



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Efectos del programa “Esperanza Mujer” en víctimas de
violencia beneficiarias de una asociación de servicio en
Chiclayo, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Cubas Perez, Yulissa Lisbeth (orcid.org/0000-0001-5293-5543)
Esquen Torres, Diana Lisset (orcid.org/0000-0002-0924-6408)

ASESORA:

Mg. Saravia Angulo, Blanca Julissa (orcid.org/0000-0001-8308-1210)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

CHICLAYO – PERÚ

2023

Dedicatoria

YULISSA LISBETH CUBAS PEREZ

A mis padres Andrés y Maribel, por brindarme cada día su amor y apoyo incondicional en todo momento, quienes me han dado la fuerza para cumplir esta meta trazada, educarme en principios y valores.

A mi hermano Jayer, por estar siempre en los momentos difíciles, brindarme consejos y alentarme a seguir con mis sueños.

A mi sobrina Brianna, por alegrar mis días tristes, llenarme de amor y ternura.

DIANA LISSET ESQUEN TORRES

A mis padres Ingrid y Elmer, por brindarme su apoyo y su amor incondicional, por ser mi guía, mi soporte y hacer de mí una mejor persona a través de sus enseñanzas y valores.

A mi hermana Elena, por todos sus consejos brindados, por alentarme a seguir con mi carrera, por estar siempre conmigo en los buenos y malos momentos, por su amor y su paciencia.

A mi hermana Ariana y mi sobrino Thiago, por ser mi motivación y llenarme de felicidad para seguir adelante.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios, por brindarnos la fortaleza necesaria, ser nuestro guía y por derramar su bendición en todo el proceso de nuestra carrera profesional.

A nuestros padres, quiénes son nuestro motor y motivo para cumplir cada uno de nuestros objetivos, gracias por brindarnos su apoyo y amor incondicional.

A nuestros asesores Nelson Espinoza y Blanca Saravia, por todas sus enseñanzas brindadas y acompañamiento en todo el proceso de nuestra investigación.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	3
III. METODOLOGÍA.....	9
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	9
3.2. Variables de operacionalización.....	10
3.3. Población, muestra y muestreo.....	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	11
3.5. Procedimientos.....	12
3.6. Método de análisis de datos.....	12
3.7. Aspectos éticos.....	13
V. DISCUSIÓN.....	21
VI. CONCLUSIONES.....	24
VII. RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1. Desesperanza aprendida y sus dimensiones en víctimas de violencia que son beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo participantes del programa “Esperanza mujer” en la fase pre test.	17
Tabla 2. Desesperanza aprendida y sus dimensiones en víctimas de violencia que son beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo participantes del programa “Esperanza mujer” en la fase post test.....	18
Tabla 3. Efecto del programa “Esperanza mujer” en víctimas de violencia que son beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo.....	19

Índice de figuras

Figura 1. Diseño del programa “Esperanza Mujer” para víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo.....	15
--	----

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar los efectos del programa “Esperanza Mujer” en víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, 2022, donde se tuvo que medir el nivel de desesperanza en dicha población, para diseñar y aplicar un programa con el propósito de reducir los niveles de desesperanza, finalmente, medir el impacto. El estudio fue de diseño preexperimental, en la cual se aplicó un pre y post test (Escala de Desesperanza de Beck) a 10 mujeres que han sido víctimas de violencia. Como resultado inferencial, general, se obtuvo que la desesperanza aprendida mediana en el pre test fue 14 con un rango intercuartil de 2, mientras que en el post test la mediana fue 1,5 con un rango intercuartil de 1,5. Se utilizó la prueba de Wilcoxon para comparar 2 muestras pareadas, lo cual resultó altamente significativa ($p < 0.01$); por otro lado, a modo descriptivo, en el pre test un 70% y 30% se ubican en el nivel moderado y severo respectivamente, mientras que en el post test un 80% 20% los niveles normal y leve, demostrando que, el programa aplicado tiene efectos significativos en la reducción de la variable desesperanza.

Palabras clave: *Desesperanza, violencia, mujeres.*

Abstract

The general objective of this study was to determine the effects of the "Esperanza Mujer" program on victims of violence, beneficiaries of a service association in Chiclayo, 2022, where the level of hopelessness had to be measured in said population, to design and apply a program with the purpose of reducing levels of hopelessness, finally, measuring the impact. The study had a pre-experimental design, in which a pre and post test (Beck's Hopelessness Scale) was applied to 10 women who had been victims of violence. As a general inferential result, it was obtained that the median learned hopelessness in the pretest was 14 with an interquartile range of 2, while in the posttest the median was 1.5 with an interquartile range of 1.5. The Wilcoxon test was used to compare 2 paired samples, which was highly significant ($p < 0.01$); on the other hand, descriptively, in the pretest 70% and 30% are located at the moderate and severe level respectively, while in the posttest 80% 20% normal and mild levels, demonstrating that the program applied has significant effects in reducing the hopelessness variable.

Keywords: *Hopelessness, violence, women.*

I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día la violencia ejercida por el esposo o pareja, es uno de los conflictos más habituales que debería ser desterrado, ya que nos encontramos en una sociedad civilizada. Esta violencia que se da hacia la mujer, se muestra de diferentes formas, incluyendo violencia física, psicológica y sexual; además, de comportamientos controladores por parte de la pareja o conviviente, por lo que la víctima se muestra indefensa y con necesidad afectiva hacia su agresor. Este problema se presenta con mayor incidencia en nuestro país y distrito; es por eso que figura como un riesgo para el bienestar emocional de la fémina, debido a que deja daños y secuelas que pueden repercutir a lo largo de su vida (Sansuste, 2016).

A nivel Internacional Guerrero (2018) en su investigación: "Mujeres en la indefensión ante la violencia" Ciudad de México - México. Cuyo propósito fue identificar si hay falta de esperanza en féminas víctimas de agresión intrafamiliar, en la cual empleó como instrumento el cuestionario de desesperanza de Beck. La muestra estuvo integrada por 30 víctimas de violencia conyugal; dónde obtuvo como resultado que todas las entrevistadas manifestaron indefensión aprendida con un 70% en el nivel medio, 20% en un nivel grave y 10% en nivel bajo. Concluyendo que todas las evaluadas víctimas de violencia presentaron un nivel medio de indefensión.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2019) expuso una investigación acerca de las cifras de víctimas que han sufrido daños físicos, psicológicos y sexuales en nuestro país por parte de su cónyuge. Asimismo, enfatizó que el 29.5% de féminas han sido agredidas físicamente, el 52.8% han sufrido agresión psicológica y el 7.1% han sufrido violencia sexual, Además, se anunció un total de 27732 casos atendidos sobre violencia de género solo en la ciudad de Lima, esto lo indica el Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (MIMP, 2020).

Las mujeres que experimentan agresión se ven afectadas negativamente en el estado emocional debido al frecuente maltrato al cual son sometidas. La desesperanza adquirida es un factor de riesgo en la víctima, ya que persiste mucho tiempo con su agresor y en la mayoría de veces regresan a la misma situación. La indefensión es un estado interno que se da mayormente cuando la víctima siente

que no tiene control de los conflictos difíciles que se presentan y no hay posibilidad de cambiarlas o mejorarlas (Huillca, 2017).

En base a lo propuesto anteriormente, se expone la siguiente interrogante: ¿Cuál es el efecto del programa “Esperanza Mujer” en víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, 2022?

Por tanto, esta investigación se justifica, debido a que la desesperanza aprendida es una variable poco estudiada dentro del contexto nacional, por ende, es de vital importancia plasmar diversos enfoques teóricos que permitan conocer cómo actúa esta variable de manera independiente. A través de este estudio se determinará el efecto que causa el programa “Esperanza Mujer” y qué significado tiene dentro del contexto; de acuerdo a los resultados adquiridos, se podrá analizar o plantear herramientas constructivas que faciliten a las féminas alcanzar una perspectiva de la variable en mención, a su vez se realizarán otros programas que ayuden a las mujeres víctimas de violencia, con la finalidad de prevenir algunos indicadores que se presenten dentro de la población de estudio y sirva de base metodológica para investigaciones futuras.

Por consiguiente, se plantea como objetivo general: Determinar los efectos del programa “Esperanza Mujer” en víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, 2022. Y como objetivos específicos: Diseñar y validar el programa “Esperanza Mujer” para víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, realizar la evaluación de entrada del programa “Esperanza mujer” en las víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, ejecutar el programa “Esperanza Mujer” en víctimas de violencia, por último, efectuar la evaluación de salida del programa “Esperanza Mujer” en víctimas de violencia. Y, como parte de la presente investigación se plantea la siguiente hipótesis: El programa “Esperanza Mujer” tiene un efecto positivo en su ejecución con la población de mujeres beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

En el contexto internacional, Habigzang et al. (2019). En su estudio “Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples”, tuvieron como participantes a 4 mujeres que presentaban un historial marcado por violencia conyugal con síntomas de depresión, ansiedad y otros; logrando como resultado que, las técnicas utilizadas fueron adecuadas para reducir los síntomas, presentando evidencias de efectividad de un protocolo de terapia cognitivo conductual para la intervención en mujeres víctimas de violencia conyugal.

González (2019) en su investigación “Intervención cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia psicológica con depresión de CINAMU - Los Santos”, el objetivo del estudio fue determinar el efecto del plan de intervención en mujeres víctimas de violencia con síntomas de depresión en base al enfoque cognitivo conductual; para la obtención de información se valió de la escala de depresión de Beck y la escala de desesperanza de Beck, las cuales se emplearon como pre y post test, es decir, antes y después de la intervención respectivamente. Se diseñó un plan de intervención basado en 12 sesiones, implementando técnicas del enfoque cognitivo conductual, concluyendo que la intervención tuvo un impacto significativo en las mujeres víctimas de violencia con depresión.

En el contexto nacional según, Luza (2022) en su investigación “Intervención cognitiva conductual en una mujer con depresión víctima de violencia de pareja”, presentó un caso de una mujer de 38 años de edad, que pasó episodios de violencia por parte de su pareja y a su vez presentaba depresión moderada; la finalidad de la investigación fue reducir los síntomas de depresión, tal y como son la tristeza, ansiedad, miedo, pensamientos distorsionados y conductas desadaptativas por medio de la terapia cognitivo conductual; el programa fue diseñado en base a 12 sesiones, incluyendo técnicas como la psicoeducación, respiración abdominal, relajación muscular, entre otras; concluyendo que el tratamiento brindado redujo los síntomas depresivos en relación a lo afectivo, cognitivo y conductual.

Olivitos (2019) en su investigación “Programa cognitivo - conductual sobre dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuevo Chimbote, 2018”, el objetivo de esta investigación fue determinar los

efectos del programa cognitivo – conductual acerca de la dependencia emocional en víctimas de violencia; tuvo un diseño preexperimental de un solo grupo; la muestra estuvo integrada por 20 mujeres; el resultado indicó que existen impactos significativos sobre la variable en estudio; en otras palabras, el programa aplicado redujo significativamente la dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de un centro antes mencionado; empleó la prueba paramétrica T de Student y la no paramétrica Z de Wilcoxon para grupos emparejados, obteniendo un ($p < 0.05$).

La desesperanza aprendida es, un estado psicológico en el cual el individuo no responde a situaciones complejas o aversivas; debido a que no encuentra una solución frente a esta dificultad o por qué le es imposible escapar (Beck et al., 1974).

La desesperanza aprendida se manifiesta mediante rasgos de pensamientos, emociones y conductas. Beck et al. (1974) plantearon tres dimensiones que son:

Factor afectivo: Comprende las emociones, el sistema afectivo y las creencias en las propias capacidades y esperanza en el futuro.

Factor motivacional: Factor que integra la motivación y persecución de metas u objetivos, la pérdida de la motivación lleva a la persona a no perseverar en alcanzar sus metas, renunciando a conseguir sus deseos.

Factor cognitivo: Factor que se refiere a los pensamientos negativos o irreales sobre el futuro, dónde se imagina que no se conseguirá nada bueno o que nada funcionará.

La desesperanza adquirida es un trastorno psicológico basada en una condición por la que una persona se inhibe ante distintos contextos adversos o dolorosos. Esta condición explica la creencia que tiene el sujeto sobre un hecho que no es controlado y se atribuye a la causa que determina tal hecho. La desesperanza aprendida se caracteriza por la falta de capacidad que tiene el individuo para alcanzar una respuesta ante los conflictos que se le presentan y de esta manera evitar el daño.

Muchas veces la desesperanza aprendida se ve relacionada directamente con dificultades de necesidades económicas, la cual podría estimarse como elemento que se asocian a este estado. Así mismo se puede dividir en tres dimensiones que evidencian la escala de desesperanza aprendida: El negativismo y dificultad para solucionar conflictos, la calidad de vida y por último el desorden y perturbación (Solis, 2020).

La desesperanza aprendida o adquirida, es un estado en el que el individuo piensa que se muestra indefenso, sin tener control sobre la situación en la que se encuentra y cada cosa que realice para evitar el daño no le es útil. Cuando las personas experimentan un ciclo de violencia, permanecen casi siempre en la misma situación displacentera y dañina, incluso teniendo opción a cambiar estas circunstancias. Tras fracasar en el intento para evitar estas agresiones, refuerzan día a día la incapacidad para dar fin a estas situaciones, y las víctimas llegan a pensar que es algo que ellas merecen, y de esta manera se les hace difícil pedir ayuda a otras personas, ni ellas mismas hacen algo para mejorar su vida cotidiana. Cuando las víctimas de violencia sienten perder el control de la situación, les es difícil librarse de su agresor, por lo que consideran mejor no intentar cambiar la situación y sólo esperan que las cosas pasen por sí solas, desarrollando una falta de esperanza ante el cambio y mejoría (Molla, 2019).

La desesperanza aprendida es un estado psicológico en el que el organismo es expuesto a diversas situaciones, dejando consecuencias incontrolables, dicho organismo aprende a no responder ante estas acciones, sin generar cambio alguno; el aprendizaje que se desarrolla ante esta expectativa es que, en el futuro, tampoco habrá una relación entre la acción y consecuencia. Por otro lado, la desesperanza aprendida sostiene que existen otras posibilidades ante las expectativas que tiene la persona sobre la futura indefensión (Marrero, 2016).

La desesperanza aprendida se define como un daño emocional y deseo de querer impedir algo que uno percibe como dificultad, sin darle solución o se considera que no habrá soluciones futuras. Esto implica un sistema cognitivo, de índole negativo que hace que las personas expresen un sentimiento angustiante y ausencia de continuar con la situación que causa daño, o incluso con el fin de la

vida de la persona. Desarrollando en las personas dimensiones afectivas, cognitivas y motivacionales (Davila y Orihuela, 2019).

La desesperanza aprendida es la forma de ver imposible alcanzar un logro, deseo u propósito, haciendo que la persona que tiene desesperanza no vea opciones de mejora ante las dificultades presentadas en su vida, pierde toda esperanza y renuncia el esfuerzo que se consiguió hasta un momento, y simplemente abandona el deseo de conseguir la mejoría; siendo esta la incapacidad y el conformismo que no permite reconocer las virtudes ante la lucha que hace la persona por seguir adelante persiguiendo sus metas; convirtiéndose en una experiencia que se centra en creer que todo está perdido y es inútil cualquier esfuerzo de la persona para modificar la situación, reduciendo sus niveles de motivación, el manejo emocional y los procesos cognitivos, que disminuyen la capacidad de respuesta por parte del individuo (Ynga, 2021).

La desesperanza o indefensión aprendida permite comprender los procesos que pasan las personas cuando no son capaces de reaccionar ante situaciones adversas; encontrándose en un estado psicológico que produce frecuentemente falta de control ante estas situaciones que generan daño a las personas. La persona con desesperanza cree y genera un pensamiento de nunca poder superarse por sí misma, piensa que no tendrá éxito en lo que desee en su vida, sin poder lograr sus metas y objetivos. Y esto se relaciona a las féminas que son víctimas de agresión intrafamiliar, que continúan en ese ciclo del maltrato sin frenar la situación, generando un estado de desamparo que invalida cualquier evento de reacción ante el fracaso repetido de violencia. Sin tener algún tipo de reacción y perdiendo por completo la esperanza y esto conlleva a déficits a nivel cognitivo, motivacional y emocional (Córdova y Meza, 2021).

La teoría de la desesperanza aprendida o indefensión aprendida, planteada por Martín Seligman en su libro: "Indefensión", se basa en comprender la manera en que los seres humanos reaccionan ante una situación que están expuestos, o cuando son obligados a vivir las consecuencias de acciones que ellos no eligieron pasar; esta teoría abarca investigaciones hechas con animales y personas. Según Seligman, en las investigaciones realizadas menciona que producían una serie de choques eléctricos a los animales la cual se les hacía imposible de evadir; dentro

de estos estudios realizados se dio cuenta que estos animales tomaban una conducta distinta a la de un inicio y había ciertos cambios neuroquímicos parecidos a la depresión, a raíz de ello tomó el nombre de indefensión aprendida o adquirida, estas situaciones se presentaban cuando el animal ya no tenía ilusión de manejar el ambiente complejo de ninguna manera y se sentía atrapado, sin ninguna salida. Cuando se aplicó el mismo modelo a la conducta humana, identificó que también había pérdida del manejo del entorno (Aedo y Gahona, 2019).

El enfoque cognitivo conductual, tiene como objetivo reducir el daño psicológico y conductas desadaptativas, a través de la modificación de procesos cognitivos; los pioneros de este modelo terapéutico son Aaron Beck y Albert Ellis (Mendoza, 2020).

El enfoque cognitivo conductual, es uno de los principales modelos definibles que lleva a entender el dominio en las cogniciones en relación a la desesperanza aprendida y cómo influye en las emociones y comportamientos del individuo. La TCC ayuda a tranquilizar el desorden emocional, modificando el pensamiento irracional (Generalí, 2020). Se considera que la desesperanza aprendida o indefensión adquirida es uno de los síntomas que sufren las víctimas de violencia, y el enfoque cognitivo conductual desarrolla un papel muy importante en el tratamiento de la misma. Tal como lo plantea Beck, las distorsiones cognitivas repercuten en la forma que responden conductual y emocionalmente.

La TCC ayudará a que la víctima de violencia modifique sus pensamientos y conductas desadaptativas logrando la disminución de secuelas que deja la violencia y desesperanza aprendida.

La TCC (Terapia Cognitivo Conductual), presenta evidencias que consta la eficacia para reducir los síntomas relacionados a la desesperanza aprendida en mujeres víctimas de violencia; de igual modo, esta se conceptualiza como un abordaje de psicoterapia breve, estructurado y focal; cuya finalidad es reestructurar conductas y pensamientos disfuncionales, basándose en el principio de la interacción de los aspectos biológicos, cognitivos, emocionales y conductuales de la persona en relación al ambiente en que se encuentra (Habigzang et al., 2019).

La finalidad principal de la Terapia Cognitivo Conductual es aumentar el conocimiento y conciencia de sí mismo, para facilitar una buena comunicación y mejorar el autocontrol, ayudándonos a conocer e identificar nuestros pensamientos y creencias irracionales, adquiriendo nuevas habilidades cognitivas y conductuales para enfrentar de manera adecuada situaciones nuevas y complicadas para el individuo. Además, la terapia cognitiva conductual, puede ser aplicada individual o colectivamente, pero es necesario aplicar ambas formas a fin de lograr mejores resultados, la terapia grupal origina mejoras, pero el contenido establecido durante la sesión no se asocia completamente al problema de cada paciente, genera cambios cognitivos y conductuales, pero siempre debe estar acompañada de tratamiento individual mediante sesiones que estén directamente asociadas al problema de cada persona; sumado a ello, está el seguimiento; cada paciente, usuario o persona que reciba tratamiento, debe llevar también seguimientos esporádicos, para prevenir recaídas y reforzar lo aprendido.

Por tanto, en la presente investigación se utilizó el enfoque cognitivo conductual, ya que este enfoque permitió analizar las creencias y pensamientos; ayudando a identificar las competencias del desarrollo personal y emocional, mejorando la comunicación a través de estrategias adecuadas de intervención como: técnicas de exposición, reestructuración cognitiva, respiración y relajación, técnica del modelado, auto instrucciones y resolución de conflictos (Rubio, 2016).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación:

La presente indagación es de tipo aplicado con enfoque cuantitativo, ya que va a permitir desarrollar programas y relacionar a la variable como objeto de estudio en las distintas poblaciones (Hernández et al., 2014).

Diseño de investigación:

La presente investigación tiene un diseño preexperimental de corte longitudinal prospectivo, ya que cuenta con una prueba de pre y post test, permitiendo esquematizar sobre el proceso de estudio e induce a la observación del fenómeno, a través de una evaluación que se aplica al inicio y otra al final de la ejecución del programa. La finalidad de este análisis de investigación se basa en la relación de los estudios exploratorios, y no profundiza en los factores, ya que tienen un acercamiento al contexto (Sánchez, 2022).

Por ello, se planteó la siguiente representación del diseño preexperimental.

EPE: O1 - X - O2

Dónde:

- EPE, simboliza al Equipo preexperimental.
- O1, simboliza al grupo preexperimental del pre test.
- X, simboliza la aplicación del programa.
- O2, simboliza a las medidas del post test aplicado al grupo preexperimental.

En tal sentido, el programa está dirigido a víctimas de violencia de una asociación beneficiaria de Chiclayo.

3.2. Variables de operacionalización

Variable independiente programa:

Definición conceptual: Es un programa de intervención, donde se realiza el diseño de actividades, anteriormente planificadas para alcanzar el objetivo definido, a través de un proceso que implica la focalización del diagnóstico, planificación, organización, aplicación y análisis de actividades que ayuden en la mejoría de las víctimas de agresión, lo cual se debe hacer de manera constante (Hynes, 2012).

Definición operacional: El programa "Esperanza Mujer" se desarrolló a través de 10 sesiones, en donde se generó métodos vivenciales para mejorar las áreas: afectiva, motivacional y cognitiva; con la finalidad de trabajar mayores aspectos relacionados a la esperanza en la mujer.

Variable dependiente: Desesperanza aprendida

Definición conceptual: Beck et al. (1974), citado por (Aliaga et al., 2006), mencionan que la desesperanza aprendida es un sistema de esquemas cognitivos en la que el individuo muestra negatividad ante las cosas que sucederán en el futuro y no tiene capacidad de solucionar los problemas por si mismo.

Definición operacional: La variable de desesperanza aprendida se divide mediante las siguientes dimensiones: factor afectivo, factor motivacional y factor cognitivo; asimismo, se plantearon 6 indicadores y 20 ítems para la variable en estudio.

Indicadores: Se presentan los siguientes indicadores: Expectativas deseadas a futuro, creencia que un acontecimiento negativo es duradero, carencia de ilusión en el futuro, expectativa de infelicidad en el futuro, expectativa de

futuro incierto y creer en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.

Escala de medición: Escala nominal dicotómica, puesto que en el cuestionario se confirma o se niega los ítems.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población censal: 10 mujeres víctimas de violencia que oscilaban las edades de 20 a 55 años beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo.

Criterios de inclusión: Se incluirá a mujeres de cualquier estado civil que sean víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio.

Criterios de exclusión: Se excluirá aquellas mujeres que muestren alguna deficiencia intelectual.

Unidad de análisis: Cada una de las mujeres víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para obtener la información de este estudio, se utilizó la técnica de la encuesta; ya que, esta permite recolectar datos y resolver aquellas interrogantes, ya sea de manera escrita o verbal. En tal sentido, la técnica de la encuesta en esta investigación va permitir recolectar información sobre las féminas víctimas de agresión, cumpliendo con el objetivo de la investigación (Marroquín, 2012).

Se aplicó el cuestionario de la escala de desesperanza aprendida de Beck en (1988), en su versión adaptada a la realidad peruana por (Aliaga et al., 2006).

Ficha técnica:

Nombre	: Escala de Desesperanza de Beck
Nombre Original	: Beck Hopelessness Scale (BHS)
Autor	: Aaron Temkin Beck.
Edición original	: Beck, A., Steer R. Psychological Corporation

(1988).

Adaptado por : Aliaga, Rodríguez, Ponce, Frisancho y Enríquez
(2006) Lima.

Tipo de instrumento : Cuestionario de 20 ítems.

Forma de aplicación: Individual o grupal

Forma de respuesta: El evaluado debe marcar verdadero o falso.

Población aplicable : 18 años en adelante

Dimensiones : Afectivo, motivacional y cognitivo

Objetivo : Determinar los efectos del programa
“Esperanza Mujer” en víctimas de violencia
beneficiarias de una asociación de servicio en
Chiclayo, 2022.

3.5. Procedimientos

El grupo seleccionado para el desarrollo del programa fueron mujeres víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio, que estaban entre las edades de 20 a 55 años; la ejecución del programa propuesto se solicitó a las autoridades de la asociación de servicio el acceso y permiso para desarrollar las actividades con la población asignada; el desarrollo de la primera sesión, se da inicio con la autorización de las participantes, luego se pedirá que respondan el pre test, esta sesión será informativa respecto al tema a tratar y se llevará a cabo algunas actividades en grupo; en cuanto a las demás sesiones, se desarrollaron mediante actividades vivenciales para las beneficiarias. Son un total de 10 sesiones que se dieron en un periodo de 10 semanas, con una frecuencia de un día por semana y con un periodo de tiempo de una hora y media por cada sesión. Al finalizar con la ejecución de todas las sesiones, la última sirvió para la aplicación del post test y analizar los resultados obtenidos del programa.

3.6. Método de análisis de datos

En la actual investigación se realizó el análisis estadístico de los objetivos e hipótesis a través de la base de datos del programa

Microsoft Excel. Con respecto a la recolección de datos de la aplicación del pre test y post test, se empleó la estadística descriptiva e inferencial.

En cuanto a la presentación de los resultados obtenidos se organizó mediante tablas, detallando los niveles de significancia de forma cuantitativa y cualitativa a través de la prueba Z de Wilcoxon.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación se rigió por el Principio Ético del Psicólogo y Código de Conducta APA, Código de Ética y Deontología, Y por último el Código de Ética en Investigación.

Según el Principio de Beneficencia y no Maleficencia, se debe velar por el bien de las personas con quienes estaremos interactuando profesionalmente y asumir la responsabilidad de no lastimar. Así mismo dentro de estas acciones profesionales, se debe salvaguardar la integridad de las personas afectadas que están siendo beneficiadas. En caso aparezca algún conflicto, asumir la responsabilidad de resolverlo y minimizar el daño. Por último, ser conscientes de los efectos de la salud tanto física y mental de ellos mismos para ayudar a las personas con quienes trabajan (El Colegio de Psicólogos del Perú en el Código de ética y de deontología, 2017).

Por lo tanto, en esta investigación se consideró este aspecto ético ya que el programa tiene como objetivo brindar estrategias y herramientas para la mejoría de las mujeres víctimas de violencia.

Según el principio de Fidelidad y Responsabilidad, es importante ser conscientes de las responsabilidades científicas y profesionales que tenemos al trabajar con personas en una investigación. Asimismo, se debe consultar o dirigir a otras instituciones si es necesario para mejorar los intereses con quienes vamos a trabajar. Al igual que esforzarnos por aportar con una parte de nuestra dedicación profesional sin obtener algún beneficio

personal o compensación por el trabajo realizado (El Colegio de Psicólogos del Perú en el Código de ética y de deontología, 2017).

Es por eso que se consideró este principio ético, ya que, para realizar el programa obtendremos una alianza con la asociación de servicio para los permisos y coordinaciones necesarias.

Se tomó en cuenta el Artículo N° 04 del Capítulo III, Normas éticas para el desarrollo de la investigación, ya que en este artículo nos mencionan que, si vamos a realizar una investigación que involucra trabajar con seres humanos, debemos pasar el programa a desarrollar a través de un documento favorable, a un comité de ética correspondiente que acredite el proyecto de una manera confiable; Por tal motivo, debe ser reconocido oficialmente por una autoridad competente. Esto se menciona también en el Artículo N° 23 del Capítulo III de la Investigación, según el Colegio de Psicólogos del Perú.

En el Artículo N° 03 de los Principios de Ética en la Investigación de la Universidad Cesar Vallejo, se precisó la Autonomía; ya que, las personas al participar de una investigación tienen el derecho y la capacidad de decidir si participan o no, así como también pueden desistir de su participación y retirarse en el momento que deseen (Salas, 2020).

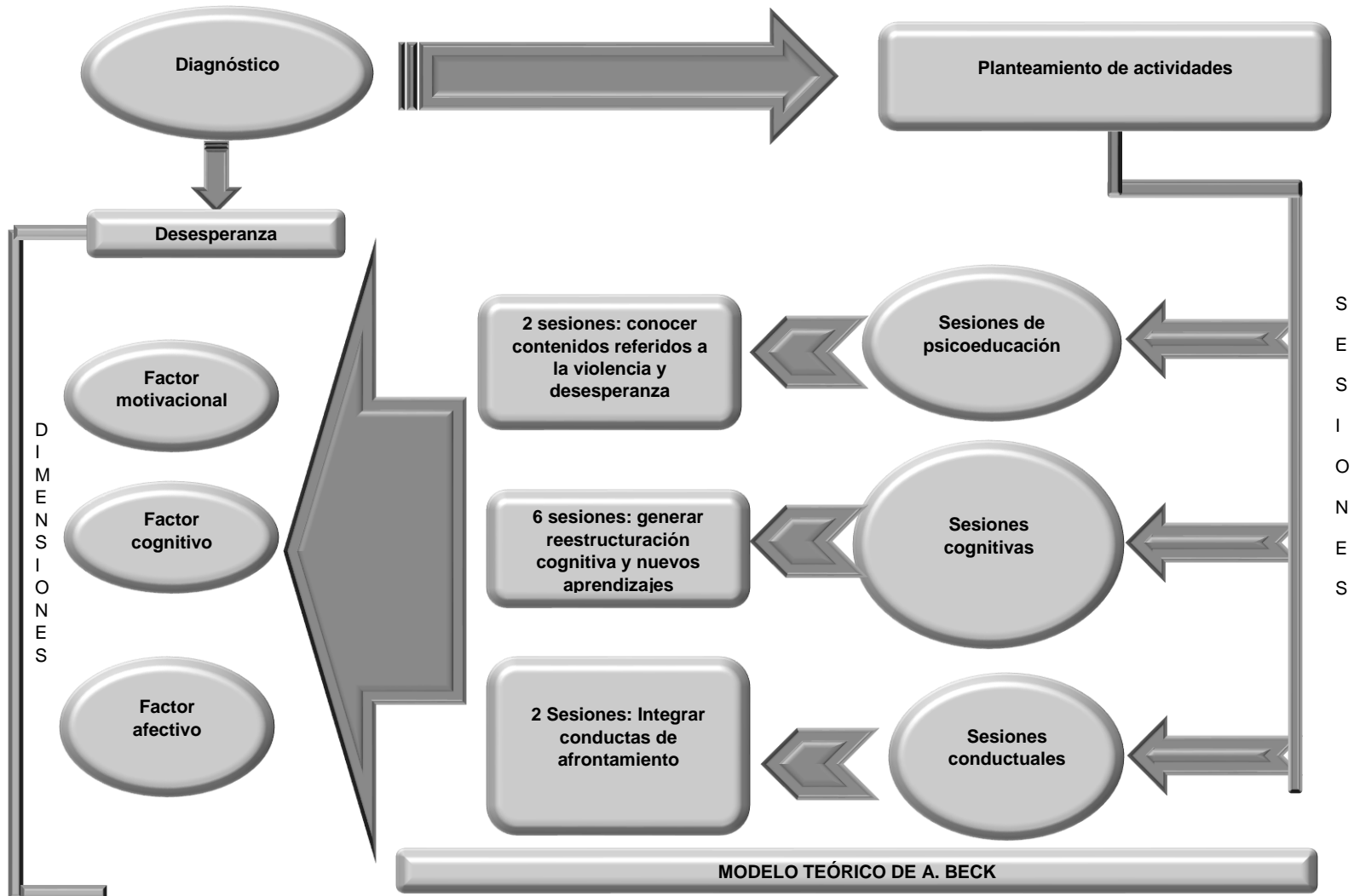
En el Artículo N° 24 del Capítulo III de Investigación, según el Colegio de Psicólogos del Perú (2017), refiere que al trabajar con personas en una investigación debemos emitir un consentimiento informado para contar con su participación y mencionar el contenido y procedimiento.

Por tal motivo, en la presente investigación se presentará un consentimiento informado a las beneficiarias para expresar su participación o no.

IV. RESULTADOS

Figura 1.

Diseño del programa “Esperanza Mujer” para víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo



En la figura antes presentada, se describe la síntesis del programa validado y aplicado, permitiendo conocer que, para la elaboración y aplicación de actividades se tuvo que desarrollar un diagnóstico respecto al nivel de desesperanza y sus dimensiones presentadas en las féminas víctimas de agresión; luego de ello, se estructuró el programa basado en 10 sesiones de corte psicoeducativo, cognitivo y conductual, las cuales estuvieron dirigidas a reducir los niveles encontrados en la variable general de desesperanza aprendida y en sus dimensiones, tanto afectivo, motivacional y cognitivo.

Tabla 1.

Desesperanza aprendida y sus dimensiones en víctimas de violencia que son beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo participantes del programa “Esperanza mujer” en la fase pre test.

Pre test	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
<i>Dimensión afectiva</i>	Leve	3	30.0
	Moderado	5	50.0
	Severo	2	20.0
<i>Dimensión motivacional</i>	Leve	3	30.0
	Moderado	7	70.0
<i>Dimensión cognitiva</i>	Normal o asintomático	9	90.0
	Moderado	1	10.0
<i>Desesperanza aprendida</i>	Moderado	7	70.0
	Severo	3	30.0
	Total	10	100.0

Según la tabla 1, el 50% de víctimas de violencia que son beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo participantes del programa “Esperanza mujer” en la fase pre test han mostrado un nivel moderado en la dimensión afectiva y otro 20% un nivel severo, debido a que las participantes antes de la aplicación del programa manifestaron desesperanza hacia el futuro y dudaban de su capacidad en relación a la gestión de emociones; por otro lado, el 70% mostraron un nivel moderado en la dimensión motivacional, ya que al principio no persistían en alcanzar sus metas u objetivos; el 10% presentó un nivel moderado en la dimensión cognitiva, puesto que en un inicio una de las participantes evidenció pensamientos negativos o distorsionados sobre el futuro; finalmente, en la variable desesperanza aprendida, se obtuvo un 70% en nivel moderado y otro 30% en un nivel severo, por lo que las víctimas expresaban negatividad ante cosas que sucederían en el futuro e incapacidad para resolver los problemas por sí mismas.

Tabla 2.

Desesperanza aprendida y sus dimensiones en víctimas de violencia que son beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo participantes del programa “Esperanza mujer” en la fase post test.

Post test	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
<i>Dimensión afectiva</i>	Normal o asintomático	8	80.0
	Leve	2	20.0
<i>Dimensión motivacional</i>	Normal o asintomático	10	100.0
<i>Dimensión cognitiva</i>	Normal o asintomático	10	100.0
<i>Desesperanza aprendida</i>	Normal o asintomático	8	80.0
	Leve	2	20.0
	Total	10	100.0

Según la tabla 2, el 80% de víctimas de violencia que son beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo participantes del programa “Esperanza mujer” en la fase post test, mostraron un nivel normal o asintomático y otro 20% un nivel leve en la dimensión afectiva, lo cual denota que las participantes lograron una adecuada gestión de sus emociones y desarrollaron la esperanza hacia el futuro; por otra parte, el 100% obtuvieron un nivel normal o asintomático en la dimensión motivacional, lo cual significa que las mujeres alcanzaron a plantearse metas u objetivos, desarrollando su motivación e iniciativa; además, el 100% manifestaron normalidad o asintomatología en la dimensión cognitiva, ya que la totalidad de las participantes modificaron su pensamiento negativo e idea irracional que tenían acerca del futuro; finalmente, el 80% presentaron un nivel normal o asintomático y solo el 20% han evidenciado niveles leves, esto quiere decir, que las víctimas adquirieron la capacidad para resolver los problemas por sí mismas, expresaron felicidad e ilusión hacia el futuro.

Tabla 3.

Efecto del programa “Esperanza mujer” en víctimas de violencia que son beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo.

	N	Media	Desv. Desviación	Mínimo	Máximo	Percentiles		
						25	50 (Mediana)	75
Desesperanza aprendida pre test	10	14.00	1.563	11	17	13.00	14.00	15.00
Dimensión afectiva pre test	10	2.90	0.738	2	4	2.00	3.00	3.25
Dimensión motivacional pre test	10	10.00	1.155	8	12	9.00	10.00	11.00
Dimensión cognitiva pre test	10	1.10	0.316	1	2	1.00	1.00	1.00
Desesperanza aprendida post test	10	2.00	1.414	1	5	1.00	1.50	2.50
Dimensión afectiva post test	10	0.20	0.422	0	1	0.00	0.00	0.25
Dimensión motivacional post test	10	0.90	1.197	0	3	0.00	0.50	1.50
Dimensión cognitiva post test	10	0.90	0.316	0	1	1.00	1.00	1.00

Estadísticos de prueba^a

	Desesperanza aprendida post test - Desesperanza aprendida pre test	Dimensión afectiva post test - Dimensión afectiva pre test	Dimensión motivacional post test - Dimensión motivacional pre test	Dimensión cognitiva post test - Dimensión cognitiva pre test
Z	-2,823 ^b	-2,871 ^b	-2,820 ^b	-1,414 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0.005	0.004	0.005	0.157

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

La tabla 3 muestra que la desesperanza aprendida mediana en el pre test fue 14 con un rango intercuartil de 2, mientras que en el post test la desesperanza aprendida mediana fue 1,5 con un rango intercuartil del mismo puntaje. La prueba de Wilcoxon para comparar 2 muestras pareadas o relacionadas resultó altamente significativa ($p < 0.01$). Esto indica que los rangos obtenidos en el pre test son superiores a los obtenidos en el post test.

La dimensión afectiva de desesperanza aprendida mediana en el pre test fue 3 con un rango intercuartil de 1.25, mientras que en el post test la dimensión afectiva de desesperanza aprendida mediana fue 0 con un rango intercuartil de 0,25. La prueba de Wilcoxon para comparar 2 muestras pareadas o relacionadas resultó significativa ($p < 0.05$).

La dimensión motivacional de desesperanza aprendida mediana en el pre test fue 10 con un rango intercuartil de 2, mientras que en el post test la desesperanza aprendida mediana en fue 0.5 con un rango intercuartil de 1,5. La prueba de Wilcoxon para comparar 2 muestras pareadas o relacionadas resultó significativa ($p < 0.05$).

La dimensión cognitiva de desesperanza aprendida mediana en el pre test fue 1 con un rango intercuartil de 0, mientras que en el post test la desesperanza aprendida mediana fue 1 y el rango intercuartil 0. La prueba de Wilcoxon para comparar 2 muestras pareadas o relacionadas no resultó significativa ($p > 0.05$).

V. DISCUSIÓN

En el presente estudio se buscó determinar el efecto de un programa sobre la desesperanza en mujeres víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de Chiclayo, para ello, se diseñó un programa basado en la teoría cognitiva - conductual, el mismo que se validó y ejecutó; el resultado se reportó mediante la estadística inferencial y descriptiva, a continuación, se evidencian los resultados logrados y el contraste con los estudios previos y teorías.

Como hallazgo general, se encontró que la desesperanza aprendida mediana en el pre test fue 14 con un rango intercuartil de 2, mientras que en el post test la desesperanza aprendida mediana fue 1,5 con un rango intercuartil del mismo puntaje. Se utilizó la prueba de Wilcoxon para comparar 2 muestras pareadas o relacionadas, lo cual resultó altamente significativa ($p < 0.01$).

A nivel teórico, se conoce que la desesperanza hace referencia a un apartado de la triada cognitiva, la visión hacia el futuro, la cual se describe como negativa, desadaptativa y con poca esperanza o voluntad de vivir a causa de daños emocionales y motivacionales (Davila y Orihuela, 2019), algo parecido con lo que plantea Ynga (2021), quien menciona que la desesperanza aprendida es la imposibilidad de lograr un deseo o propósito, haciendo que la persona que presenta desesperanza no vea opciones de mejora ante las situaciones aversivas, perdiendo toda esperanza y renunciando al esfuerzo que alguna vez consiguió.

Desde luego que, las mujeres víctimas de violencia generan una visión catastrófica del futuro, sobre todo si el agresor es su conviviente o lo ha sido durante mucho tiempo, su perspectiva es de sumisión, fracaso y ansiedad relacionada a eventos similares a los ya experimentados, de acuerdo con Huillca (2017) las mujeres que experimentan violencia desarrollan afecciones a nivel emocional y cognitivo, promoviendo temores y preocupaciones constantes, pudiendo en algunos casos desarrollar alteraciones del estado del ánimo.

Por otro lado, Molla (2016), menciona que las mujeres víctimas de violencia piensan que son merecedoras de lo que les está sucediendo, se les hace difícil buscar ayuda, negándose a realizar algo para mejorar su calidad de vida, desarrollando una falta de esperanza ante el cambio y mejoría; algo similar con lo

que plantean Córdova y Meza (2021), quienes refieren que las mujeres que han pasado por un episodio de violencia son expuestas al maltrato sin frenar la situación, dejando como consecuencia un estado que invalida la reacción ante el mismo hecho, perdiendo por completo la esperanza e ilusión de poder mejorar su vida cotidiana.

Considerando que la población son mujeres afectadas por eventos violentos, se asume que estos, es uno de los factores de riesgo a incrementar su nivel de desesperanza, siendo muy fundamental la ejecución de herramientas de intervención cognitiva conductual (Huillca, 2017), asimismo, como bien se sabe, el ser víctima de violencia no es un evento del azar, este se puede asociar a la personalidad de las víctimas, características como sumisión, dependencia pueden ser otros factores asociados en los cuales, sin duda, se es necesario aplicar sesiones de intervención para mejorar la respuesta de las personas víctimas ante hechos asociados a la violencia.

La terapia cognitiva conductual posibilita la modificación de pensamientos y conductas desadaptativas asociadas a variables del estado del ánimo, tal como lo es la depresión o en este caso, la desesperanza (Rubio, 2016), autores importantes como A. Beck y A. Ellis, han aportado ideas innovadoras para el modo de intervención terapéutica, conceptos basados en la reestructuración cognitiva y el modelo ABC para la erradicación de creencias irracionales. (Habigzang et al., 2019), tipos terapéuticos que son aplicados hasta la actualidad en trastornos psicológicos y evidentemente en personas que han sufrido episodios de violencia.

El presente estudio se diseñó en base a 10 sesiones relacionadas al enfoque cognitivo conductual, dirigido a mujeres víctimas de violencia, desarrollando técnicas de intervención tal y como son: La psicoeducación, reestructuración cognitiva, técnicas de exposición, técnica del modelado, autoinstrucciones y entrenamiento en resolución de conflictos; algo similar con lo presentado por Luza (2022), quién diseñó un programa en función a 12 sesiones, orientado a una mujer que ha experimentado episodios de violencia, utilizando técnicas como: la psicoeducación, respiración abdominal, relajación muscular, auto instrucciones, detención del pensamiento y reestructuración cognitiva; concluyendo que el

tratamiento brindado redujo los síntomas depresivos en relación a lo afectivo, cognitivo y conductual.

El presente estudio obtuvo como resultado en el pre test en relación a la escala desesperanza, donde prevalecieron los niveles severo y moderado, demostrando que las víctimas de violencia expresaban negatividad e incapacidad para resolver los problemas por sí mismas; esto guarda similitud por lo presentado por González (2019), quien en su investigación, obtuvo como resultado en el pre test en relación a la desesperanza, que los niveles que más predominaron fueron severo y moderado; concluyendo que en ambas investigaciones sobresalen los niveles antes mencionados, en relación al pre test y a la escala de desesperanza de Beck.

La presente investigación alcanzó un resultado en el post test, donde resaltan los niveles leve y normal o asintomático, esto quiere decir que, tras la aplicación del programa, las mujeres víctimas de violencia adquirieron la capacidad para resolver los conflictos por sí mismas y expresaron felicidad e ilusión hacia el futuro; esto se asemeja con lo planteado por González (2019), quien obtuvo como resultado en el post test, que los niveles que priman son leve y normal; concluyendo que tras las intervenciones psicológicas se obtuvo un impacto significativo en función a la desesperanza, permitiendo que las mujeres víctimas de violencia desarrollen la esperanza y fe hacia el futuro.

Por ello, en la presente investigación se demostró un efecto significativo en el primer y segundo resultado, es decir, antes y después de aplicar un programa basado en la terapia cognitiva conductual, puesto que, como lo indica la literatura este modelo tiene repercusiones favorables en la variable desesperanza; tal y como lo refiere Habigzang et al. (2019) el abordaje con terapia cognitiva conductual posibilita gestionar variables psicológicas y emocionales.

A pesar de las teorías y estudios previos a la investigación presente, se ha considerado una limitación el déficit de antecedentes similares a este estudio, es por ello que, se sugiere elaborar investigaciones experimentales en poblaciones que han vivenciado eventos traumáticos, tal y como lo son las víctimas de violencia.

VI. CONCLUSIONES

1. Estadísticamente se evidencia que el programa resultó altamente significativo para reducir los niveles de desesperanza en mujeres víctimas de violencia, tras utilizar la prueba de Wilcoxon para comparar 2 muestras pareadas o relacionadas ($p < 0.01$), se obtuvo en el pre test una mediana de 14 con un rango intercuartil de 2, mientras que en el post test se obtuvo una mediana de 1,5 al igual que en el rango intercuartil con la misma puntuación.
2. Se diseñó y validó un programa basado en el enfoque cognitivo conductual, para abordar la variable desesperanza y sus dimensiones, dicho programa constó de 10 sesiones que comprendían actividades de corte psicoeducativo, cognitivo y conductual.
3. Antes de la aplicación del programa, las mujeres víctimas de violencia mostraron predominancia en los niveles moderado y severo con un 70% y 30% respectivamente, lo que demostraba la existencia de dicha variable en la población de estudio.
4. Después de la aplicación del programa, las mujeres víctimas de violencia mostraron predominancia en los niveles leve y normal o asintomático con un 20% y 80% respectivamente, demostrando un impacto significativo en la variable al término de la ejecución del programa.

VII. RECOMENDACIONES

Es necesario que entidades de salud o la misma institución que formó parte del presente estudio, elaboren un programa de seguimiento hacia las mujeres víctimas de violencia con el fin de prevenir la vivencia de otro episodio de agresión y se prevenga también el incremento de la variable desesperanza.

Dado a la efectividad del programa, es sugerente que futuros investigadores tengan a bien validarlo en poblaciones a fines, con el objetivo de extrapolar los resultados del presente estudio.

A las participantes quienes formaron parte de este programa continuar con la práctica de las técnicas brindadas y aprendidas, para mantener su bienestar físico y emocional.

REFERENCIAS

Aedo, R., y Gahona, J. (2019). *Adaptación a la vida universitaria e indefensión aprendida en los estudiantes de primer y segundo año de enfermería, Unsa – 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad nacional de Arequipa], Arequipa – Perú.

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9919/ENaeusrm%26gazejf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aliaga, J., Rodríguez, L., Ponce, C., Frisancho, A., y Enríquez, J. (2006). Escala de Desesperanza de Beck (BHS): Adaptación y Características Psicométricas. *Revista de Investigación en Psicología*, 9(1), 69 - 79.

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4029/3>

Beck, A. (1969). *Desesperanza Aprendida*.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472011000200005

Beck, A., Weissman, A., Lester, D., y Trexler, L. (1974). La medición del pesimismo: la escala de desesperanza. *Revista de Consultoría y Psicología Clínica*, 42(6), 1-10.

Campos, D., & Odar, E. (2018). *Programa desde el enfoque cognitivo conductual en la resiliencia en internos drogodependientes de un centro de rehabilitación*. (Tesis de pregrado, Universidad privada de Pimentel] - Perú

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5476/Campos%20Heredia%20%26%20Odar%20Regalado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chávez, E., Benitez, E., y Ontiveros, M. (2014). La terapia cognitivo conductual en el tratamiento de la depresión del trastorno bipolar tipo I. *Salud Mnetal*, 37(2), 111-117.

<https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v37n2/v37n2a4.pdf>

Córdova, H., y Meza, Y. (2021). *Autoconcepto y desesperanza aprendida frente a la covid -19 en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad privada de Lima], Lima - Perú.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/62f5d6ed-870c-43a3-8954-abfc539fc0c4/content>

Davila, M., y Orihuela, T. (2019). *Desesperanza Aprendida en Mujeres Víctimas de Violencia de un Asentamiento Humano del distrito de El Agustino, 2019*. Lima - Perú.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40891/Davila_CMM-Orihuela_STP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

El Colegio de Psicólogos del Perú en el Código de ética y de deontología. (2017). *Artículo científico*, 1-13.

https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Generalí, V. (2020). *Efectos de la terapia cognitivo conductual sobre la depresión en mujeres que han sido víctimas de violencia de género*. Artículo científico de revisión bibliográfica, Universidad Nacional de Uruguay, Montevideo, Uruguay.

https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/25195/1/ultimatfg_29_02_20_.pdf

Guerrero, L. (19 de Agosto de 2018). *Mujeres en la desesperanza ante la violencia*. El Universal:

<https://vlex.com.mx/vid/mujeres-indefension-violencia-736850445>

Habigzang, L., Gomes, M., y Zamagna, L. (2019). *Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples*. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 249-264.

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v13n2/1688-4221-cp-13-02-249.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación Sexta Edición*. Colombia: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Huillca, M. (2017). *Indefensión aprendida en mujeres violentadas y no violentadas del programa Líderesas de una Universidad Privada de Lima, 2017*. Lima – Perú.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8807/HuillcaMMA.pdf?sequence=1&isAllowe>

Hynes, E. (2012). Programa de investigación y desarrollo orientado a problemas sociales y productivos. 96-99.

<file:///C:/Users//Downloads/DialnetProgramaDeInvestigacionYDesarrolloOrientadoAProble-7330676.pdf>

INEI, I. N. (2019). *Perú: Indicadores de violencia familiar y sexual, 2012-2019*. Lima - Perú.

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1686/libro.pdf

López, P. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. *Scielo*, 69-74.

<http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>

Marrero, M. (2016). *Indefensión aprendida como determinante de la salud en mujeres sobrevivientes de cáncer de mama*. [Tesis de posgrado, Universidad nacional de Madrid], Madrid.

<https://eprints.ucm.es/id/eprint/37722/1/T37231.pdf>

Marroquín, R. (2012). *DE LA METODOLOGÍA*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Lima].

<http://www.une.edu.pe/Titulacion/2013/exposicion/SESSION-3-DE%20LA%20METODOLOGIA.pdf>

Mendoza, I. (2020). *Terapia cognitivo conductual: actualidad tecnología*. [Tesis de pregrado, Universidad privada de Lima], Lima, Perú.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Molla, W. (2019). *Desesperanza y Agresión en Adolescentes Reincidentes del Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad nacional de Lima], Lima – Perú.
http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3159/UNFV_MOLLA_LE%C3%93N_WALTER_BOYS_FERNANDO_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Morales, R., y Valdés, C. I. (2019). Análisis desde el enfoque Cognitiva-Conductual de la Violencia de género en mujeres de Saltillo, Coahuila. *Políticassociales sectoriales*, 5(5), 1-25.
https://www.researchgate.net/publication/327670618_Analisis_desde_el_enfoque_Cognitiva-Conductual_de_la_Violencia_de_genero_en_mujeres_de_Saltillo_Coahuila

Rubio, J. (2016). *Aplicación De La Terapia Cognitivo-Conductual En Una Paciente Con Depresión Doble Y Rasgos Obsesivos De Personalidad*. [Tesis de maestría, Universidad privada de Colombia], Colombia .
<https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/5818/11002369.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salas, J. (2020). *RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 0262-2020/UCV*. Artículo científico, Universidad privada de trujillo, Trujillo - Perú.
<https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2020/11/RCUN%C2%B00262-2020-UCV-Aprueba-Actualizaci%C3%B3n-del-C%C3%B3digo-%C3%89tica-en-Investigaci%C3%B3n-1-1.pdf>

Sánchez, J. (2022). *Programa “MITS” en la calidad de servicios en los trabajadores de una empresa de tecnologías de información de Lima, 2021*. Tesis, LIMA - PERÚ.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77266/S%C3%a1nchez_MJJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Sansuste, J. (2016). *Dependencia emocional y desesperanza aprendida en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Colombia], La Paz - Bolivia. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/6967/TESIS%20D E%20GRADO%20-%20JOSE%20SANSUSTE%20SANTALLA.pdf?sequence=1&isAllowed>
- Solis, I. (2020). *Apego y la indefensión aprendida en estudiantes de una universidad privada de Huancayo - 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad privada de Huancayo], Huancayo - Perú. [https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1908#:~:text=Con%20r especto%20a%20los%20resultados,estudiantes\)%20tuvo%20indefensi%C 3%B3n%20aprendida%20moderada](https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1908#:~:text=Con%20r especto%20a%20los%20resultados,estudiantes)%20tuvo%20indefensi%C 3%B3n%20aprendida%20moderada).
- Ynga, M. (2021). *Desesperanza aprendida en mujeres víctimas de violencia del centro de emergencia de la mujer Bellavista y Callao – Callao 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad privada de Ica], Ica - Perú. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/876/1/Ma ribel%20Ynga%20Cahuana.pdf>
- González, M. (2019). *Intervención cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia psicológica con depresión de CINAMU - Los Santos*. [Tesis de maestría - Universidad Nacional de las Americas] , Panamá. http://repositorio2.udelas.ac.pa/bitstream/handle/123456789/497/Marisel_G onz%C3%A1lez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Luza, E. (2022). *Intervención cognitiva conductual en una mujer con depresión víctima de violencia de pareja*. [Tesis de grado - Universidad nacional Federico Villareal], Lima - Perú. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5965>
- Mendoza, I. (2020). *Terapia cognitivo conductual: actualidad tecnología*. [Tesis de pregrado, Universidad privada de Lima], Lima, Perú. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapi a_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Olivitos, J. (2019). *Programa cognitivo - conductual sobre dependencia emocional en víctimas de violencia en un centro de atención público de Nuevo Chimbote, 2018*. [Tesis de grado - Universidad Privada Cesar Vallejo], Chimbote - Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36563/Olivitos_GJS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de operacionalización de las variables

Programa “Esperanza Mujer” en víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, 2022

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable independiente	Es un programa de intervención, donde se realiza el diseño de actividades, anteriormente planificadas para alcanzar el objetivo definido, a través de un proceso que implica la focalización del diagnóstico, planificación, organización, aplicación y análisis de actividades para mejorar la calidad de vida de las víctimas de violencia, lo cual se debe hacer de manera constante. (Hynes, 2012)	El programa "Esperanza Mujer" se desarrollará a través de 10 sesiones, en donde se generará métodos vivenciales para mejorar las áreas: afectiva, motivacional y cognitiva; con la finalidad de trabajar mayores aspectos relacionados a la esperanza en la mujer.	Afectivo	Expectativas deseadas a futuro. Creencia que un acontecimiento negativo es duradero.	Escala de Desesperanza aprendida de Beck (BHS)	Nominal dicotómica
Programa “Esperanza Mujer”			Motivacional	Carencia de ilusión en el futuro.		
Variable dependiente	Beck, et al. (1974), citado por (Aliaga, et al, 2006), mencionan que la desesperanza aprendida es un sistema de esquemas cognitivos en la que el individuo muestra negatividad ante las cosas que sucederán en el futuro y no tiene capacidad de solucionar los problemas por si mismo.	La variable de desesperanza aprendida se divide a través de las siguientes dimensiones: factor afectivo, factor motivacional y factor cognitivo; asimismo, se plantearon 6 indicadores y 20 ítems para la variable en estudio.		Expectativa de infelicidad en el futuro. Expectativa de futuro incierto		
Desesperanza aprendida			Cognitivo	Crear en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.		

Anexo 2. Matriz de consistencia interna

Problema de investigación	Objetivos	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
¿Cuál es el efecto del programa "Esperanza Mujer Z" en víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, 2022?	<p>General: Determinar los efectos del programa "Esperanza Mujer" en víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, 2022.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseñar y validar el programa "Esperanza Mujer" para víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo. - Realizar la evaluación de entrada del programa "Esperanza mujer" en las víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo. - Realizar la aplicación del programa "Esperanza Mujer" en víctimas de violencia. - Realizar la evaluación de salida del programa "Esperanza Mujer" en víctimas de violencia. 	Programa "Esperanza Mujer"	Es un programa de intervención, donde se realiza el diseño de actividades, anteriormente planificadas para alcanzar el objetivo definido, a través de un proceso que implica la focalización del diagnóstico, planificación, organización, aplicación y análisis de actividades para mejorar la calidad de vida de las víctimas de violencia, lo cual se debe hacer de manera constante. (Hynes, 2012)	El programa "Esperanza Mujer" se desarrollará a través de 10 sesiones, en donde se generará métodos vivenciales para mejorar las áreas: afectiva, motivacional y cognitiva; con la finalidad de trabajar mayores aspectos relacionados a la esperanza en la mujer.		Expectativas deseadas a futuro.	12, 13 y 19	
					Afectivo	Creencia que un acontecimiento negativo es duradero.	3	
					Motivacional	Carencia de ilusión en el futuro	6, 7, 9, 11, 16, 17 y 20	Dicotómica
						Expectativa de infelicidad en el futuro	5, 10, 14 y 15	Verdadero: 1 Falso: 0
		Desesperanza aprendida	Beck, et al. (1974), citado por (Aliaga, et al, 2006), mencionan que la desesperanza aprendida es un sistema de esquemas cognitivos en la que el individuo muestra negatividad ante las cosas que sucederán en el futuro y no tiene capacidad de solucionar los problemas por si mismo.	La variable de desesperanza aprendida se divide a través de las siguientes dimensiones: factor afectivo, factor motivacional y factor cognitivo; asimismo, se plantearon 6 indicadores y 20 ítems para la variable en estudio.		Expectativa de futuro incierto	1, 4 y 18	
							8 y 2	
					Cognitivo	Crear en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.		

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

Escala de Desesperanza de Beck (BHS)

Fecha: _____

Nombre: _____

Ocupación: _____ Grado de instrucción: _____

Este cuestionario consiste de veinte declaraciones. Por favor lea las declaraciones cuidadosamente una por una. Si la declaración describe su actitud de la semana pasada incluyendo hoy día, tache la letra "V" indicando VERDADERO en la columna de respuestas que sigue a las declaraciones. Si la declaración no describe su actitud, tache la letra "F" indicando FALSO.

		V	F
01.	Yo veo el futuro con esperanza y entusiasmo		
02.	Yo podría darme por vencido (a) ya que no puedo hacer las cosas por mí mismo		
03.	Cuando las cosas están yendo mal, me ayuda a saber que ellas no duran para siempre		
04.	Yo no puedo imaginar cómo sería mi vida dentro de 10 años		
05.	Tengo tiempo suficiente para lograr las cosas que quiero hacer		
06.	En el futuro, yo espero tener éxito en la mayoría de mis asuntos		
07.	Mi futuro me parece oscuro		
08.	Espero ser particularmente suertudo y obtener más de las cosas buenas de la vida, que la persona promedio		
09.	Yo no puedo acabar con la mala suerte, y no hay razón para que lo logre en el futuro		
10.	Mis experiencias pasadas me han preparado bien para el futuro		
11.	Todo lo que yo puedo ver delante de mí son cosas desagradables más que agradables		
12.	Yo no espero conseguir lo que realmente quiero		
13.	Cuando miro hacia el futuro espero ser más feliz de lo que soy ahora		
14.	Las cosas no resultan de la forma que yo las deseo		
15.	Yo tengo gran fe en el futuro		
16.	Yo nunca consigo lo que quiero, así que es tonto querer algo		
17.	Es casi imposible que yo consiga alguna satisfacción real en el futuro		
18.	El futuro me parece vago e incierto		
19.	Yo puedo esperar más buenos momentos que malos momentos		
20.	No merece la pena que intente conseguir algo que yo quiero porque es muy posible que no lo consiga		
PUNTUACIÓN TOTAL			

ANEXO 4. Plan de actividades del Programa “ESPERANZA MUJER”

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIÓN Y DENOMINACIÓN	OBJETIVOS DE LA SESIÓN
DESESPERANZA APRENDIDA	Afectivo	Expectativas deseadas a futuro.	Sesión N°01: “Hablemos de Violencia”	- Concientizar a las participantes sobre los índices de violencia.
			Sesión N°02: “¿Qué espero de mi en unos años?”	- Promover el desarrollo de expectativas y demandas a futuro.
			Sesión N°03: “Mi SMART”	- Plantear metas u objetivos alcanzables.
		Creencia que un acontecimiento negativo es duradero.	Sesión N°04: “Lo malo dura poco”	- Fomentar la percepción positiva ante una situación desagradable.
	Motivacional	Carencia de ilusión en el futuro.	Sesión N°05: “Hazlo con ilusión o no lo hagas”	- Desarrollar las expectativas positivas deseadas para un futuro.
		Expectativa de infelicidad en el futuro.	Sesión N°06: ¿Por qué no buscar la felicidad?	- Motivar al desarrollo de actividades para la búsqueda de felicidad.
		Expectativa de futuro incierto.	Sesión N°07: “Vivamos el AHORA”	- Reforzar la interiorización de ver el presente e imposibilidades de un futuro incierto.
	Cognitivo	Creer en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.	Sesión N°08: “Esta soy yo”	- Favorecer el desarrollo del autoconocimiento.
			Sesión N° 09: “El día que decidí ser mi prioridad”	- Potenciar un nivel favorable en la autoaceptación y el auto respeto.
			Sesión N°10: “No es cuestión de suerte”	- Lograr la capacidad y habilidad para un cambio y mejoría.

Anexo 5. Validez V de Aiken y confiabilidad del instrumento

	PERTINENCIA	RELEVANCIA	CLARIDAD
	1	0.95	0.80
	1	0.98	0.89
Desesperanza Aprendida	1	0.80	0.96
TOTAL VALIDEZ DE CONTENIDO			0.9314

Confiabilidad

Variable	Alfa	Elementos
Desesperanza	.86	20

Anexo 6. Validez V de Aiken del programa “Esperanza Mujer”.

	N°	CLARIDAD	PERTINIENCIA	RELEVANCIA	TOTAL
	SESIÓN 1	1	1	1	1.00
	SESIÓN 2	1	0.95	0.95	0.97
	SESIÓN 3	1	0.9	0.9	0.93
	SESIÓN 4	1	1	1	1
PROGRAMA	SESIÓN 5	1	1	1	1
“ESPERANZA	SESIÓN 6	1	1	1	1
MUJER”	SESIÓN 7	1	1	1	1
	SESIÓN 8	0.8	1	1	0.93
	SESIÓN 9	1	1	1	1
	SESIÓN 10	1	0.8	0.8	0.87
TOTAL VALIDEZ DE CONTENIDO					0.97

Anexo 7. Solicitud de permiso



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Pimentel, 01 de setiembre de 2022

Sra. GLADYS VÁSQUEZ ZURITA

Presidenta de la Asociación “Club de Leones Chiclayo – La Victoria”

Presente. -

ASUNTO: Solicito permiso para la aplicación de Instrumento Prueba Psicométrica

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle el saludo Institucional a nombre de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo – Campus Chiclayo; y a la vez, solicitarle el permiso correspondiente, para que nuestras estudiantes del XI ciclo: CUBAS PEREZ YULISSA LISBETH – DNI 73364237 y ESQUEN TORRES DIANA LISET – DNI 72282966, puedan aplicar el instrumento denominado “EFECTOS DEL PROGRAMA ESPERANZA MUJER EN VÍCTIMAS DE VIOLENCIA BENEFICIARIAS DE UNA ASOCIACIÓN DE SERVICIO EN CHICLAYO, 2022”, como parte de la experiencia curricular Desarrollo del Proyecto de Investigación. Es preciso informar que será aplicado a la comunidad de la institución que Usted dirige; asimismo, indicar que estarán bajo la asesoría de la docente Mgtr. Blanca Julissa Saravia Angulo.

Concedores de su apoyo a los futuros profesionales de nuestra región, no dudamos en que nuestra petición sea aceptada.

Esperando su atención, me despido no sin antes expresarle mis muestras de aprecio.

Atentamente,



Dra. Susy Del Pilar Aguilar Castillo
Coordinadora

Escuela de Psicología – Campus Chiclayo

Anexo 8. Fuente de validación del instrumento a través del criterio de expertos.

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Desesperanza aprendida

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Factor afectivo									
12		Yo no espero conseguir lo que realmente quiero	X		X		X		
13		Cuando miro hacia el futuro espero ser más feliz de lo que soy ahora	X		X		X		
19		Yo puedo esperar más buenos momentos que malos momentos	X		X			X	
3		Cuando las cosas están yendo mal, me ayuda a saber que ellas no duran para siempre	X		X			X	

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 2: Facto motivacional									
6		En el futuro, yo espero tener éxito en la mayoría de mis asuntos	X		X		X		
7		Mi futuro me parece oscuro	X		X		X		
9		Yo no puedo acabar con la mala suerte, y no hay razón para que lo logre en el futuro	X		X			X	
11		Todo lo que yo puedo ver delante de mí son cosas desagradables más que agradables	X		X		X		
16		Yo nunca consigo lo que quiero, así que es tonto querer algo	X		X		X		
17		Es casi imposible que yo consiga alguna satisfacción real en el futuro	X		X		X		
20		No merece la pena que intente conseguir algo que yo quiero porque es muy posible que no lo consiga	X		X			X	
5		Tengo tiempo suficiente para lograr las cosas que quiero hacer	X		X		X		
10		Mis experiencias pasadas me han preparado bien para el futuro	X		X		X		
14		Las cosas no resultan de la forma que yo las deseo	X		X		X		
15		Yo tengo gran fe en el futuro	X		X		X		
1		Yo veo el futuro con esperanza y entusiasmo	X		X		X		
4		Yo no puedo imaginar cómo sería mi vida dentro de 10 años	X		X		X		
18		El futuro me parece vago e incierto	X		X		X		

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 3: Factor Cognitivo									
8		Espero ser particularmente suertudo y obtener más de las cosas buenas de la vida, que la persona promedio	X			X	X		
2		Yo podría darme por vencido (a) ya que no puedo hacer las cosas por mí mismo	X		X			X	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia con preguntas pertinentes.
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Psic. Ademar Vargas Díaz

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad San Martín de Porres	Maestría en Docencia	2015-2017
02	Universidad autónoma del Perú	Maestría en Docencia	2013 – 2015

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad San Martín de Porres	Docente	Lima	2017 - 2021	Docente – Asesor de investigación

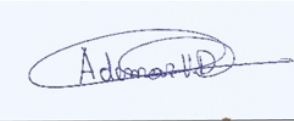
¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

Setiembre del 2022.



MG. PSIC. Ademar Vargas Díaz
C. PS. P. 19428

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Desesperanza aprendida

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Factor afectivo			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
12		Yo no espero conseguir lo que realmente quiero	X		X		X		
13		Cuando miro hacia el futuro espero ser más feliz de lo que soy ahora	X		X		X		
19		Yo puedo esperar más buenos momentos que malos momentos	X		X		X		
3		Cuando las cosas están yendo mal, me ayuda a saber que ellas no duran para siempre	X			X	X		

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 2: Facto motivacional			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
6		En el futuro, yo espero tener éxito en la mayoría de mis asuntos	X		X		X		
7		Mi futuro me parece oscuro	X		X		X		
9		Yo no puedo acabar con la mala suerte, y no hay razón para que lo logre en el futuro	X		X		X		
11		Todo lo que yo puedo ver delante de mí son cosas desagradables más que agradables	X		X		X		
16		Yo nunca consigo lo que quiero, así que es tonto querer algo	X		X		X		
17		Es casi imposible que yo consiga alguna satisfacción real en el futuro	X		X		X		
20		No merece la pena que intente conseguir algo que yo quiero porque es muy posible que no lo consiga	X		X			X	
5		Tengo tiempo suficiente para lograr las cosas que quiero hacer	X		X		X		
10		Mis experiencias pasadas me han preparado bien para el futuro	X		X		X		
14		Las cosas no resultan de la forma que yo las deseo	X		X		X		
15		Yo tengo gran fe en el futuro	X		X		X		
1		Yo veo el futuro con esperanza y entusiasmo	X		X		X		
4		Yo no puedo imaginar cómo sería mi vida dentro de 10 años	X		X		X		
18		El futuro me parece vago e incierto	X		X		X		

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 3: Factor Cognitivo			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
8		Espero ser particularmente suertudo y obtener más de las cosas buenas de la vida, que la persona promedio	X			X	X		
2		Yo podría darme por vencido (a) ya que no puedo hacer las cosas por mí mismo	X		X		X		

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia con preguntas pertinentes.
 Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: DIANA AGUILAR VELASCO

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Particular de Chiclayo	Licenciado en Psicología	2008 – 2013
02	Universidad Particular Daniel Alcides Carrión	Terapia Cognitivo Conductual	2015 – 2016
03	Universidad Católica de Trujillo	Psicología Clínica	2019-2021



Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Oficina de la Mujer	Psicología	Jaén - Lima	2014 - 2021	Psicóloga

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**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

Septiembre del 2022.



 Lic. Diana Aguilar Velasco
 PSICÓLOGA - C. Ps. P. 22715
 E.P. CHICLAYO

Firma o sello del evaluador
 N° C.Ps. P.

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Desesperanza aprendida

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Factor afectivo			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
12		Yo no espero conseguir lo que realmente quiero	X		X		X		
13		Cuando miro hacia el futuro espero ser más feliz de lo que soy ahora	X		X		X		
19		Yo puedo esperar más buenos momentos que malos momentos	X		X		X		
3		Cuando las cosas están yendo mal, me ayuda a saber que ellas no duran para siempre	X		X		X		

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 2: Facto motivacional			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
6		En el futuro, yo espero tener éxito en la mayoría de mis asuntos	X		X		X		
7		Mi futuro me parece oscuro	X		X		X		
9		Yo no puedo acabar con la mala suerte, y no hay razón para que lo logre en el futuro	X		X		X		
11		Todo lo que yo puedo ver delante de mí son cosas desagradables más que agradables	X		X		X		
16		Yo nunca consigo lo que quiero, así que es tonto querer algo	X		X		X		
17		Es casi imposible que yo consiga alguna satisfacción real en el futuro	X		X		X		
20		No merece la pena que intente conseguir algo que yo quiero porque es muy posible que no lo consiga	X		X		X		
5		Tengo tiempo suficiente para lograr las cosas que quiero hacer	X		X		X		
10		Mis experiencias pasadas me han preparado bien para el futuro	X		X		X		
14		Las cosas no resultan de la forma que yo las deseo	X		X		X		
15		Yo tengo gran fe en el futuro	X		X		X		
1		Yo veo el futuro con esperanza y entusiasmo	X		X		X		
4		Yo no puedo imaginar cómo sería mi vida dentro de 10 años	X		X		X		
18		El futuro me parece vago e incierto	X		X		X		

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 3: Factor Cognitivo			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
8		Espero ser particularmente suertudo y obtener más de las cosas buenas de la vida, que la persona promedio	X		X		X		
2		Yo podría darme por vencido (a) ya que no puedo hacer las cosas por mí mismo	X		X		X		

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia con preguntas pertinentes.

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

Apellidos y nombres del juez validador: RODRIGUEZ MEDINA DORIS CECILIA DNI:45204447

Especialidad del validador: PSICÓLOGA CLÍNICA

Setiembre del 2022.

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**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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


 Lic. Doris C. Rodríguez Medina
 PSICÓLOGA
 C.P. # 18138

Firma o sello del evaluador
N° C.Ps. P.18336

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Desesperanza aprendida

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 1: Factor afectivo									
12		Yo no espero conseguir lo que realmente quiero	X		X		X		
13		Cuando miro hacia el futuro espero ser más feliz de lo que soy ahora	X		X		X		
19		Yo puedo esperar más buenos momentos que malos momentos	X		X		X		
3		Cuando las cosas están yendo mal, me ayuda a saber que ellas no duran para siempre	X		X			X	

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 2: Facto motivacional									
6		En el futuro, yo espero tener éxito en la mayoría de mis asuntos	X		X		X		
7		Mi futuro me parece oscuro	X		X		X		
9		Yo no puedo acabar con la mala suerte, y no hay razón para que lo logre en el futuro	X			X	X		
11		Todo lo que yo puedo ver delante de mí son cosas desagradables más que agradables			X				
16		Yo nunca consigo lo que quiero, así que es tonto querer algo	X		X		X		
17		Es casi imposible que yo consiga alguna satisfacción real en el futuro	X		X		X		
20		No merece la pena que intente conseguir algo que yo quiero porque es muy posible que no lo consiga	X		X			X	
5		Tengo tiempo suficiente para lograr las cosas que quiero hacer	X		X		X		
10		Mis experiencias pasadas me han preparado bien para el futuro	X		X		X		
14		Las cosas no resultan de la forma que yo las deseo	X		X		X		
15		Yo tengo gran fe en el futuro	X		X		X		
1		Yo veo el futuro con esperanza y entusiasmo	X		X		X		
4		Yo no puedo imaginar cómo sería mi vida dentro de 10 años	X		X		X		
18		El futuro me parece vago e incierto	X		X		X		

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
Dimensión 3: Factor Cognitivo									
8		Espero ser particularmente suertudo y obtener más de las cosas buenas de la vida, que la persona promedio	X			X	X		
2		Yo podría darme por vencido (a) ya que no puedo hacer las cosas por mí mismo	X		X		X		

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia con preguntas pertinentes.

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

Apellidos y nombres del juez validador: ESPINOZA YONG NELSON PACIFICO DNI: 45046719

Especialidad del validador:

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Establecimiento Penal Trujillo / Chiclayo	Psicólogo	Trujillo Chiclayo	2012 - 2021	Psicólogo
02	Universidad Privada del Norte Cajamarca	Docente	Cajamarca	2017 - 2021	Docente – Asesor de tesis
03	Universidad San Martín de Porres	Docente	Lima	2021	Docente

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**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

Setiembre del 2022.



NELSON ESPINOZA YONG
 Psicólogo C.Ps.P. 17256
 I.P.O.C.U.R.O.

Firma o sello del evaluador
N° C.Ps. P.

Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Desesperanza aprendida

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 1: Factor afectivo									
12		Yo no espero conseguir lo que realmente quiero	X		X		X		
13		Cuando miro hacia el futuro espero ser más feliz de lo que soy ahora	X		X		X		
19		Yo puedo esperar más buenos momentos que malos momentos	X		X		X		
3		Cuando las cosas están yendo mal, me ayuda a saber que ellas no duran para siempre	X		X		X		

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 2: Facto motivacional									
6		En el futuro, yo espero tener éxito en la mayoría de mis asuntos	X		X		X		
7		Mi futuro me parece oscuro	X		X		X		
9		Yo no puedo acabar con la mala suerte, y no hay razón para que lo logre en el futuro	X		X			X	
11		Todo lo que yo puedo ver delante de mí son cosas desagradables más que agradables	X		X		X		
16		Yo nunca consigo lo que quiero, así que es tonto querer algo	X		X		X		
17		Es casi imposible que yo consiga alguna satisfacción real en el futuro	X		X		X		
20		No merece la pena que intente conseguir algo que yo quiero porque es muy posible que no lo consiga	X		X			X	
5		Tengo tiempo suficiente para lograr las cosas que quiero hacer	X		X		X		
10		Mis experiencias pasadas me han preparado bien para el futuro	X		X		X		
14		Las cosas no resultan de la forma que yo las deseo	X		X		X		
15		Yo tengo gran fe en el futuro	X		X		X		
1		Yo veo el futuro con esperanza y entusiasmo	X		X		X		
4		Yo no puedo imaginar cómo sería mi vida dentro de 10 años	X		X		X		
18		El futuro me parece vago e incierto	X		X		X		

Nº	Indicador	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias/Observaciones
			Si	No	Si	No	Si	No	
Dimensión 3: Factor Cognitivo									
8		Espero ser particularmente suertudo y obtener más de las cosas buenas de la vida, que la persona promedio	X			X	X		
2		Yo podría darme por vencido (a) ya que no puedo hacer las cosas por mí mismo	X		X		X		

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia con preguntas pertinentes.
Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: DIANA AGUILAR VELASCO

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad señor de Sipan	Licenciada en psicología	2005 – 2010
02	Universidad señor de Sipan	Magister en psicología clínica	2013 – 2015
03	Universidad Pedro Ruiz Gallo	Especialista en psicología forense	2014 - 2016

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	INPE	Psicóloga	Chiclayo	2012 - 2021	Psicóloga

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**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

Setiembre del 2022.

Firma o sello del evaluador
N° C.Ps. P.

Anexo 9. Fuente de validación para el programa a través del criterio de expertos.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Psic. Ademar Vargas Diaz

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad San Martín de Porres	Maestría en Docencia	2015-2017
02	Universidad autónoma del Perú	Maestría en Docencia	2013 – 2015

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad San Martín de Porres	Docente	Lima	2017 - 2021	Docente – Asesor de investigación

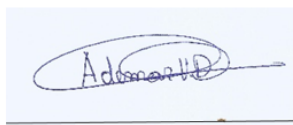
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Setiembre de 2022



MG. PSIC. Ademar Vargas Diaz
C. PS. P: 19428

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- **Primera dimensión:** Factor afectivo

• Objetivos de la Dimensión:

1. Informar y concientizar a las participantes sobre los índices de violencia.
2. Promover el desarrollo de expectativas y demandas a futuro.
3. Determinar metas u objetivos alcanzables.
4. Fomentar la percepción positiva ante un conocimiento desagradable.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTIVO	Expectativas deseadas a futuro.	SESION 01 "Hablemos de Violencia"	Presentación del programa	Dar a conocer la importancia de asistir a cada una de las sesiones.	4	4	3	
			Aplicación del Pre – test	Conocer si las participantes están atravesando por un episodio de violencia o si tienen algún conocimiento respecto al tema.				
			Establecer normas de convivencia	Llevar a cabo una sesión amena con las participantes.				
			Dinámica de presentación	Conocer un poco más de cada participante, sus gustos y preferencias.				
			Presentación de video reflexivo	Dará a conocer la situación actual y la realidad que pasan las mujeres que sufren de violencia.				
			Entrega de volante informativo	Entregar un Flyer que tenga información respecto al tema a tratar				
			Explicación del tema	Dar a conocer el significado de violencia, los tipos de violencia, el ciclo en el que se da, las cifras alarmantes y lamentables en nuestro país.				
		Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de obsequios e invitación a la próxima sesión.					
		SESION 02 "Mi SMART"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.				
			Dinámica de inicio: "Mi sueño mi meta"	Identificar el propósito de cada meta.				

			Actividad: "Mi SMART"	Explicar las características de las metas u objetivos.	4	3	4		
			Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.					
	¿Qué espero de mí en unos años?	SESION 03		Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia	4	3	4	
				Dinámica de inicio: "Adelante y atrás"	Se realizará la dinámica para abordar el desarrollo del tema.				
				Actividad: "Mi proyecto de vida sin violencia"	Identificar las expectativas que tienen a futuro.				
				Tarea: Compromiso para mi proyecto de vida.	Se brinda la actividad con la finalidad de que las participantes vayan construyendo su proyecto de vida.				
				Entrega de incentivos	Se obsequia algunas frases motivadoras y se invita a la próxima sesión.				
	Creencia que un acontecimiento negativo es duradero.	SESION 04	"Lo malo dura poco"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	3	
				Dramatización	Concientizar a las participantes a cerca de no quedarnos calladas ante un acto de violencia				
				Presentación de video reflexivo	Dar a conocer los índices de violencia y las frases comunes de las víctimas y victimarios.				
Actividad: "En mis manos"				Incentivar a las participantes a dar solución y frenar la violencia con los recursos que tengan a la mano					
Cierre de la sesión				Retroalimentar la sesión, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.					

Segunda dimensión: Factor Motivacional

Objetivos de la dimensión:

Promover las expectativas positivas deseadas para un futuro.

Motivar al desarrollo de actividades para la búsqueda de felicidad.

Reforzar la interiorización de ver el presente e imposibilidades de un futuro incierto.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTOR MOTIVACIONAL	Carencia de ilusión en el futuro.	SESION 05 "Hazlo con ilusión o no lo hagas"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Actividad: "Mi ruta de vida"	Desarrollar nuevas expectativas a futuro a pesar de acontecimientos negativos.				
			Lluvia de ideas	Retroalimentar la actividad y saber la opinión de las participantes.				
			Cierre de sesión	Motivar a las participantes a asistir a la próxima sesión y entrega de incentivos				
	Expectativa de infelicidad en el futuro.	SESION 06 ¿Por qué no buscar la felicidad?	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	3	
			Dinámica de inicio: "Responde algunas preguntas"	Dar un espacio a las participantes para pensar en cosas que le harían felices.				
			Dinámica vivencial:	Dar un tiempo para reflexión y relajación a las participantes.				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad, entrega de incentivos e invitar a las participantes a la próxima sesión.				
	Expectativa de futuro incierto.	SESION 07 "Vivamos el AHORA"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	3	
			Dinámica de inicio: Los globos	Identificar cómo reaccionan las participantes ante una situación compleja.				
Actividad: "La carrera de la vida"			Fomentar un proceso de autoconocimiento en las participantes, partiendo de su realidad actual.					
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				

Tercera dimensión: Factor Cognitivo

Objetivos de la dimensión:

Favorecer el desarrollo del autoconocimiento

Logra un nivel favorable en la autoaceptación y el auto respeto.

Potenciar la capacidad y habilidad para un cambio y mejora.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTOR COGNITIVO	Crear en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.	SESION 08 "Esta soy yo"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	3	4	3	Desarrollar actividad de compromiso respecto a ella misma
			Video reflexivo: "Conocerse uno mismo, la clave de un buen carácter"	Concientizar a las participantes sobre la importancia ellas mismas.				
			Actividad: "Yo"	Desarrollar el autoconocimiento en las participantes				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				
		SESION 09 "El día que decidí ser mi prioridad"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Dinámica de inicio: "Era una sandía gorda gorda"	Reflexionar acerca de la dinámica ejecutada.				
			Dramatización: "Soy mi prioridad"	Identificar los beneficios de la auto aceptación.				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				
		SESION 10 "No es cuestión de suerte"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	3	4	
			Dinámica de inicio: "Aceptando nuestras cualidades y debilidades"	Potenciar el autoconocimiento y aceptación así mismas.				
Actividad: "técnica del espejo"	Fomentar el buen trato en sí mismas.							
Retroalimentación de actividad	Conocer como sintieron las participantes durante la actividad.							
Aplicación del Pos – test	Identificar si existe mejoría en forma de pensar.							
Despedida de sesión	Agradecimiento a las participantes por asistir a todas las sesiones, entregar unos obsequios y despedida.							

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador: **DIANA AGUILAR VELASCO** DNI: 46325678

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Particular de Chiclayo	Licenciado en Psicología	2008 – 2013
02	Universidad Particular Daniel Alcides Carrión	Terapia Cognitivo Conductual	2015 – 2016
03	Universidad Católica de Trujillo	Psicología Clínica	2019-2021

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Oficina de la Mujer	Psicología	Jaén - Lima	2014 - 2021	Psicóloga

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**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Setiembre de 2022



Lic. Diana Aguilar Velasco
PSICÓLOGA - C. Ps. P. 22715
E.P. CHICLAYO

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- **Primera dimensión:** Factor afectivo

• **Objetivos de la Dimensión:**

1. Informar y concientizar a las participantes sobre los índices de violencia.
2. Promover el desarrollo de expectativas y demandas a futuro.
3. Determinar metas u objetivos alcanzables.
4. Fomentar la percepción positiva ante un conocimiento desagradable.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTORA AFFECTIVO	Expectativas deseadas a futuro.	SESION 01 "Hablemos de Violencia"	Presentación del programa	Dar a conocer la importancia de asistir a cada una de las sesiones.	4	4	4	
			Aplicación del Pre – test	Conocer si las participantes están atravesando por un episodio de violencia o si tienen algún conocimiento respecto al tema.				
			Establecer normas de convivencia	Llevar a cabo una sesión amena con las participantes.				
			Dinámica de presentación	Conocer un poco más de cada participante, sus gustos y preferencias.				
			Presentación de video reflexivo	Dará a conocer la situación actual y la realidad que pasan las mujeres que sufren de violencia.				
			Entrega de volante informativo	Entregar un Flyer que tenga información respecto al tema a tratar				
			Explicación del tema	Dar a conocer el significado de violencia, los tipos de violencia, el ciclo en el que se da, las cifras alarmantes y lamentables en nuestro país.				
			Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de obsequios e invitación a la próxima sesión.				
		SESION 02 "Mi SMART"	Saludo y bienvenida	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.	4	4	3	Resaltar la actividad de propósito es un ejercicio de introspección
	Explicación del objetivo de la sesión		Identificar el propósito de cada meta.					
	Dinámica de inicio: "Mi sueño mi meta"		Explicar las características de las metas u objetivos.					
	Actividad: "Mi SMART"		Realizar la retroalimentación del tema, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.					
		SESION 03 ¿Qué espero de mí en unos años?	Saludo y bienvenida	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.	4	4	4	
	Explicación del objetivo de la sesión		Se realizará la dinámica para abordar el desarrollo del tema.					
	Dinámica de inicio: "Adelante y atrás"		Identificar las expectativas que tienen a futuro.					
	Actividad: "Mi proyecto de vida sin violencia"		Se brinda la actividad con la finalidad de que las participantes vayan construyendo su proyecto de vida.					
			Tarea: Compromiso para mi proyecto de vida.					
			Entrega de incentivos	Se obsequia algunas frases motivadoras y se invita a la próxima sesión.				
	Creencia que un acontecimiento negativo es duradero.	SESION 04 "Lo malo dura poco"	Saludo y bienvenida	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Explicación del objetivo de la sesión	Concientizar a las participantes a cerca de no quedarnos calladas ante un acto de violencia.				
			Dramatización	Dar a conocer los índices de violencia y las frases comunes de las víctimas y victimarios.				
			Presentación de video reflexivo	Incentivar a las participantes a dar solución y frenar la violencia con los recursos que tengan a la mano				
			Actividad: "En mis manos"	Retroalimentar la sesión, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.				
			Cierre de la sesión					

- **Segunda dimensión:** Factor Motivacional
- **Objetivos de la dimensión:**
 1. Promover las expectativas positivas deseadas para un futuro.
 2. Motivar al desarrollo de actividades para la búsqueda de felicidad.
 3. Reforzar la interiorización de ver el presente e imposibilidades de un futuro incierto.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones	
FACTOR MOTIVACIONAL	Carencia de ilusión en el futuro.	SESION 05 "Hazlo con ilusión o no lo hagas"	Saludo y bienvenida	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4		
			Explicación del objetivo de la sesión	Actividad: "Mi ruta de vida"					Desarrollar nuevas expectativas a futuro a pesar de acontecimientos negativos.
			Lluvia de ideas	Retroalimentar la actividad y saber la opinión de las participantes.					
			Cierre de sesión	Motivar a las participantes a asistir a la próxima sesión y entrega de incentivos					
	Expectativa de infelicidad en el futuro.	SESION 06 ¿Por qué no buscar la felicidad?	Saludo y bienvenida	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	3		
			Explicación del objetivo de la sesión	Dinámica de inicio: "Responde algunas preguntas"					Dar un espacio a las participantes para pensar en cosas que le harían felices.
Dinámica vivencial:			Dar un tiempo para reflexión y relajación a las participantes.						
Expectativa de futuro incierto.	SESION 07 "Vivamos el AHORA"	Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad, entrega de incentivos e invitar a las participantes a la próxima sesión.	4	4	4			
		Saludo y bienvenida	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.						
		Explicación del objetivo de la sesión	Dinámica de inicio: Los globos				Identificar cómo reacciona las participantes ante una situación compleja.		
		Actividad: "La carrera de la vida"	Fomentar un proceso de autoconocimiento en las participantes, partiendo de su realidad actual.						
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.					

- **Tercera dimensión:** Factor Cognitivo
- **Objetivos de la dimensión:**
 1. Favorecer el desarrollo del autoconocimiento
 2. Logra un nivel favorable en la autoaceptación y el auto respeto.
 3. Potenciar la capacidad y habilidad para un cambio y mejoría.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones	
FACTOR COGNITIVO	Crear en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.	SESION 08 "Esta soy yo"	Saludo y bienvenida	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	3	4	4	Desarrollar actividad de compromiso respecto a ella misma	
			Explicación del objetivo de la sesión	Video reflexivo: "Conocerse uno mismo, la clave de un buen carácter"					Concientizar a las participantes sobre la importancia ellas mismas.
			Actividad: "Yo"	Desarrollar el autoconocimiento en las participantes					
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.					
		SESION 09 "El día que decidí ser mi prioridad"	Saludo y bienvenida	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4		
			Explicación del objetivo de la sesión	Dinámica de inicio: "Era una sandía gorda gorda"					Reflexionar acerca de la dinámica ejecutada.
Dinámica de inicio: "Soy mi prioridad"	Identificar los beneficios de la auto aceptación.								
		Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.						

		SESION 10 "No es cuestión de suerte"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	3	4	Identificar compromiso terapéutico y ejercicio de salida
			Dinámica de inicio: "Aceptando nuestras cualidades y debilidades"	Potenciar el autoconocimiento y aceptación así mismas.				
			Actividad: "técnica del espejo"	Fomentar el buen trato en sí mismas.				
			Retroalimentación de actividad	Conocer como sintieron las participantes durante la actividad.				
			Aplicación del Pos – test	Identificar si existe mejoría en forma de pensar.				
			Despedida de sesión	Agradecimiento a las participantes por asistir a todas las sesiones, entregar unos obsequios y despedida.				

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: RODRIGUEZ MEDINA DORIS CECILIA

DNI: 45204447

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad particular Chiclayo	Licenciada en Psicología	2005-2012
02	Instituto de kinesiología internacional	Terapeuta	2014-2015
03	Universidad Pedro Ruiz Gallo	Maestría en Psicología clínica	2016-2017

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	MINSA	PSICOLOGA	CENTRO DE SALUD	12	ATENCIONES PSICOLÓGICAS


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 Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Setiembre de 2022


 Lic. Doris C. Rodríguez Medina
 PSICOLOGA
 Firma o sello del evaluador
 N° C.Ps. P.

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

- Primera dimensión: Factor afectivo
- Objetivos de la Dimensión:

1. Informar y concientizar a las participantes sobre los índices de violencia.
2. Promover el desarrollo de expectativas y demandas a futuro.
3. Determinar metas u objetivos alcanzables.
4. Fomentar la percepción positiva ante un conocimiento desagradable.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTOR AFECTIVO	Expectativas deseadas a futuro.	SESIÓN 1 "Hablemos de Violencia"	Presentación del programa	Dar a conocer la importancia de asistir a cada una de las sesiones.	4	4	4	
			Aplicación del Pre – test	Conocer si las participantes están atravesando por un episodio de violencia o si tienen algún conocimiento respecto al tema.				
			Establecer normas de convivencia	Llevar a cabo una sesión amena con las participantes.	4	4	4	
			Dinámica de presentación	Conocer un poco más de cada participante, sus gustos y preferencias.				
			Presentación de video reflexivo	Dará a conocer la situación actual y la realidad que pasan las mujeres que sufren de violencia.				
			Entrega de volante informativo	Entregar un Flyer que tenga información respecto al tema a tratar				
			Explicación del tema	Dar a conocer el significado de violencia, los tipos de violencia, el ciclo en el que se da, las cifras alarmantes y lamentables en nuestro país.				
		Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de obsequios e invitación a la próxima sesión.					
		SESIÓN 2	Saludo y bienvenida	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.	4	4	4	

		"Mi SMART"	objetivo de la sesión					
			Dinámica de inicio: "Mi sueño mi meta"	Identificar el propósito de cada meta.				
			Actividad: "Mi SMART"	Explicar las características de las metas u objetivos.				
			Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.				
		SESIÓN 3	Saludo y bienvenida y Explicación del objetivo de la sesión	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.	4	4	4	
		"¿Qué espero de mi en unos años?"	Dinámica de inicio: "Adelante y atrás"	Se realizará la dinámica para abordar el desarrollo del tema.				
			Actividad: "Mi proyecto de vida sin violencia"	Identificar las expectativas que tienen a futuro.				
			Tarea: Compromiso para mi proyecto de vida.	Se brinda la actividad con la finalidad de que las participantes vayan construyendo su proyecto de vida.				
			Entrega de incentivos	Se obsequia algunas frases motivadoras y se invita a la próxima sesión.				
	Creencia que un acontecimiento o negativo es duradero.	SESIÓN 4	Saludo y bienvenida y Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
		"Lo malo dura poco"	Dramatización	concientizar a las participantes a cerca de no quedarnos calladas ante un acto de violencia.				
			Presentación de video reflexivo	Dar a conocer los índices de violencia y las frases comunes de las víctimas y victimarios.				
			Actividad: "En mis manos"	Incentivar a las participantes a dar solución y frenar la violencia con los recursos que tengan a la mano				
			Cierre de la sesión	Retroalimentar la sesión, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.				

- **Segunda dimensión:** Factor Motivacional
- **Objetivos de la dimensión:**
 1. Promover las expectativas positivas deseadas para un futuro.
 2. Motivar al desarrollo de actividades para la búsqueda de felicidad.
 3. Reforzar la interiorización de ver el presente e imposibilidades de un futuro incierto.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTOR MOTIVACIONAL	Carencia de ilusión en el futuro.	SESIÓN 5 "Hazlo con ilusión o no lo hagas"	Saludo y bienvenida y Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Actividad: "Mi ruta de vida"	Desarrollar nuevas expectativas a futuro a pesar de acontecimientos negativos.				
			Lluvia de ideas	Retroalimentar la actividad y saber la opinión de las participantes.				
			Cierre de sesión	Motivar a las participantes a asistir a la próxima sesión y entrega de incentivos				
ONAL	Expectativa de infelicidad en el futuro.	SESIÓN 6 "¿Por qué no buscar la felicidad?"	Saludo y bienvenida y Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Dinámica de inicio: "Responde algunas preguntas"	Dar un espacio a las participantes para pensar en cosas que le harían felices.				
			Dinámica vivencial:	Dar un tiempo para reflexión y relajación a las participantes.				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad, entrega de incentivos e invitar a las participantes a la próxima sesión.				
ONAL	Expectativa de futuro incierto.	SESIÓN 7 "Vivamos AHORA"	Saludo y bienvenida y Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Dinámica de inicio: Los globos	Identificar cómo reacciona las participantes ante una situación compleja.				
			Actividad: "La carrera de la vida"	Fomentar un proceso de autoconocimiento en las participantes, partiendo de su realidad actual.				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				

- **Tercera dimensión:** Factor Cognitivo
- **Objetivos de la dimensión:**
 1. Favorecer el desarrollo del autoconocimiento
 2. Logra un nivel favorable en la autoaceptación y el auto respeto.
 3. Potenciar la capacidad y habilidad para un cambio y mejora.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
F A C T O R C O G N I T I V O	Crear en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.	SESIÓN 8 "Esta soy yo"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Video reflexivo: "Conocerse uno mismo, la clave de un buen carácter"	Concientizar a las participantes sobre la importancia ellas mismas.				
			Actividad: "Yo"	Desarrollar el autoconocimiento en las participantes				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				
		SESIÓN 9 "El día que decidí ser mi prioridad"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Dinámica de inicio: "Era una sandía gorda gorda"	Reflexionar acerca de la dinámica ejecutada.				
			Dramatización: "Soy mi prioridad"	Identificar los beneficios de la autoaceptación.				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				
		SESIÓN 10 "No es cuestión de suerte"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Dinámica de inicio: "Aceptando nuestras cualidades y debilidades"	Potenciar el autoconocimiento y aceptación así mismas.				
Actividad: "técnica del espejo"	Fomentar el buen trato en sí mismas.							
Retroalimentación de actividad	Conocer como sintieron las participantes durante la actividad.							
Aplicación del Pos – test	Identificar si existe mejoría en forma de pensar.							
Despedida de sesión	Agradecimiento a las participantes por asistir a todas las sesiones, entregar unos obsequios y despedida.							

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador: **ESPINOZA YONG NELSON PACIFICO** DNI: 45046719

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Señor de Sipan	Lic. Psicólogo	2005 – 2010
02	Universidad Pedro Ruiz Gallo	Mg. Salud Publica / Espc. Ps Forense	2011 - 2013
03	Universidad Adolfo Ibáñez de Chile	Gestión de Personas	2016 - 2017

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Establecimiento Penal Trujillo / Chiclayo	Psicólogo	Trujillo Chiclayo	2012 - 2021	Psicólogo
02	Universidad Privada del Norte Cajamarca	Docente	Cajamarca	2017 - 2021	Docente – Asesor de tesis
03	Universidad San Martín de Porres	Docente	Lima	2021	Docente


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 **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Setiembre de 2022



Firma o sello del evaluador
N° C.Ps. P.

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

• **Primera dimensión:** Factor afectivo

• **Objetivos de la Dimensión:**

1. Informar y concientizar a las participantes sobre los índices de violencia.
2. Promover el desarrollo de expectativas y demandas a futuro.
3. Determinar metas u objetivos alcanzables.
4. Fomentar la percepción positiva ante un conocimiento desagradable.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTOR AFECTIVO	Expectativas deseadas a futuro.	SESION 01 "Hablemos de Violencia"	Presentación del programa	Dar a conocer la importancia de asistir a cada una de las sesiones.	4	4	4	
			Aplicación del Pre – test	Conocer si las participantes están atravesando por un episodio de violencia o si tienen algún conocimiento respecto al tema.				
			Establecer normas de convivencia	Llevar a cabo una sesión amena con las participantes.				
			Dinámica de presentación	Conocer un poco más de cada participante, sus gustos y preferencias.				
			Presentación de vídeo reflexivo	Dará a conocer la situación actual y la realidad que pasan las mujeres que sufren de violencia.				
			Entrega de volante informativo	Entregar un Flyer que tenga información respecto al tema a tratar				
			Explicación del tema	Dar a conocer el significado de violencia, los tipos de violencia, el ciclo en el que se da, las cifras alarmantes y lamentables en nuestro país.				
			Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de obsequios e invitación a la próxima sesión.				

		SESION 02 "Mi SMART"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.	4	4	3	Resaltar la actividad de propósito es un ejercicio de introspección
			Dinámica de inicio: "Mi sueño mi meta"	Identificar el propósito de cada meta.				
			Actividad: "Mi SMART"	Explicar las características de las metas u objetivos.				
			Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.				
		SESION 03 ¿Qué espero de mí en unos años?	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.	4	4	4	
			Dinámica de inicio: "Adelante y atrás"	Se realizará la dinámica para abordar el desarrollo del tema.				
			Actividad: "Mi proyecto de vida sin violencia"	Identificar las expectativas que tienen a futuro.				
			Tarea: Compromiso para mi proyecto de vida.	Se brinda la actividad con la finalidad de que las participantes vayan construyendo su proyecto de vida.				
			Entrega de incentivos	Se obsequia algunas frases motivadoras y se invita a la próxima sesión.				
			Saludo y bienvenida	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.				
	Creencia que un acontecimiento negativo es duradero.	SESION 04 "Lo malo dura poco"	Explicación del objetivo de la sesión		4	4	4	
			Dramatización	Concientizar a las participantes a cerca de no quedarnos calladas ante un acto de violencia.				
			Presentación de video reflexivo	Dar a conocer los índices de violencia y las frases comunes de las víctimas y victimarios.				
			Actividad: "En mis manos"	Incentivar a las participantes a dar solución y frenar la violencia con los recursos que tengan a la mano				
			Cierre de la sesión	Retroalimentar la sesión, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.				

- **Segunda dimensión:** Factor Motivacional
- **Objetivos de la dimensión:**
 1. Promover las expectativas positivas deseadas para un futuro.
 2. Motivar al desarrollo de actividades para la búsqueda de felicidad.
 3. Reforzar la interiorización de ver el presente e imposibilidades de un futuro incierto.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
F A C T O R M O T I V A C I O N A L	Carencia de ilusión en el futuro.	SESION 05 "Hazlo con ilusión o no lo hagas"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Actividad: "Mi ruta de vida"	Desarrollar nuevas expectativas a futuro a pesar de acontecimientos negativos.				
			Lluvia de ideas	Retroalimentar la actividad y saber la opinión de las participantes.				
			Cierre de sesión	Motivar a las participantes a asistir a la próxima sesión y entrega de incentivos				
	Expectativa de infelicidad en el futuro.	SESION 06 ¿Por qué no la buscas felicidad?	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	3	
			Dinámica de inicio: "Responde algunas preguntas"	Dar un espacio a las participantes para pensar en cosas que le harían felices.				
			Dinámica vivencial:	Dar un tiempo para reflexión y relajación a las participantes.				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad, entrega de incentivos e invitar a las participantes a la próxima sesión.				
			Saludo y bienvenida Explicación del	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar				

	Expectativa de futuro incierto.	SESION 07 "Vivamos AHORA"	objetivo de la sesión	el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Dinámica de inicio: Los globos	Identificar cómo reacciona las participantes ante una situación compleja.				
			Actividad: "La carrera de la vida"	Fomentar un proceso de autoconocimiento en las participantes, partiendo de su realidad actual.				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				

- **Segunda dimensión:** Factor Cognitivo
- **Objetivos de la dimensión:**
 1. Favorecer el desarrollo del autoconocimiento
 2. Logra un nivel favorable en la autoaceptación y el auto respeto.
 3. Potenciar la capacidad y habilidad para un cambio y mejoría.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones	
FACTOR COGNITIVO	Crear en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.	SESION 08 "Esta soy yo"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	3	4	4	Desarrollar actividad de compromiso respecto a ella misma	
			Video reflexivo: "Conocerse uno mismo, la clave de un buen carácter"	Concientizar a las participantes sobre la importancia ellas mismas.					
			Actividad: "Yo"	Desarrollar el autoconocimiento en las participantes					
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.					
			Saludo y bienvenida	Saludar, dar la bienvenida a					
		SESION 09 "El día que decidí ser mi prioridad"	Explicación del objetivo de la sesión	las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4		
			Dinámica de inicio: "Era una sandía gorda gorda"	Reflexionar acerca de la dinámica ejecutada.					
			Dramatización: "Soy mi prioridad"	Identificar los beneficios de la auto aceptación.					
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.					
		SESION 10 "No es cuestión de suerte"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	3	4	4	Identificar compromiso terapéutico y ejercicio de salida
			Dinámica de inicio: "Aceptando nuestras cualidades y debilidades"	Potenciar el autoconocimiento y aceptación así mismas.					
			Actividad: "técnica del espejo"	Fomentar el buen trato en sí mismas.					
			Retroalimentación de actividad	Conocer como sintieron las participantes durante la actividad.					
Aplicación del Pos – test	Identificar si existe mejoría en forma de pensar.								
Despedida de sesión	Agradecimiento a las participantes por asistir a todas las sesiones, entregar unos obsequios y despedida.								

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Tatiana Portillas Guerrero

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad señor de Sipan	Licenciada en psicología	2005 – 2010
02	Universidad señor de sipan	Magister en psicología clínica	2013 – 2015
03	Universidad Pedro Ruiz Gallo	Especialista en psicología forense	2014 - 2016

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	INPE	Psicóloga	Chiclayo	2012 - 2021	Psicóloga

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 **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

Setiembre de 2022

DIMENSIONES DEL PROGRAMA:

• **Primera dimensión:** Factor afectivo

• **Objetivos de la Dimensión:**

1. Informar y concientizar a las participantes sobre los índices de violencia.
2. Promover el desarrollo de expectativas y demandas a futuro.
3. Determinar metas u objetivos alcanzables.
4. Fomentar la percepción positiva ante un conocimiento desagradable.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTIVO	Expectativas deseadas a futuro.	SESION 01 "Hablemos de Violencia"	Presentación del programa	Dar a conocer la importancia de asistir a cada una de las sesiones.	4	4	4	
			Aplicación del Pre – test	Conocer si las participantes están atravesando por un episodio de violencia o si tienen algún conocimiento respecto al tema.				
			Establecer normas de convivencia	Llevar a cabo una sesión amena con las participantes.				
			Dinámica de presentación	Conocer un poco más de cada participante, sus gustos y preferencias.				
			Presentación de video reflexivo	Dará a conocer la situación actual y la realidad que pasan las mujeres que sufren de violencia.				
			Entrega de volante informativo	Entregar un Flyer que tenga información respecto al tema a tratar				
			Explicación del tema	Dar a conocer el significado de violencia, los tipos de violencia, el ciclo en el que se da, las cifras alarmantes y lamentables en nuestro país.				
			Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de obsequios e invitación a la próxima sesión.				

		SESION 02 "Mi SMART"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.	4	4	4		
			Dinámica de inicio: "Mi sueño mi meta"	Identificar el propósito de cada meta.					
			Actividad: "Mi SMART"	Explicar las características de las metas u objetivos.					
			Cierre de sesión	Realizar la retroalimentación del tema, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.					
		¿Qué espero de mí en unos años?	SESION 03	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Dar a conocer la sesión y retroalimentar las normas de convivencia.	4	3	4	
				Dinámica de inicio: "Adelante y atrás"	Se realizará la dinámica para abordar el desarrollo del tema.				
				Actividad: "Mi proyecto de vida sin violencia"	Identificar las expectativas que tienen a futuro.				
	Tarea: Compromiso para mi proyecto de vida. Entrega de incentivos			Se brinda la actividad con la finalidad de que las participantes vayan construyendo su proyecto de vida. Se obsequia algunas frases motivadoras y se invita a la próxima sesión.					
	Creencia que un acontecimiento		Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.					
	negativo es duradero.	SESION 04 "Lo malo dura poco"	objetivo de la sesión		4	4	3		
Dramatización			Concientizar a las participantes a cerca de no quedarnos calladas ante un acto de violencia.						
Presentación de video reflexivo			Dar a conocer los índices de violencia y las frases comunes de las víctimas y victimarios.						
Actividad: "En mis manos"			Incentivar a las participantes a dar solución y frenar la violencia con los recursos que tengan a la mano						
Cierre de la sesión			Retroalimentar la sesión, entrega de incentivos e invitación a la próxima sesión.						

- **Segunda dimensión:** Factor Motivacional
- **Objetivos de la dimensión:**
 1. Promover las expectativas positivas deseadas para un futuro.
 2. Motivar al desarrollo de actividades para la búsqueda de felicidad.
 3. Reforzar la interiorización de ver el presente e imposibilidades de un futuro incierto.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
F A C T O R M O T I V A C I O N A L	Carencia de ilusión en el futuro.	SESION 05 "Hazlo con ilusión o no lo hagas"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Actividad: "Mi ruta de vida"	Desarrollar nuevas expectativas a futuro a pesar de acontecimientos negativos.				
			Lluvia de ideas	Retroalimentar la actividad y saber la opinión de las participantes.				
	Expectativa de infelicidad en el futuro.	SESION 06 ¿Por qué no buscar la felicidad?	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	3	
			Dinámica de inicio: "Responde algunas preguntas"	Dar un espacio a las participantes para pensar en cosas que le harían felices.				
			Dinámica vivencial:	Dar un tiempo para reflexión y relajación a las participantes.				
		Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad, entrega de incentivos e invitar a las participantes a la próxima sesión.					
		Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.					

	Expectativa de futuro incierto.	SESION 07 "Vivamos el AHORA"	Dinámica de inicio: Los globos	Identificar cómo reaccionan las participantes ante una situación compleja.	4	4	3	
			Actividad: "La carrera de la vida"	Fomentar un proceso de autoconocimiento en las participantes, partiendo de su realidad actual.				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				

- **Tercera dimensión:** Factor Cognitivo
- **Objetivos de la dimensión:**
 1. Favorecer el desarrollo del autoconocimiento
 2. Logra un nivel favorable en la autoaceptación y el auto respeto.
 3. Potenciar la capacidad y habilidad para un cambio y mejora.

Dimensión	Indicadores	Nombre de la sesión	Actividades Metodológicas	Objetivos	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
FACTOR COGNITIVO	Crear en la imposibilidad de ser cambiado por el azar.	SESION 08 "Esta soy yo"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	3	4	4	Desarrollar actividad de compromiso respecto a ella misma
			Video reflexivo: "Conocerse uno mismo, la clave de un buen carácter"	Concientizar a las participantes sobre la importancia ellas mismas.				
			Actividad: "Yo"	Desarrollar el autoconocimiento en las participantes				
			Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.				
VIVO		SESION 09 "El día que decidí ser mi prioridad"	Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.	4	4	4	
			Dinámica de inicio: "Era una sandía gorda gorda"	Reflexionar acerca de la dinámica ejecutada.				
			Dramatización: "Soy mi prioridad"	Identificar los beneficios de la auto aceptación.				
		SESION 10 "No es cuestión de suerte"	Cierre de sesión	Retroalimentar la actividad anterior, entregar incentivos e invitar a la próxima sesión.	4	3	4	Identificar compromiso terapéutico y ejercicio de salida
			Saludo y bienvenida Explicación del objetivo de la sesión	Saludar, dar la bienvenida a las participantes y explicar el objetivo de la sesión.				
			Dinámica de inicio: "Aceptando nuestras cualidades y debilidades"	Potenciar el autoconocimiento y aceptación así mismas.				
			Actividad: "técnica del espejo"	Fomentar el buen trato en sí mismas.				
			Retroalimentación de actividad	Conocer como sintieron las participantes durante la actividad.				
			Aplicación del Pos – test	Identificar si existe mejoría en forma de pensar.				
			Despedida de sesión	Agradecimiento a las participantes por asistir a todas las sesiones, entregar unos obsequios y despedida.				

Anexo 10. Programa



Programa “Esperanza Mujer” en víctimas de violencia beneficiarias de una asociación de servicio en Chiclayo, 2022.

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria	: Mujeres víctimas de violencia.
N° de beneficiarios	: 10
N° de sesiones a desarrollar	: 10
Ambiente a desarrollar la sesión	: Salón de AIP de la I.E. Juan Pablo II
Duración del programa	: 2 meses y medio
Responsables	: Cubas Perez Yulissa Lisbeth : Esquen Torres Diana Lisset

II. FUNDAMENTACIÓN:

En el presente programa se intervino mediante el enfoque cognitivo conductual respecto a la desesperanza aprendida, ya que este enfoque permite beneficiar a las víctimas de violencia su salud integral, empleando técnicas aplicadas en el día a día, la cual les permite modificar los pensamientos irracionales hacia ellas mismas y respecto a su entorno.

El enfoque cognitivo conductual es un modelo explicativo que nos permite analizar la influencia de los pensamientos en relación a la violencia, esto quiere decir que influye tanto en las personas víctimas de violencia como en las que ejercen este tipo de actos. Este enfoque es uno de los modelos que nos permite comprender la violencia desde otra perspectiva ya que las personas que se ven afectadas por esto suelen plantearse obstáculos en el futuro, se limitan a ellos mismos para enfrentarse a la vida de manera adecuada. Por lo que este enfoque ayudará a que las víctimas de violencia creen expectativas positivas y con éxito, para que puedan enfrentar situaciones que como ser humano

requiere, así como poder desarrollarse personalmente (Morales & Valdés, 2019).

El enfoque cognitivo conductual se puede definir como una terapia cuyo objetivo es resolver los conflictos y conductas disfuncionales que presenta la persona y prevenir reincidencias y problemas futuros (Mendoza, 2020).

El enfoque cognitivo conductual utiliza sus técnicas de acuerdo al problema que se está presentando teniendo como base tres principales técnicas, como es la reestructuración cognitiva, las habilidades de afrontamiento y la solución de problemas. Este enfoque tiene como objetivo reducir los pensamientos desadaptativos y creencias irracionales que interpreta el ser humano (Mera & Ríoz, 2018).

El enfoque cognitivo conductual ha sido utilizado estos últimos 5 años con abordaje más lógico y racional, que asumen no solamente instituciones sino también profesionales, dando importancia a una terapia psicológica en cuanto al tratamiento y mejoría de personas que atraviesan por una situación que afectan a su salud integral (Campos & Odar, 2018).

En el enfoque cognitivo conductual se emplean técnicas orientadas a reducir el malestar psicológico, las conductas y pensamientos desadaptativos mediante la modificación del proceso cognitivo generando cambios en la conducta, pensamientos y emociones. Este enfoque nos ayuda a comprender e interpretar las experiencias de las personas que sufren o han sufrido de violencia, abordando sus problemas y dificultades actuales (Habigzang, Gomes, & Zamagna, 2019).

III. OBJETIVOS:

3.1. Objetivo general:

Desarrollar estrategias preventivas bajo el enfoque cognitivo conductual en mujeres víctimas de violencia beneficiarias de una asociación en Chiclayo, 2022.

3.2. Objetivos específicos:

- Concientizar a las participantes sobre los índices de violencia.
- Promover el desarrollo de expectativas y demandas a futuro.
- Plantear metas u objetivos alcanzables.
- Fomentar la percepción positiva ante una situación desagradable.
- Desarrollar las expectativas positivas deseadas para un futuro.
- Motivar al desarrollo de actividades para la búsqueda de felicidad.
- Reforzar la interiorización de ver el presente e imposibilidades de un futuro incierto.
- Favorecer el desarrollo del autoconocimiento.
- Potenciar un nivel favorable en la autoaceptación y el auto respeto.
- Lograr la capacidad y habilidad para un cambio y mejoría.

IV. METODOLOGÍA:

El presente programa se desarrollará de modo presencial en un ambiente de la I.E. Juan Pablo II, brindado por la asociación de servicio "Club de Leones". Se hará uso de la estrategia participativa aplicando técnicas del enfoque cognitivo conductual como la: reestructuración cognitiva, respiración y relajación, técnicas de exposición, técnica del modelado, auto instrucciones, y resolución de conflictos; las cuales se darán a través de dinámicas de grupo, actividades vivenciales, videos reflexivos, lluvia de ideas y feedback, que ayudará a las participantes para la recepción de aprendizaje de manera individual y grupal.

Se hará la aplicación de un pre test en la primera sesión y un post test al finalizar, para saber datos en relación de la variable y las participantes.

VI. RECURSOS:

6.1. Recursos humanos:

- Responsables del programa aplicativo
- Presidenta de la asociación de beneficencia
- Mujeres víctimas de violencia

6.2. Recursos materiales:

- Laptop
- Parlante
- Plumones
- Cartulinas
- Lapiceros
- Hojas bond blancas
- Hojas bond de colores
- Silicona

VII. DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

PROGRAMA “ESPERANZA MUJER”

SESIÓN N°01: “HABLEMOS DE VIOLENCIA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth
: Esquen Torres Diana Lisset

II. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

OBJETIVO	Informar y concientizar a las participantes sobre los índices de violencia.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	15 minutos	<ul style="list-style-type: none">-Saludo de bienvenida.-Aplicación del Pre-test.-Se establecerá las normas de convivencia a considerar durante el desarrollo del programa.- Dinámica de presentación: “Mucho gusto”. En esta dinámica, iniciará una participante que mencionará su nombre completo, su edad y algo que le guste realizar en sus tiempos libres. Cuando cada una de las participantes se presente y mencione el nombre de la compañera, todos mencionaremos “MUCHO GUSTO ...” con el nombre de la participante y así	<p>Pre – test</p> <p>Papelotes</p> <p>Cartulinas</p> <p>Plumones</p>

		<p>sucesivamente hasta que todas las participantes se presenten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicación del objetivo de la sesión. 	
DESARROLLO	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de video reflexivo: Noticia sobre violencia conyugal – “Ya no más – Susan Ochoa”. https://www.youtube.com/watch?v=O72z_Ni19UY - Lluvia de ideas: Las participantes opinan sobre el video antes visto. - Entrega de un volante informativo respecto al tema. - Explicación del tema: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es violencia? - Tipos de violencia - Ciclo de violencia - Cifras de violencia en Perú 	<p>Flyer informativo</p> <p>Solapines</p> <p>Bolsas personalizadas</p>
CIERRE	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación: Las participantes nos darán su opinión sobre la sesión desarrollada. - Entrega de obsequios (bolsa con detalle color morado). - Invitación: Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión. 	

SESIÓN N° 02: “¿QUÉ ESPERO DE MI EN UNOS AÑOS?”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth

: Esquen Torres Diana Lisset

I. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Promover el desarrollo de expectativas y demandas a futuro.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión. - Dinámica de inicio: “Adelante y atrás”. Esta dinámica consiste en que cada una de las participantes mencione hacia donde quiere dirigirse en un futuro, si es adelante o atrás. Esta actividad se desarrollará en parejas, y la pareja que salga adelante pondrá el hombro sobre la otra persona. Después harán un pequeño esfuerzo para que ambas caminen hacia donde se quieren dirigir. - Se explica la reflexión de la dinámica realizada. 	<p>Papelotes</p> <p>Cartulinas</p> <p>Plumones</p>
DESARROLLO	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: “Mi proyecto de vida, sin violencia”. Se entregará a las participantes una ficha que tienen que llenar según su punto de vista. Esta ficha tendrá las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué quiero lograr? ✓ ¿Para qué lo quiero lograr? ✓ ¿Cómo lo lograré? <p>Cada una de las preguntas tienen que relacionarlo a la situación que cada una está pasando y lo que quiere mejorar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas en la que las participantes den su opinión respecto a la actividad. 	<p>Solapines</p> <p>Carta de compromiso</p>
CIERRE	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Tarea: “Compromiso para mi proyecto de vida”. En esta actividad se les pide a las participantes que realicen un compromiso de manera personal, 	

		familiar y social. Se darán algunos ejemplos para que ellas realicen la actividad individualmente. - Frases motivadoras. - Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión.	Frases motivadoras
--	--	--	--------------------

SESIÓN N° 03: “Mi SMART”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth

: Esquen Torres Diana Lisset

II. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Determinar metas u objetivos alcanzables.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	15 minutos	- Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión. - Dinámica de inicio: “Mi sueño, mi meta”. Esta dinámica consiste en que cada una de las participantes tenga un globo, y tendremos un polvo mágico en cada mano, pero inflarán el globo de acuerdo al sueño que tengan, mientras más grande sea la meta o sueño que quieran cumplir, más grande inflarán el globo. Luego jugarán con el globo dentro de un círculo y cuidarán que no se salga de la zona en la que se encuentran sino el globo será pinchado.	Papelotes Cartulinas Plumones

		- Se explica la reflexión de la dinámica realizada.	
DESARROLLO	30 minutos	<p>- Actividad: "Mi SMART". Se explica la actividad a las participantes, dónde tendrán que agruparse y completar con cada una de las frases que les daremos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Específicos ✓ Medible ✓ Alcanzable ✓ Relevante ✓ Temporal <p>Lluvia de ideas en la que las participantes den su opinión respecto a la actividad y explicación de cada uno de los puntos.</p>	Solapines Incentivos
CIERRE	15 minutos	<p>- Retroalimentación de la actividad.</p> <p>- Entrega de incentivos</p> <p>- Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión.</p>	

SESIÓN N° 04: "LO MALO DURA POCO"

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria "Club de Leones"

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth

: Esquen Torres Diana Lisset

I. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Fomentar la percepción positiva ante un conocimiento desagradable.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión. - Se realiza una dramatización por un grupo de personas de apoyo en la sesión, acerca de la violencia conyugal. La dramatización será como un experimento social para la reacción de las participantes ante este hecho. - Video reflexivo: "VIOLENCIA INTRAFAMILIAR" https://www.youtube.com/watch?v=7YWgTrV3Tt0 - Se da la reflexión del video y se pide opiniones de las participantes. 	<p>Papelotes</p> <p>Cartulinas</p> <p>Plumones</p>
DESARROLLO	20 Minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: "EN MIS MANOS". <p>En esta actividad se les entregará unas hojas a las participantes que contengan situaciones de violencia y se les pedirá que propongan una solución a esta situación. La actividad se desarrollará en grupos de 5 y luego de ello cada grupo expondrá la solución que escogieron, el equipo que termine primero mencionará en voz alta: "La solución está en mis manos"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lluvia de ideas en la que las participantes den su opinión respecto a la actividad. 	<p>Solapines</p> <p>Pulseras</p>
CIERRE	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación de la actividad. - Entrega de obsequios. (pulseras) 	

		- Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión.	
--	--	---	--

SESIÓN N° 05: “HAZLO CON ILUSIÓN O NO LO HAGAS”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth

: Esquen Torres Diana Lisset

I. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Fomentar las expectativas positivas deseadas para un futuro.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	10 minutos	- Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión.	Papelotes
DESARROLLO	30 minutos	- Actividad: “MI RUTA DE VIDA”. En esta actividad cada una de las participantes hará una ruta o camino en la que pondrán situaciones difíciles de su vida. Se les explicará por qué camino deben colocarlo, y en cada parada habrá un mensaje motivacional. Esta actividad se desarrollará individualmente y cuando cada participante termine todo el grupo le dirá una palabra positiva y un aplauso. - Lluvia de ideas en la que las participantes den su opinión respecto a la actividad. - Se da la reflexión de la actividad.	Cartulinas Plumones Solapines

CIERRE	10 minutos	- Actividad de baile motivacional. - Entrega de obsequios con frases motivacionales. - Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión.	
---------------	------------	--	--

SESIÓN N°6: ¿POR QUÉ NO BUSCAR LA FELICIDAD?

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth
: Esquen Torres Diana Lisset

I. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Motivar al desarrollo de actividades para la búsqueda de felicidad.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	15 Minutos	- Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión. - Dinámica de inicio: “Responde algunas preguntas” , la responsable repartió a cada participante una hoja bond y un lápiz en la hoja colocaran las siguientes preguntas: ¿Qué te hace reír?, ¿Quién te hace reír?, ¿Qué situaciones esperas con anhelo?, ¿Qué te hace sentir ternura?, ¿Qué regalo de cumpleaños te hubieras hecho a ti misma de pequeña?, ¿Qué te gustaría hacer y qué te debes a ti misma?; Quizás te parezcan algo extrañas algunas de estas preguntas.	- Hojas bond. - Lápices

		<p>Pero te conectarán con lo positivo y la ambición interna que guardas y debes sacar a relucir.</p> <p>- Consigna: responder con sinceridad (espacio para pensar y escribir las cosas que te provocarán felicidad y deseo en el presente y en un futuro).</p>	
DESARROLLO	30 minutos	<p>- Dinámica vivencial: ¡Nueva vida, Nueva actitud!</p> <p>- La responsable pidió a las participantes a que tomen una postura relajada, encontrando una posición cómoda sentada o acostada.</p> <p>- La responsable reprodujo música instrumental de fondo https://www.youtube.com/watch?v=kFt-zr5LU9E y guio la dinámica donde:</p> <p>- Las participantes iniciaron a respirar lentamente y concentrándose solo en su respiración, a la vez que van relajándose inhalando aire y exhalando indicó la responsable que van respirando paz, amor, felicidad, salud y esperanza.</p> <p>- Se indicó que visualicen, sus sueños que tanto han anhelado o anhelan, a través de lugares, objetos, paisajes, etc. Y les pongan mucho color y forma, donde disfruten cada vista de lo que pueden visualizar, a la vez que van relajando cada parte de su cuerpo interior y exterior.</p> <p>- Repitió, continuar relajándose y respirando tranquilidad, amor, felicidad y esperanza. Se indicó que tomen su tiempo para relajarse algo más por unos segundos y que abrieran los ojos tras escuchar contar 5.</p> <p>- Finalmente, se indicó respirar una 3 veces más, mover sus extremidades lentamente y estrechase un fuerte abrazo, beber un agua por pequeños tragos.</p>	<p>- Cartel de frases.</p> <p>- Parlante.</p> <p>- Vasos.</p> <p>- Agua.</p>
CIERRE	15 minutos	<p>- Retroalimentación: las participantes comparten la experiencia que vivieron.</p>	Entrega de obsequios

		<ul style="list-style-type: none"> - Entrega de obsequios - Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión. 	
--	--	---	--

SESIÓN N°7: “VIVAMOS EL AHORA”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth

: Esquen Torres Diana Lisset

II. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Reforzar la interiorización de ver el presente e imposibilidades de un futuro incierto.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión. - Dinámica de inicio: “Los globos” - La coordinadora les entrega a las participantes un globo que debe contener una frase o una acción escrita en un papelito. - Una vez que la participante tiene su globo, lo rompe frente al grupo, lee en voz alta la frase que le tocó y hace lo que el papelito dice. Por ejemplo, si a alguien le sale la frase: “bailar” o “imitar algún ruido” lo tiene que hacer. 	- Globos de colores.

		<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión de la dinámica y punto de vista de las participantes. 	
DESARROLLO	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la actividad: “La carrera de la vida” - La responsable repartió una imagen de una pista de atletismo con diferentes siluetas a cada una de las participantes, dentro de la imagen se encontraba una frase que decía: “ESTA ES LA PISTA DE LA VIDA”, en ella nos encontramos y cada una hemos alcanzado diferentes posiciones y nos quedan otras muchas por alcanzar. - Encerrar con un círculo aquella silueta que más refleje el momento en el que se encuentra, decida en que posición se encuentra en los distintos ámbitos (personal, laboral, familiar). - Cada participante expone libremente al grupo su situación personal, “donde me encuentro y hasta donde quiero llegar”. - Finalidad: Cada mujer inicia un proceso de autoconocimiento, partiendo de su realidad actual. Cualquier respuesta es positiva, pues refleja la situación actual en la que está cada una. - Las participantes dan su aporte sobre lo aprendido en la actividad y su apreciación personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes de una pista de atletismo con diferentes siluetas.
CIERRE	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación: Las participantes compartieron su sentir luego de la realización de la actividad, rescatando el aprendizaje y se despidieron con una frase de compromiso para instaurar a vivir el AHORA paso a paso. - Entrega de obsequios - Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión. 	Entrega de obsequios

SESIÓN N° 08: “ESTA SOY YO”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth

: Esquen Torres Diana Lisset

II. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Favorecer el desarrollo del autoconocimiento		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	15 minutos	- Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión. -Vídeo reflexivo: “CONOCERSE A UNO MISMO – LA CLAVE DE UN BUEN CARÁCTER” https://www.youtube.com/watch?v=B1y_Nx6Avy8 Se explica la reflexión del vídeo mostrado.	Cartulinas
DESARROLLO	30 minutos	- Actividad: “YO”. Esta actividad se entregará una silueta de mujer a cada participante para que coloque en cada parte de la silueta las virtudes y defectos. Colocando su nombre, cada cosa que le gusta de ella misma, cosas que no le gustan. Lluvia de ideas en la que las participantes den su opinión respecto a la actividad y explicación de la actividad.	Plumones Silueta
CIERRE	15 minutos	- Retroalimentación de la actividad. - Entrega de incentivos	Incentivos

		- Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión.	
--	--	---	--

SESIÓN N° 09: “EL DÍA QUE DECIDÍ SER MI PRIORIDAD”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth

: Esquen Torres Diana Lisset

II. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Favorecer el desarrollo del autoconocimiento		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión. - Dinámica de inicio: “Era una sandía gorda gorda” La dinámica consiste en que las participantes tendrán que bailar y cantar de acuerdo a la persona que dirige la actividad. - Se explica la reflexión de la dinámica realizada. 	Cartulinas
DESARROLLO	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad: DRAMATIZACIÓN SOBRE: “SOY MI PRIORIDAD” Tendremos la participación de dos jóvenes extras que nos apoyaran a la dramatización, y luego se pasará a la reflexión y conclusión de la actividad. 	Plumones

		Lluvia de ideas en la que las participantes den su opinión respecto a la actividad y explicación de la actividad.	Incentivos
CIERRE	15 minutos	- Retroalimentación de la actividad. - Entrega de incentivos - Se invita a la población beneficiaria para la próxima sesión.	

SESIÓN N°10: “NO ES CUESTIÓN DE SUERTE”

I. DATOS INFORMATIVOS:

Población beneficiaria : Mujeres víctimas de violencia pertenecientes a la Asociación beneficiaria “Club de Leones”

N° de participantes : 10 participantes

Duración : 60 minutos

Modo : presencial

Responsables : Cubas Perez Yulissa Lisbeth

: Esquen Torres Diana Lisset

II. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

OBJETIVO	Potenciar la capacidad y habilidad para un cambio y mejoría.		
ACTIVIDAD	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES	MATERIAL
INICIO	10 minutos	- Saludo y bienvenida a las participantes. - Explicación del objetivo de la sesión. - Dinámica de inicio: “Aceptando nuestras cualidades y debilidades” - La coordinadora entrega dos hojas de papel a cada participante en la cual dibujaran sus manos.	- Hojas bond.

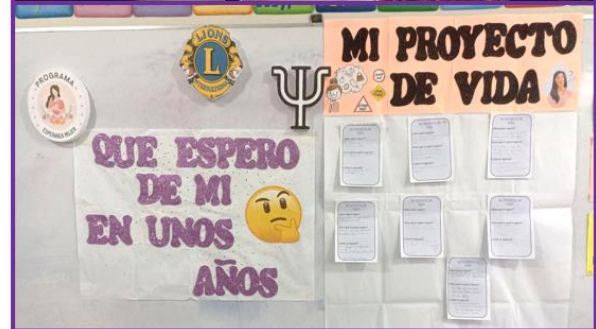
		<ul style="list-style-type: none"> - En la mano derecha las participantes escriben sus limitaciones, ya sea en la palma o en los dedos, siendo el número de limitaciones el que cada quien quiera. - En la mano izquierda escriben sus habilidades y alcances. - Las hojas se pegan en las paredes del salón, para que las demás participantes las puedan leer. - Posteriormente se lleva a cabo una puesta en común donde la coordinadora explica la importancia que tiene el aceptar nuestras limitaciones y también nuestras habilidades, como parte de nosotras mismas. - Consigna: autoconocerse, es decir aceptar nuestros defectos y virtudes, con la finalidad de proyectar un futuro concreto y no esperar un golpe de suerte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lápices
DESARROLLO	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de la escalera de la autoestima a través de ejemplos. - Actividad: técnica del espejo: Esta actividad se basará en que las participantes se pongan frente a un espejo y se digan a ellas mismas lo que tanto han querido decirse a ellas mismas (palabras motivadoras) y reconocer cada punto mencionado en la escalera de la autoestima. - Reflexión de la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Impresiones de textos “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma”
CIERRE	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Retroalimentación: las participantes dieron su punto de vista respecto a cómo se sintieron cada sesión - Aplicación de Pos- test. 	<ul style="list-style-type: none"> - Post – test. - Compartir

		- Compartir, entrega de sorpresas y agradecimiento por asistir a todas las sesiones.	- Sorpresas.
--	--	--	--------------

Anexo 11. Evidencias de la ejecución de sesiones



Sesión N°1: "Hablemos de violencia"



Sesión N°2: "Qué espero de mí en unos años"



Sesión N°3: "Mi SMART"



Sesión N°4: "Lo malo dura poco"



Sesión N°5: "Hazlo con ilusión o no lo hagas"



Sesión N°6: "Por qué no buscar la felicidad"



Sesión N°7: "Vivamos el ahora"



Sesión N°8: "Esta soy yo"



Sesión N°9: "El día que decidí ser mi prioridad"



Sesión N°10: "No es cuestión de suerte"

ANEXO 12. Prueba de normalidad

Tabla 4.

Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Desesperanza aprendida pre test	,789	10	,011
Desesperanza aprendida post test	,929	10	,436
Dimensión afectiva pre test	,802	10	,015
Dimensión motivacional pre test	,822	10	,026
Dimensión cognitiva pre test	,820	10	,025
Dimensión afectiva post test	,628	10	,000
Dimensión motivacional post test	,922	10	,375
Dimensión cognitiva post test	,366	10	,000

Se distribuye normalmente la desesperanza aprendida en el post test y la dimensión motivacional post test ($p > 0,05$), las demás variables no se distribuyen normalmente ($p < 0.05$).



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, BLANCA JULISSA SARA VIA ANGULO, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis titulada: "EFECTOS DEL PROGRAMA "ESPERANZA MUJER" EN VÍCTIMAS DE VIOLENCIA BENEFICIARIAS DE UNA ASOCIACIÓN DE SERVICIO EN CHICLAYO, 2022.", cuyos autores son CUBAS PEREZ YULISSA LISBETH, ESQUEN TORRES DIANA LISSET, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

CHICLAYO, 19 de Enero del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
BLANCA JULISSA SARA VIA ANGULO DNI: 44098219 ORCID: 0000-0001-8308-1210	Firmado electrónicamente por: BSARAVIAA el 01- 02-2023 13:06:52

Código documento Trilce: TRI - 0524427