descartando.... Que, en este caso entre las alternativas revisadas, escogimos la bicicleta.</p> <p>✓ - “Entonces para resolver un problema existe una sola alternativa o varias.... (se orienta a</p> <p>✓ los participantes a afirmar) Son varias alternativas, así como el ejemplo que vimos...”</p>		
--	---	--	--

	<p>✓ “Ahora, siguiendo este ejemplo de que para resolver un problema hay varias formas de hacerlo, vamos a trabajar en conjunto una técnica para solucionar problemas Se forman en grupos de 4 ó 5 participantes por grupo, y el moderador señala lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Vamos a iniciar esta técnica resolviendo los pasos de para la Solución de Problemas” <p>“Iniciamos identificando un problema, escojamos uno del listado de problemas para trabajarlo”</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Escogido el problema con el cual vamos a trabajar, vamos a valorar el problema, es decir vamos a revisar aspectos, partes que abarca el problema en sí” (se lee el ejemplo de la técnica para que ellos valoren el problema elegido, es recomendable que la valoración del ejemplo solo sirva para el ejemplo y ellos escojan su propio problema y generen ellos mismos su valoración). <p>✓ El moderador deberá ir pasando por los grupos para ayudarlos a valorar el problema</p> <p>✓ escogido.</p> <p>✓ Luego de esta valoración, se indica que ahora se van a generar, dar las alternativas de solución para este. Sería recomendable que cada participante de una a dos alternativas de solución. De igual forma, para hacer más explícita la técnica, se puede seguir con el ejemplo y darles las alternativas de solución como: empezar por la tarea más fácil, como ir ordenando las cosas de la cocina, poner la radio con música que nos guste, si la tele está cerca poner un programa que nos guste,</p>		
--	---	--	--

<p>Salida</p>	<p>podemos echarle un poquito de colonia al detergente para cambiarle el olor que no nos guste, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ De igual forma el moderador supervisa la generación de alternativas de solución por parte las participantes. ✓ Lo siguiente es evaluar las alternativas de solución, ver cuál de estas es la más conveniente o más práctica para llevar a cabo”. ✓ Luego, vamos a escoger una de estas alternativas, o también podemos escoger 2 alternativas de solución, y sustentar, explicar porque la estamos escogiendo”. ✓ Ponemos en práctica nuestra alternativa de solución”. Completamos nuestro proceso haciendo una evaluación de como funcionó para resolver nuestro problema, la alternativa de solución propuesta, lo cual sino funcionó como habíamos pensado, analizando que aspectos debemos mejorar para la próxima vez. ✓ Se finaliza reflexionando que para resolver un problema podemos utilizar un proceso de solución, como es el que hemos trabajado, el cual nos ha permitido generar alternativas, evaluarlas, probar la solución y finalmente evaluar si fue la mejor y en que podríamos mejorar. 		
----------------------	---	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Capacidad para pensamiento reflexivo donde se pueda discernir alternativas de solución.	✓ Desarrollo de la capacidad de resolución de conflictos.	Reflexión escrita

Frases que NO ayudan a Resolver Problemas

- ☒ Las cosas son blanco o negro, no hay grises
- ☒ Ya todo está perdido, ya fue, no intentemos nada mejor
- ☒ No se puede
- ☒ Yo no puedo
- ☒ Mejor lo dejo así
- ☒ Soy torpe, mejor no lo intento
- ☒ No me sale, no hay solución para esto
- ☒ Para que perder el tiempo, eso no tiene solución

Frases que SI ayudan a Resolver Problemas

- ☑ A mal tiempo, buena cara
- ☑ Después de la tormenta, viene la calma
- ☑ Para todo hay solución, para lo único que no lo hay, es para la muerte
- ☑ Necesito ver alternativas, es imposible que no haya una solución
- ☑ La esperanza es lo último que se pierde
- ☑ Sé que si me esfuerzo lo voy a lograr
- ☑ Aunque fracasé, lo seguiré intentando hasta que me salga
- ☑ El que persevera triunfa
- ☑ Yo puedo, aunque sea difícil, no conozca, puedo seguir intentándolo hasta que me salga
- ☑ Estoy aprendiendo, nadie nace sabiendo.

Solución de Problemas

2° Buscar alternativas de Solución

Del problema elegido, generar alternativas de solución

- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____
- ☒ _____

3° Evaluar las alternativas de Solución

Evaluar cual de estas alternativas es la más factible, práctica para llevar a cabo nuestra solución del problema elegido.

4° Escoger una alternativa de solución

Escoger una alternativa de solución y sustentemos, expliquemos porque creemos que es la mejor solución.

También se puede unir, combinar dos alternativas de solución para lograr la solución del problema elegido.

- ☒ _____

QUE APRENDIMOS HOY

¿Qué aprendimos hoy?

¿Que harías para resolver un conflicto?

¿Buscar alternativas de solución ayudará a solucionar algo?

¿Para qué nos sirve lo aprendido?





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Propuesta de programa para mejorar la resiliencia en mujeres víctimas de violencia psicológica atendidas en un centro de salud mental comunitario de Huamachuco, 2022.", cuyo autor es CRUZ SOTOMAYOR VANESSA YOVANNA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y 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.

TRUJILLO, 24 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 12-08-2022 19:36:38

Código documento Trilce: TRI - 0366748