



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Propuesta de un programa para reducir la violencia intrafamiliar
en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

AUTORES:

Barillas Centeno, Yessenia Yassira (orcid.org/0000-0001-8615-2360)

Crisante Tacsi, Gabino (orcid.org/0000-0002-8205-4322)

ASESOR:

Dr. Garcia Garcia, Eddy Eugenio (orcid.org/0000-0003-3267-6980)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA- PERÚ

2023

Dedicatoria

Este trabajo esta principalmente dedicado a nuestros familiares por el apoyo constante que nos brinda y en el acompañamiento en el proceso de nuestra formación académica, impulsándonos a alcanzar las metas propuestas.

Agradecimiento

Agradecemos a nuestra casa de estudio por brindarnos las herramientas necesarias para poder realizar nuestro trabajo de investigación, asimismo agradecer a nuestro asesor el Dr. Garcia Garcia, Eddy Eugenio que nos guio en el desarrollo de este presente trabajo y a su vez a la institución educativa por el apoyo en esta investigación.

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	12
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2 Variable y operacionalización	12
3.3 Población, muestra y muestreo	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección.....	13
3.5 Procedimientos.....	14
3.6 Método de análisis de datos.....	14
3.7 Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS.....	15
V. DISCUSIÓN.....	19
VI. CONCLUSIONES.....	22
VII. RECOMENDACIONES.....	23
REFERENCIAS.....	24
ANEXOS.....	30

Índice de tablas

Tabla 1 Nivel de violencia familiar	15
Tabla 2 Validación del programa	16
Tabla 3 Estructura de las sesiones del programa “Amor y límites”	17

Resumen

El estudio establece como objetivo diseñar un programa de intervención para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023. En cuanto a la metodología es de tipo básica, se empleó un diseño no experimental, contó con una muestra total de 227 estudiantes de una institución educativa, se aplicó el instrumento de violencia familiar creada por Altamirano 2019, con respecto a los resultados se diseñó la propuesta de un programa sobre la violencia intrafamiliar, a su vez se hallaron los niveles de violencia física donde se observa una prevalencia en los niveles medios y altos entre 26% a 62% y la violencia psicológica con una tendencia de niveles altos y medios entre 40% a 49%. Concluyendo así la necesidad de diseñar un programa que permita reducir los niveles identificados de violencia intrafamiliar en los estudiantes de la institución educativa por lo cual resalta la importancia de llevar a cabo la aplicación de las veinte sesiones establecidas en el programa.

Palabras clave: Programa, violencia intrafamiliar, violencia física, violencia psicológica

Abstract

The objective of the study is to design an intervention program to reduce intrafamily violence in adolescents from an educational institution in Cañete, 2023. Regarding the basic methodology, a non-experimental design was used, with a total sample of 227 students of an educational institution, the instrument of family violence created by Altamirano was applied, with respect to the results, the program proposal on intrafamily violence was designed, in turn the levels of physical violence were found where a prevalence is observed in the medium and high levels between 26% to 62% and psychological violence with a trend of high and medium levels between 40% to 49%. Thus concluding that the program proposal will reduce the identified levels of intrafamily violence in the students of the educational institution, for which it highlights the importance of carrying out the application of the twenty sessions established in the program.

Keywords: Program, violence, intrafamily, physical, psychological

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) manifestó que en la actualidad se está atravesando una problemática que daña constantemente a la sociedad y que está generando daños físico y psicológico, dichos daños no solo fueron ejercidos en el pasado sino también en la actualidad y las repercusiones son mayores y expansivas. La violencia intrafamiliar, se suele visualizar en muchos noticieros que informan sobre feminicidio y temas de violencia sexual, que se han desarrollan dentro algunos grupos familiares, estas acciones de violencia no solo repercute en la niñez, la adolescencia también se ve involucrada, dicha organización expresa que ante recientes investigaciones se han revelado que, cerca del 53% de adolescentes han sido víctimas de violencia familiar, a ello se añade que los niños de dos a diecisiete años son víctimas de al menos un tipo de violencia cada año. En base a esta investigación se estima que más del 58% pertenece a América Latina y por otro lado América del norte con un 61% sufren de violencia sexual física o emocional.

Además, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) manifiesto que el 64% de las niñas y adolescentes femeninas reportaron la constante violencia que están expuesta dentro de su hogar, frente a un 34% de los niños y adolescentes varones, a su vez menciona que cerca de 28,067 denuncias de violación a la libertad sexual siendo víctimas niñas y adolescentes mujeres en un 83.4%.

El Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (MIMP, 2022) manifestó en el 2020 hubo 2,138 casos de violencia, en el 2021 existieron 2,145 casos reportados de violencia y en el 2022, hasta el momento se tiene una cifra de 680 niños y 1,302 adolescentes expuestos a violencia intrafamiliar a nivel nacional. Por otro lado, el Ministerio Público (2019) realizó una publicación en el boletín estadístico presentando 2012 casos ingresados por violencia familiar, como también se evidenció, que no todos los casos fueron atendidos, asimismo, refiere que el espacio más inseguro para muchas mujeres es la casa u hogar donde viven, señalando que el 69.26 % de las muertes de las mujeres se llevó a cabo dentro de casa.

El Instituto Nacional de estadística (INEI, 2019) refiere que, las personas que corrigen a los niños y adolescentes en el hogar, cuando no suelen hacer caso o mostrar respeto ante los demás, suele ser principalmente la madre quien corrige con mayor frecuencia siendo el 94,2% y le sigue el padre con un 63,1%. Dicha investigación evidencia que son las madres principalmente quienes usan métodos de corrección como castigo físico. Siendo así un 23,0%, prohibirles algo que les gusta y en un 36,9% en castigos o golpes en alguna parte de su cuerpo, frente a los padres que se involucran en un 9,0%, de ellos, el 33,0% aplican castigos, 13,5% palmadas y 8,2% prohibirle algo que les agrada respectivamente.

En la página oficial de Defensoría del pueblo (2020) refiere que los últimos años las cifras de caso de violencia familiar registradas en la provincia de Cañete y Yauyos se ha visto en aumento durante el periodo de emergencia sanitaria, de acuerdo a la policía nacional y comisarias localizadas en la provincia registraron más de 340 denuncia en lo que iba del año, adicional a ello el centro de emergencia mujer CEM atendió en el transcurso de ese año 140 casos. Asimismo, señala que en el transcurrir del 2020 la provincia de Cañete registro más de 4 feminicidio. Sin embargo, pese a las cifras se corroboró que las autoridades de Cañete y Yauyos no habían convocado a ninguna instancia en su distrito.

Candela (2022) señala que en la municipalidad provincial de Cañete a través del área de seguridad ciudadana se registró en el 2017 un total 1753 casos de denuncia por violencia familiar, en el 2018 fueron 2463 casos y las cifras se incrementó en el 2019 con más de 3121 casos de violencia. Del mismo modo el CEM de la provincia de Cañete atendió 550 casos de violencia familiar siendo un 90.5% la violencia física la más predominante.

La violencia es una realidad que repercute en el bienestar emocional de la víctima y el victimario y esto afecta a todo el sistema familiar. Por lo expuesto es de suma importancia crear y ejecutar medidas de promoción y prevención.

A raíz de esta información, la UNICEF (2019) propuso crear programas de prevención y promoción que contribuyan a ampliar la cobertura y fortalecer los servicios y acciones de prevención y atención de la violencia familiar a nivel nacional. Este servicio debe promover la protección de los derechos de los menores de edad con el objetivo de reducir la violencia familiar. En base a esta

realidad problemática se plantea la siguiente pregunta; ¿Se justifica la propuesta de un programa de intervención para reducir la violencia intrafamiliar en adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023?

Se justifica esta investigación de forma teórica, porque se recopiló información con respecto a la variable y sus dimensiones; de manera práctica se pretende que sea de ayuda para resolver esta problemática latente a través de las estrategias propuestas, reduciendo así los niveles altos de violencia intrafamiliar no solo en los estudiantes de una institución educativa de Cañete, sino también en otras instituciones, así mismo, por el lado metodológico se desarrolla un programa para reducir el impacto negativo de la violencia intrafamiliar teniendo como respaldo la aplicación del método científico, finalizando por el lado social, se aspira a la reducción de los niveles de violencia intrafamiliar a través de un programa, generando así soluciones a la demanda de la sociedad tanto presente como futuras para ser fuente de una mejor calidad de vida.

En vista de lo mencionado se establece como objetivo general: Diseñar un programa para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023, por ende, como objetivos específicos se plantea lo siguiente: Identificar los niveles de violencia intrafamiliar de una institución educativa. Describir el sustento teórico del programa para reducir la violencia intrafamiliar en una institución educativa. Validar el programa mediante el criterio de los jueces y diseñar la estructura de la propuesta del programa para reducir la violencia intrafamiliar en una institución educativa.

II. MARCO TEÓRICO

Sánchez et al. (2021) propusieron un programa preventivo en relación a la violencia intrafamiliar direccionando a cómo esta problemática afecta a los adolescentes quienes son víctimas de la situación, refiere que toma una propuesta de intervención sobre la capacitación de resolución de conflictos, que es dirigida a un grupo familiar que cuente con integrantes adolescente obligatoriamente, dentro de los resultados añade que se pudo reducir los niveles de violencia ejercida en el núcleo familiar. Asimismo, manifiesta que tan importante es diseñar e implementar programas de intervención formativa que ayude al manejo del conflicto en el contexto familiar, refiere que estos tipos de programas no imperan.

Martínez et al. (2015) plantearon una investigación en adolescentes y niños que asistieron a consulta con sus madres, como resultado de la investigación demostró que los golpes o las manifestaciones de violencia física en un adolescente se debe en su mayoría a que fue o es un método correctivo dentro de su familia de origen, asimismo añade que en otros trabajos que siguen esta línea han hallado que la perspectiva cognitivo conductual indica que el castigo físico no tiene el poder como para poder establecer una disciplina ni en los niños ni en los adolescentes, que por ninguna circunstancia este tipo de corrección genera una mejoría de la conducta si no por el contrario desarrolla conductas de rebeldía, desobediencia e incluso se llega a la agresión, siendo esta solo la parte conductual pero las limitaciones psicológicas que puede conllevar la violencia física va más allá de insertar miedos, confusiones, entorpecimiento del desarrollo del aprendizaje sino que en su mayoría se tiene como resultado alguna alteración mental.

El Ministerio de Economía y Finanzas (2016) presentó un diseño de un programa de lucha contra la violencia familiar. Refiere que se ejecuta en un marco de problemas de gran magnitud, menciona que la aplicación del programa logrará la reducción de la violencia. No obstante, es necesario que el Programa de prevención incorpore otros aspectos que involucren el empoderamiento de las personas violentadas para que en su momento logren denunciar oportunamente los casos de violencia en el ambiente familiar.

El ministerio de educación (MINEDU) y el (MIMP) (2020) ambas entidades realizaron la actualización de los protocolos denominado *Protocolos de actuación frente a la violencia contra niños y adolescentes* que consiste en el actuar de los personales que laboran para las instituciones en esta actualización se ven comprometidos los docente e incluso los servicios de salud mental que deberán detectar las señales de alertas propias de la violencia familiar, para que se logre trabajar a un nivel preventivo promoviendo pautas de crianza, etc. lo que permite actuar de manera oportuna frente a esta problemática. El Peruano (2015) el diario oficial publicó la Ley N°30364 del Congreso de la República donde pone en conocimiento que el objetivo de dicha ley es sancionar y erradicar cualquier tipo de violencia en contra de la mujer o algún integrante del grupo familiar ya sea producida en un contexto público o privado. Para tal efecto establece mecanismos integrales de atención y prevención a favor de las víctimas.

El peruano (2015) el diario oficial publicó la Ley N°30364 del Congreso de la República, donde pone en conocimiento que el objetivo de dicha ley es sancionar y erradicar cualquier tipo de violencia en contra de la mujer o algún integrante del grupo familiar ya sea producida en un contexto público o privado. Por tanto, se estableció un mecanismo integral de atención y prevención a favor de las víctimas

Saldaña (2020) propuso en su investigación elaborar un programa cognitivo conductual para los adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, centrándose en poder incrementar los niveles de autoestima ya que había investigado que las víctimas de esta problemática presentaban indicadores bajo en la investigación participaron 207 adolescentes, se les aplicó el inventario de Autoestima de Coopersmith, y se obtuvo que el 48% de adolescentes tienen baja autoestima. Y en la dimensión de sí misma evidencian un 25% tiene autoestima muy baja, y la dimensión social 35% nivel alto; en tanto la dimensión escolar 35% muy alta; Dimensión hogar 31% nivel bajo. Viendo los resultados obtenidos se concluye que los adolescentes están inmersos en casos de violencia intrafamiliar y son vulnerables a tener baja autoestima.

Saldaña (2020) en su investigación establece la propuesta de un programa cognitivo conductual en adolescentes que han sido víctimas de violencia familiar, para ello realiza la aplicación de un cuestionario que mida dicha variable en una

muestra de 207 estudiantes la cual evidenciaron que más del 48% presenta autoestima muy baja a raíz de las conductas violentas dentro del hogar.

Pillaca y Quiliano (2019) tiene como objetivo evaluar el impacto de un programa de habilidades sociales para prevenir la violencia intrafamiliar, basado en la teoría de Goldstein et al. (1978). La ejecución fue elaborada por nueve sesiones con un tiempo de sesenta minutos. Con la participación de trece adolescentes de etapa escolar con un nivel intermedio de violencia intrafamiliar (Edad= 15 años [69.2%], 84,6% mujeres y 15,4% varones). El instrumento de evaluación fue el Cuestionario de Exposición a la Violencia CEV, (Orue y Calvete 2010), después del Pos-test y pretest del desarrollo de cada reunión. Se obtuvieron diferencias significativas en la comparación de las medidas entre pre y Pos-test evidenciándose la reducción de la violencia familiar.

Previo a las definiciones teóricas sobre la violencia se brinda una definición sobre lo que es un programa de intervención, en ese sentido Torres y Santana (2017) refiere que un programa en psicología son herramientas y técnicas que se desarrolla en base a la necesidad de brindar servicios psicológicos de manera integrada que genere en los beneficiarios un soporte emocional ante los problemas que le aquejan. Asimismo, manifiesta que los programas no solo son aplicados cuando ya existe una problemática si no también sirve como promoción y prevención para una población determinada por ello es importante su aplicación y así prevenir el desarrollo de problemas psicológicos.

Así también Toscano et al (2019) mencionan que se debe brindar el soporte de programas dentro de la escuela puesto debe asumir éticamente esta gran tarea, brindando a los estudiantes las herramientas necesarias para que puedan coexistir en armonía con sus pares. En consecuencia, es imprescindible el desarrollo de un programa para la enseñanza, promoción y prevención desde los primeros años escolares. Si se fomenta estrategias de mejora mediante un plan de intervención que pretende reducir factores de riesgo en el entorno del estudiante. De la misma manera la intervención como programa en el ámbito escolar, ayuda que desde una edad temprana también elimina conductas no saludables, al menos en la medida en que se aplica a los estudiantes repercutiendo en su estilo de vida,

por ello facilita un cambio en las actitudes y rutinas, que modifican hábitos y estilos de vida, relacionado con el factor académico y conductual.

Nasrin et al. (2019) en su investigación realiza un estudio comparativo donde pretende medir la efectividad de la terapia cognitivo conductual, para ello realiza la aplicación de este enfoque en 139 adolescentes víctimas de violencia familiar y se hace la comparación con 59 personas con las mismas características y condición, el resultado de esta intervención muestra la eficacia de la terapia cognitivo conductual ya que disminuye los síntomas traumatológicos.

Moctezuma (2017) cita a Bandura donde explica que esta teoría del aprendizaje social 1977, manifiesta que la conducta humana es adquirida mediante la observación. Poniendo en debate la agresividad humana innata y el sustento genético de la personalidad, desplazando el génesis de la violencia al aprendizaje por patrones conductuales que se proyectan mediante vínculos interpersonales, como son los familiares y las personas del entorno.

Así también la teoría del ciclo de la violencia propuesta por Walker (1979) plantea la dinámica cíclica de la violencia en la convivencia de pareja, sustentando porque muchas mujeres quedan atrapadas en relaciones violentas, esta teoría propone tres fases siendo la primera la acumulación de tensión, la segunda fase de agresión y la última fase de la luna de miel o reconciliación, dicha teoría hace referencia que las mujeres agredidas no evidencian actos de agresión completamente al azar. Primera fase: denominado Acumulación de tensión, se caracteriza por cambios constantes del estado emocional del agresor, reacciones caracterizadas de forma negativa ante las frustraciones, molestias. En su mayoría lo manifiesta con episodios de violencia verbal que suelen escalar a un estado de tensión mayor. Dicha fase puede durar de días hasta años. Con frecuencia en muchos hogares no pasan de esta y se le suele llamar *Una guerra de desgaste* atravesando altibajos, pero con la característica de que no llegan a la violencia física. Segunda fase: Descarga de la violencia física: consiste especialmente en descargar de forma incontrolada la tensión acumulada en la primera fase, se manifiesta con bofetadas, patadas, lesiones más graves o en el peor de los casos en la muerte, ante este tipo de violencia existe un margen de diferencia entre la intensidad con la que es ejercida y la duración que puede tener. Estos episodios culminan ya que el que ejerce el acto violento ha descargado o desahogado su

tensión, se da cuenta de la gravedad del evento, cuando visualiza que su víctima necesita ser atendida o ha huido o como en otros casos hay alguna intervención de una persona ajena al núcleo familiar. Posterior a este desahogo violento de tensión se da un periodo de shock que se dan en las primeras veces ejercida la violencia física, este periodo involucra la negación, la justificación de los hechos. La tercera fase: Arrepentimiento esta es caracterizada por la posición de arrepentimiento que toma el agresor, es consciente de sus actos y daños y busca la forma de reparar los daños cometidos, a ello se añade que esta fase es bienvenida por ambas partes el agresor promete no volver a ejercer acciones violentas y la víctima acepta creyendo que no volverá a pasar. culminada esta fase la acumulación de tensión vuelve a aparecer y así lentamente el ciclo vuelve a aparecer. Estos malos tratos producen en las víctimas síntomas leves o graves van desde una baja autoestima, depresión, autolesiones, consumo de drogas, sentimientos de culpa, estrés, malestares psíquicos y físicos, etc.

Bronfenbrenner (1987) plantea en su teoría ecológica la explicación de la conducta humana tomando en consideración el ambiente ecológico como parte de la estructura en distintos niveles y cada quien contiene y sustenta al otro. En esta teoría toma al niño en crecimiento como parte de un ambiente amplio en conexión y están entrelazados. A raíz de esta teoría se toma en cuenta el ambiente de forma integral, puesto que existe una influencia integral alrededor del niño y adolescente, para su desarrollo elemental necesita de la familia, escuela y al sistema social (Carlos, 2016).

Berrosipi et al. (2020) La violencia intrafamiliar es el atropello, omisión o golpe que se desarrolla internamente en las familias que se da entre los grupos del núcleo familiar con la finalidad de imponer poder sobre cualquier integrante de la familia principalmente a los más vulnerables como son los niños y adolescentes, como el abuso, omisión u agresión que se desarrolla entre los miembros del núcleo familiar, con la finalidad de ejercer poder sobre cualquier miembro de la familia sobre todo a los más vulnerables del hogar que por lo general son los niños y adolescentes; estas acciones violentas se expresan de diferentes modos física, psicológica, sexual, económico. En base a lo expuesto, la autora refiere que dichas acciones generan un impacto negativo en estos menores de edad no solo dejando huellas físicas sino también psicológicas afectando considerablemente en su

desarrollo biopsicosocial, impidiendo así un buen lazo interpersonal y en el peor de los casos a padecer algunas alteración o trastorno mental, ansiedad, depresión, adicciones, entre otros. Además, manifiesta que la unidad constante del interior de grupo familiar funciona como medio de protección y así evitar actos de violencia intrafamiliar. Asimismo, se detectó que los padres en su mayoría no concientizan las agresiones ejercidas a sus hijos, se debe a patrones de crianza inadecuados internalizados y normalizados.

Cedeño y Mariuxi (2019) la violencia Intrafamiliar constituye una infracción a la integridad de la humanidad, es una preocupación de sanidad pública y, por tanto, es uno de los principales obstáculos al progreso de las ciudades y los países, que afecta a siete de cada diez mujeres entre las consecuencias negativas se observaron lesiones físicas, trastornos mentales y reproductivos, enfermedades de contagio sexual y otros problemas. En cuanto a la violencia física se evidencia Traumatismo, interior y exterior como consecuencia de las agresiones con el uso de cualquier tipo de objetos sin considerar el daño y su recuperación, en lo psicológico es el manejo emocional mediante vigilancia, hostigamiento, insultos y gestos de intimidación, y la violencia sexual es toda acción que invade su espacio íntimo como el acoso.

Según Santamaría (2011) La violencia intrafamiliar se da dentro del contexto de la convivencia familiar y con la participación de cada miembro de la familia. y se dividen en cuatro dimensiones; física, sexual, negligente y psicológica. Y se manifiestan en el acto explícito de detener, coaccionar, golpear su integridad física; la violencia sexual es la maniobra sin consentimiento que la someta tener relaciones sexuales; la negligente es la omisión de la responsabilidad del cuidador, abandono en su protección, afectiva y la alimentación entre otros; y por último la psicológica es el uso de lenguajes groseras, manipulaciones, que afecta a los miembros de la familia (Pinedo y Ramírez, 2022).

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es una de las intervenciones terapéuticas más utilizadas en el ejercicio de la psicología contemporánea. Su eficacia está validada científicamente debido a que es posible observar los resultados de su aplicación de manera empírica. Por ello, es habitualmente empleada, ya que ha demostrado alta efectividad en una amplia variedad de problemas psicológicos (American Psychological Association, 2017).

Según Beck, et al, (2002), el modelo cognitivo asume tres conceptos específicos. La tríada cognitiva además señala que la terapia busca generara cambios conductual cognitivo y emocional, eliminando conductas desadaptativas, a través de herramientas y técnicas que crean nuevas conductas adaptativas. (Ruiz, 2012).

Por su lado Jaberghaderi et al. (2019) en su investigación demostró la efectividad de terapia cognitivo conductual a personas que fueron víctimas de violencia física o alguna dificultad con sus progenitores, añade que la intervención se dio de manera personalizada con un aproximado de 6 a 12 sesiones dependiendo de los síntomas, como resultado hubo mejoramiento gracias a las estrategias de afrontamiento propias de este enfoque.

Siguiendo la misma línea Conway (2016) realizó una investigación de la literatura con el objetivo de determinar la efectividad dela TCC en adolescentes que fueron víctimas de violencia familiar, como resultado comprueba su objetivo a través de teorías y trabajos experimentales que llegan a comprobar su eficacia, añade que dentro de dicha investigación, las víctimas de violencia tienden a presentar trastorno de estrés postraumático y gracias a las herramientas brindadas por este enfoque los síntomas se reducen.

Ramos et al. (2018) En su investigación analiza la eficacia de la TCC para ayudar al mejoramiento de autoconcepto y las creencias negativas en adolescentes de violencia familiar, la terapia consistió en 15 sesiones con técnicas de reestructuración cognitiva y auto observación para poder comprobarlo refiere que usó instrumentos psicométricos para medir la efectividad a lo que concluye la reducción del impacto negativo de la violencia familiar.

Susilowati y Dewi (2019) en su investigación analizó de manera individual que pudo identificar que presentaba trauma a consecuencia de ser expuesto a algún tipo deviolencia familiar, realizó un análisis en base a la situación y refiere que aplicó la terapiacognitivo conductual los resultados mostraron la efectividad de este modelo a raíz de lamejora del paciente.

Siguiendo la secuencia, Caro et al. (2019) refiere que la terapia cognitivo conductual se enfoca en los traumas que puede generar la violencia esto permite al terapeuta poder realizar un análisis sobre los problemas del adolescente y sobre todo permite que el adolescente pueda reconocer los pensamientos negativos

generados a raíz de la violencia familiar. Asimismo, añade que la gran mayoría de adolescente desarrolla culpa acompañado de sentimientos negativos que vinculan con el tipo de abuso al que fueron sometidos, menciona que es aquí donde ingresa el modelo cognitivo conductual como un mecanismo para poder sobre llevar la situación.

Farina et al. (2018) manifiesta que uno de los enfoques recientes para el tratamiento de los efectos negativos de la violencia familiar en niños, es la terapia cognitivo conductual, añade que este enfoque también puede ser utilizado como modelo de intervención en adolescentes.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación fue tipo básico; ya que una investigación que busca incrementar y/o producir conocimientos sobre un tema en especial (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El diseño de este trabajo fue no experimental ya que se realizó la investigación sin manipular la variable y solo se observa los fenómenos en su estado natural (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

En cuanto al nivel fue descriptiva-propositiva ya que se orienta y describe al problema buscando brindar alternativas de solución que permite menguar la problemática (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

3.2 Variable y operacionalización

Variable violencia familiar

Definición conceptual

Walker (1979) refiere que la violencia intrafamiliar son acciones que se generan dentro de un entorno familiar y es ejercida de una a más personas o viceversa, manifiesta que dichas acciones pueden ser insultos, bofetadas, patadas, etc. y en el peor de los casos puede desencadenar en la muerte de algunos de los miembros del grupo familiar.

Definición Operacional

La variable fue cuantificada por un cuestionario denominado CVIFA, está conformada por dos dimensiones: violencia física y violencia psicológica; que es medido a través de la escala Likert: Nunca, a veces, casi siempre, siempre.

Indicadores: Empujones, Patadas, Bofetadas, Amenazas, Insultos, Tocamientos indebidos, insinuaciones, restricción económica, descuido de la salud física, afectiva y protección.

Escala de medición: Ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población: Se contó con la participación de 227 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Cañete. (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018). define que la población es un conjunto de individuos que conforman un entorno específico que comparten características para la participación de una investigación. En esta investigación se consideró a toda la población ya que, se brinda una propuesta de intervención para que posteriormente pueda ser aplicada.

Criterios de inclusión: Estudiantes que cuenten con el registro de matrícula y pertenezcan al nivel secundario.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no desean resolver las encuestas, padres de familia que no permitan que sus hijos sean parte de la encuesta, estudiantes inclusivos.

Unidad de análisis: Se tiene por unidad de análisis a los adolescentes, la Unicef (2020) menciona que son aquellas personas que comprenden edades de 10 a 19 años, que se encuentran en un proceso de desarrollo donde experimentan cambios emocionales, físicos y social.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección

Encuesta: La técnica que se utilizó para la recolección de la información fue la encuesta. (Hernández-Sampieri y mendoza,2018) refiere que la encuesta es una herramienta de recopilación de datos que se realiza a través de preguntas con el propósito de recaudar información sobre el tema de investigación.

Instrumentos: El instrumento para la recolección de datos se denomina cuestionario de violencia familiar CVIFA, creado por Altamirano Ortega y Castro Banda en el año (2013) cuenta con la estandarización y adaptación realizada en el 2020 por Altamirano Ortega, presenta un Alfa de 0.855, este instrumento es aplicable de forma individual y colectiva, aplicable para adolescentes de ambos sexos, la aplicación cuenta con una duración de aproximadamente 30 minutos, está conformado por 46 ítems que evalúa dos dimensiones: psicológica y física, su calificación es en base a la escala Likert con las siguientes opciones Nunca, A veces, casi siempre y Siempre. El puntaje total varía de acuerdo a las dimensiones, teniendo a la violencia psicológica con un puntaje bajo de (0-23); medio (24-47);

alto (48-72), y la violencia física con un puntaje bajo (0-21); medio (22-43); alto (44-46). Asimismo, mide a la variable de forma global siendo así el nivel bajo (0-45); nivel medio (46-91); nivel alto (92-138).

3.5 Procedimiento

Para poder realizar esta investigación se dialogó con la directora de la institución educativa para obtener el permiso y poder realizar la aplicación del test, a su vez, se entregó un documento donde se solicita la autorización de los padres y el asentimiento informado de los estudiantes. Asimismo, se detalla el objetivo de la investigación. Como resultado se obtuvo la aprobación de la directora y se procedió a realizar la aplicación, cabe mencionar que la dirección se encargó de dialogar con los docentes para que puedan ceder un tiempo apropiado y podamos ingresar a los salones a realizar la aplicación del instrumento.

3.6 Método de análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó dos programas estadísticos siendo el programa Excel y el programa estadístico SPSS versión 25, para ello los datos obtenidos del cuestionario se colocaron a una base de datos mediante el programa Excel y posteriormente se tabuló dicha base en el programa SPSS generando los resultados en base a los niveles de violencia propuesta en el instrumento, donde se plasmaron los resultados descriptivos en tablas de frecuencias y porcentajes.

3.7 Aspectos éticos

Para el desarrollo de esta investigación se basó en los siguientes principios éticos: el principio de autonomía, la población con la que se trabajó fue libre de decidir su participación en la investigación o de no aceptar ser parte de este trabajo. Asimismo, se respetó el principio de beneficencia ya que se pretende producir cambios positivos en la población aplicada y a su vez este trabajo sea de utilidad para posteriores investigaciones, por otro lado, se tiene al principio de justicia, todos los participantes son merecedores de respeto y consideración y por último y no menos importante se tiene al principio de no maleficencia, es decir, evitamos algún tipo de daño a los beneficiarios.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de violencia familiar.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	4,4%
Medio	36	15,9%
Alto	181	79,7%
Total	227	100,0

En la tabla 1 se observa el nivel de violencia intrafamiliar, en el nivel alto, un 79,7 % equivalente a 181 estudiantes, en el nivel medio existe el 15,9 % una cantidad de 36 estudiantes y en un nivel bajo hay un 4,4% es decir 10 estudiantes.

Tabla 2

Validación de una propuesta de un programa para reducir la violencia.

Juez	Grado académico	Veredicto del juez experto
Baños Ramos Juan Carlos	Doctor en psicología	Aplicable
Cordoba Flores Bill Antony	Magister en psicología	Aplicable
Pérez oré Luis Alberto	Magister en psicología	Aplicable
Rodríguez Paiva Meza Claudia	Magister en psicología	Aplicable
Trujillo Pardave Angel	Magister en psicología	Aplicable

En la tabla 2 se muestra los datos de los jueces expertos los mismo que validaron el programa “amor y límites”, habiendo calificado la relevancia, pertinencia y claridad de la misma.

Tabla 3*Estructura de las sesiones del programa “Amor y límites”.*

Amor y límites			
Objetivo general: Reducir la violencia familiar a través de herramientas psicológicas propuestas por la terapia cognitivo conductual, que permitan el bienestar emocional en los adolescentes de una institución educativa de Cañete 2023			
N° de sesión	Titulo	Objetivos	Población
Sesión 1	Conociéndonos	Explicar a los beneficiarios los objetivos a tratar, generando un clima de confianza.	Adolescente y padres de familia
Sesión 2	La realidad	Identificar y sensibilizar a los estudiantes y padres sobre la violencia familiar y sus consecuencias.	Adolescente y padres de familia
Sesión 3	Todos juntos contra la violencia, para una mejor convivenciaa	Reconocer e identificar diferentes casos de violencia familiar con los adolescentes de la institución educativa.	Adolescente
Sesión 4	La realidad	Identificar los pensamientos negativos generados en los adolescentes.	Adolescente
Sesión 5	La realidad	Reestructurar los pensamientos negativos generados en los adolescentes.	Adolescente
Sesión 6	Reconociendo	Propiciar el auto- reconocimiento en los adolescentes.	Adolescente
Sesión 7	Mi espacio	Ejecutar la técnica de relajación muscular en los adolescentes.	Adolescente y padres de familia
Sesión 8	Me siento cómodo	Continuar con la técnica de relajación muscular profunda en los adolescentes.	Adolescente
Sesión 9	La magia de aceptarnos	Reconocer la importancia de la autoestima para un soporte emocional estable y hacer frente a las situaciones cotidianas de la vida	Adolescente
Sesión 10	Amor propio	Promover el reconocimiento y de sus miedos y fortalezas generando autoconfianza en los adolescentes.	Adolescente
Sesión 11	El almacén de las emociones positivas”	Identificar las emociones positivas más importantes del ser humano, a fin de ser expresadas de forma cotidiana.	Adolescente

Sesión 12	El viaje hacia las emociones positivas	Incentivar a los adolescentes a expresar susemociones positivas.	Adolescente
Sesión 13	El corazón alegre	Promover el buen humor, a través de ejercicios de risoterapia.	Adolescente
Sesión 14	La ruta	Fomentar el desarrollo de habilidades sociales que contribuyan a la mejora de los estudiantes.	Adolescente y padres de familia
Sesión 15	Explorando	Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual.	Adolescente
Sesión 16	Podre hacerlo, soy capaz	Fomentar el descubrimiento del ambiente agradable del entorno, manteniendo una actitud positiva de la vida	Adolescente
Sesión 17	Tomando el control	Fomentar la capacidad para gestionar sus emociones ante situaciones adversas, mediante estrategia cognitiva conductual	Adolescente
Sesión 18	Tiempo de actuar	Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y examinar sobre su actuar diario	Adolescente y padres de familia.
Sesión 19	Descubriendo un gran tesoro	Promover la curiosidad por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que los rodea.	Adolescente
Sesión 20	El valor de la familia	Promover la valoración de los aspectos positivos de los integrantes del grupo familiar.	Adolescente y padres de familia.

En la tabla 3 se puede visualizar al programa “Amor y límites” que consta de 20 sesiones, cada una de ellas con su objetivo correspondiente, centradas en reducir los niveles de violencia familiar a través de sus dimensiones, siendo esta la violencia física y violencia psicológica.

V. DISCUSIÓN

Este trabajo tiene un aporte resaltante a la investigación ya que la variable es una problemática que no solo se evidencia en la población estudiada si no que es vista en otras entidades educativas. El programa de intervención para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa tiene como objetivo general reducir los niveles de violencia familiar bajo sus dos dimensiones: física y psicológica y está conformada por veinte sesiones orientadas a distintas actividades socioeducativas que contribuirán con la prevención y promoción del bienestar del adolescente, para su posterior aplicación a través del departamento de psicología, esta propuesta cuenta con sustento teórico y práctico asimismo su aplicación es sencilla y de forma dinámica, lo que permite que los estudiantes tengan la facilidad de comprender y aprender herramientas psicológicas frente a la violencia familiar.

Estos resultados se asemejan a lo estudiado por Sánchez et al. (2021) y Saldaña (2020) ambos propusieron un programa preventivo en relación a la violencia intrafamiliar direccionando a cómo esta problemática afecta a los adolescentes quienes son víctimas de la situación, refiere que toma una propuesta de intervención sobre la capacitación de resolución de conflictos y fortalecer el autoestima, primer autor dirige la intervención un grupofamiliar que cuente con integrantes adolescente obligatoriamente, dentro de los resultados añade que se pudo reducir los niveles de violencia ejercida en el núcleo familiar mientras que el segundo autor centra la intervención netamente en el adolescente.

De este modo Toscano et al (2019) expresó la importancia de establecer programas dentro de las aulas que ayuden a erradicar una problemática, además desde la perspectiva teórica el autor Bronfenbrenner (1987) señaló desde su enfoque que el ambiente ecológico es parte de la estructura del comportamiento, es decir el individuo adquiere conductas externas que percibe en su entorno y lo moldea a su comportamiento, de la misma manera Farina et al. (2018) manifestaron que la violencia intrafamiliar se da en el núcleo familiar por distintos integrantes que la conforman. Por ello, comprende actos violentos en el aspecto físico y verbal que causan daños en la persona, según lo evidenciado se toma en cuenta la importancia de que el adolescente se desarrolle en un ambiente de forma integral,

por lo que se implementa esta propuesta de intervención ya que es fundamental el desarrollo del adolescente en la dinámica familiar, escuela y en el entorno social.

Como primer objetivo específico se identificó los niveles de violencia familiar en la institución educativa, desde dos dimensiones psicológicas y físicas, de esta forma se determina la necesidad de elaborar un programa que permita reducir los niveles de violencia familiar a lo que están expuestos muchos adolescentes, se realiza una comparación con los índices que brinda el MIMP en el 2022, Candela (2022), el CEM de Cañete, arrojan elevado índice de violencia ejercida dentro del entorno familiar. En efecto es de vital importancia diseñar y aplicar programas ya sea de promoción y/o prevención que permitan psicoeducar y reducir la exposición de los adolescentes frente a cualquier acto violento. Asimismo, como segundo objetivo se describió el sustento teórico en cuanto el enfoque que se tomó para desarrollar las sesiones del programa se compara con las investigaciones de Ramos et al. (2018) señala en su investigación la eficacia de la TCC para ayudar al mejoramiento del autoconcepto y las creencias negativas en adolescentes víctimas de violencia familiar, realiza una comparación de los resultados de distintos enfoques aplicado a la misma problemática, evidencia que la terapia cognitivo conductual muestra mayor eficacia como tratamiento, por ello diseña y aplica un programa que consistió en 15 sesiones con técnicas de reestructuración cognitiva y auto observación, al concluir resalta la importancia y la eficacia que presenta la terapia cognitivo conductual para tratar y prevenir problemáticas como la violencia familiar. Caro et al.(2019) refiere que la gran mayoría de adolescente desarrolla culpa acompañado de sentimientos negativos que vinculan con el tipo de abuso al que fueron sometidos, menciona que es aquí donde ingresa el modelo cognitivo conductual como un mecanismo para poder sobrellevar la situación, ya que este enfoque se centra en los traumas que puede generar la violencia, esto permite al terapeuta poder realizar un análisis sobre los problemas del adolescente y sobre todo permite que el adolescente pueda reconocer los pensamientos negativos generados a raíz de la violencia familiar.

Es preciso remarcar que todo instrumento debe ser validado para que de esta forma garantice su efectividad, por tal motivo el tercer objetivo busca la

validación del programa mediante el criterio de jueces, Alarcón et al. (2017) refiere que el criterio de jueces es el resultado de un conjunto de opiniones y experiencias por expertos que participan en la validación del instrumento, se añade que Sánchez et al. (2021) y Saldaña (2020) ambos propusieron un programa preventivo en relación a la violencia intrafamiliar y utilizaron criterio de jueces para la validación de dicha propuesta.

Como cuarto objetivo específico se diseñó la estructura del programa para reducir la violencia intrafamiliar, este diseño presenta 20 sesiones orientadas a las dos dimensiones propias de la variable siendo esta violencia física y violencia psicológica. Cedeño y Mariuxi (2019) manifiestan que la violencia actualmente es una preocupación dentro del sector salud ya que afecta y trae consecuencias negativas a nivel personal y social, evidencia en su investigación la posible presencia de trastornos mentales que no permiten un desarrollo integral de la persona.

En relación a ello los adolescentes de la institución educativa presentan niveles predominantes de violencia psicológica ya que esto se manifiesta de manera verbal: mediante humillaciones, menosprecio, calificativos, estas manifestaciones generan daños en los adolescentes a nivel emocional, por tanto, no socializan y buscan aislarse debido a la constante violencia percibida en el hogar que trae por consecuencia la presencia del temor y a la inhibición y cuanto al entorno social.

VI. CONCLUSIONES

Primera. Se logró identificar los niveles de violencia familiar en una institución educativa, cañete y así determinar la necesidad de elaborar una propuesta de mejora y desarrollo en cuanto a la salud mental de los adolescentes, fortaleciendo a su vez las dimensiones también evaluadas.

Segunda. Se concluye que se describió el sustento teórico del programa para reducir la violencia intrafamiliar, teniendo como modelo la terapia cognitivo conductual ya que la gran mayoría de adolescente desarrolla culpa acompañado de sentimientos negativos que vinculan con el tipo de abuso al que fueron sometidos, es aquí donde ingresa el modelo cognitivo conductual como un mecanismo para poder sobrellevar la situación.

Tercera. Se concluye que se obtuvo la validación del programa mediante el criterio de jueces, contando con 5 jueces expertos quienes en base a la experiencia lograron considerar la propuesta como aplicable.

Cuarta. Se concluye que se diseñó la estructura del programa para reducir la violencia intrafamiliar este diseño presenta 20 sesiones orientadas a las dos dimensiones propias de la variable siendo esta violencia física y violencia psicológica, dicha propuesta tiene como base el enfoque cognitivo conductual.

VII. RECOMENDACIONES

Primera. Se recomienda a la dirección del colegio aplicar el programa propuesto basado en la problemática evidenciada ya que cuenta con sesiones orientadas y establecidas para que los adolescentes cuenten con herramientas psicoeducativas de prevención frente a casos de violencia intrafamiliar. Asimismo, que la dirección en conjunto con los docentes pueda buscar una red de apoyo con los personales de la salud mental para que se pueda atender este problema conjuntamente con profesionales capacitados.

Segunda. Se recomienda a futuros investigadores en el área de psicología, emplear la propuesta de programa basada en la promoción y prevención de la violencia intrafamiliar dada mediante la violencia física y psicológica, enfocada en la población de estudiantes, generando un aporte al ámbito de la psicología educativa y clínico para disminuir factores de riesgo en la población.

Tercera. Se recomienda estudiar más a fondo las formas de abordar la problemática de violencia familiar, diseñar y aplicar programas que cumplan la función de promoción y prevención. Asimismo, capacitar al personal docente, administrativo, etc. Sobre los canales de información y entidades que están prestan a defender los derechos de las personas.

Cuarta. Se sugiere a los tutores de las secciones evaluadas, promover el programa puesto que sirve como herramienta psicoeducativa, para contrarrestar indicadores de violencia psicológica en los adolescentes, ya que es de relevancia que se priorice la salud mental y estabilidad emocional del adolescente mediante técnicas plasmadas en el programa que son útiles para prevenir la violencia psicológica.

REFERENCIAS

- Alarcón et al. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 9(2), 42-53. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>.
- Arias et al. (2016) El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Berrosipi et al. (2020). Violencia intrafamiliar: Padres que maltratan a sus hijos <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9601>
- Candela, A. (2022). Violencia familiar y resiliencia en mujeres atendidas en el centro de emergencia mujer de cañete,2022. Tesis de licenciatura. Universidad cesar vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/90862/Candela_OAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caro et al. (2019). Comparative effectiveness of interventions for treating the psychological consequences of sexual abuse in children and adolescents. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6587653/>
- Carlos, M (2016). Modelo de gestión, basada en la teoría ecológica de los sistemas de Bronfenbrenner, para mejorar hábitos. Universidad cesar vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/28380>.
- Cortés (2004) La herencia de la teoría ecológica de Bronfenbrenner», *Innovación Educativa*.vol.14. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.54.1.21>.
- Calderón (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista de Paz y Conflictos*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=205016389005>
- Cedeño F y Mariuxi P. (2019). Violencia intrafamiliar: mediación condicionada a tratamiento remedial. *Revista Universidad y Sociedad*,11(1),193-200 <http://scielo.sld.cu/scielo>.

- Concha, P. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista de paz*
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/revpaz/article/view/432/477>
- David et al. (2018) Por qué la terapia cognitiva conductual es el estándar de oro actual de la psicoterapia.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00004/full>.
- Durand S. (2019). Violencia intrafamiliar en los adolescentes de la comunidad
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4366>
- Defensoría del pueblo (2020). Debe convocarse a instancia contra violencia hacia mujeres en cañete Yauyos.
<https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-del-pueblo-debe-convocarse-a-instancias-contra-violencia-hacia-mujeres-en-canete-y-yauyos/>
- Durand S (2019). Cuestionario para determinar nivel de violencia intrafamiliar en adolescente. Universidad inca Garcilaso de la Vega.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4366>.
- Fondos de las naciones para la infancia (2020) . violencia contra niños niñas y adolescentes en tiempos de Covid-19.
<https://www.unicef.org/lac/media/19611/file/violencia-contra-nna-en-tiempos-de-covid19.pdf>.
- Flores, A y Grane, J. (2013). *La resiliencia en entornos socioeducativos* (1ª edición ed.). Madrid, España: NARCEA, S.A DE EDICIONES MADRID
<https://docplayer.es/186890470-La-resiliencia-en-entornos-socioeducativos-sentido-propuestas-y-experiencias.html>
- Ministerio de economía y finanzas (2016) Programa lucha contra la violencia familiar. Documento de difusión.
https://www.mef.gob.pe/contenidos/presu_public/ppr/eval_indep/EDEP_violencia_familiar.pdf.
- El peruano (2015) Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupofamiliar.
<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-para-prevenir-sancionar-y-erradicar-la-violencia-contra-ley-n-30364-1314999-1/>

- Farina et al. (2018). Trauma-focused cognitive behavioral therapy a clinical trial to increase self-efficacy in abused the primary school children. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29619384/>
- Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P. (2018). Metodología de la Investigación. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp->
- Hernández-Sampieri, R., Mendoza, C (2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education. <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). Indicadores de violencia familiar y sexual. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/ Lib1686/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1686/libro.pdf).
- Lega, L., Caballo, V., Ellis, A. (1997). Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. (1era. Edición). España: siglo xxi de España editores. <https://ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV319112021112031.pdf>
- Lozada, J. (2014). Investigación aplicada: Definición, propiedad intelectual e industria. CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>.
- Martínez et al. (2015). Violencia intrafamiliar y trastornos psicológicos en niños y adolescentes del área de salud de Versalles, Matanzas. Revista Médica Electrónica, 37(3), 237-245. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242015000300006
- Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables MIMP.(2020) MIMP Y Minedu unen esfuerzos para evitar la violencia contra niños, niñas y adolescentes. [https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/212419- mimp-y-minedu-unen-esfuerzos-para-evitar-la-violencia-contra-ninos- ninas-y-adolescentes-desde-la-educacion](https://www.gob.pe/institucion/mimp/noticias/212419-mimp-y-minedu-unen-esfuerzos-para-evitar-la-violencia-contra-ninos-ninas-y-adolescentes-desde-la-educacion).
- Ministerio público.(2019). violencia contra la mujer y los integrantes del grupo familiar . <https://observatorioviolencia.pe/mpfn/>

- Moctezuma S.(2017). Una aproximación a las sociedades rurales de México desde el concepto de aprendizaje vicario.15(2), 169-178.
<https://doi.org/10.2536/liminar.v15i2.538>
- Organización mundial de la salud OMS (2019). Violencia familiar.
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/674111;jsessionid=3218F8E_C98AA1648823FC57B80235C17?sequence=1
- Orue, I y Calvete, E. (2010). Elaboración y validación de un cuestionario para medir la exposición a la violencia en infancia y adolescencia. Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy. 279 – 292.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095006>
- Pillaca R y Quiliano J. (2019). Programa de Habilidades Sociales para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar en Adolescentes Escolarizados de San Juan de Lurigancho. Universidad Cesar Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49527>
- Pinedo y Ramírez.(2022). Violencia intrafamiliar y conductas antisociales-delictivas en adolescentes de una institución educativa del distrito La Esperanza.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/86000>.
- Saldaña A. (2020). *Propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo, 2020.*
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/53057>.
- Santamaría, S. (2011) Causas y efectos de violencia familiar:
<http://www.monografias.com/trabajos12/violfam/violfam.shtml>
- Sanchez,I et al. (2021) Adolescencia y violencia intrafamiliar propuesta de un programa de formación a familias.Universidad de murcia .
<http://hdl.handle.net/10201/116487>
- Susilowati E. y Dewi K. (2019) "Terapia de comportamiento cognitivo para superar el trauma de una víctima de abuso sexual infantil en Bandung-Indonesia", Asian Social Work Journal, 4(1).
<https://msocialwork.com/index.php/aswj/article/view/78>

- Torres Y y Santana J. (2017). Programa De Psicología De La Salud Y Cuidado Primario: Un Modelo De Adiestramiento Pre-Doctoral. *Revista Puertorriqueña de Psicología*. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=233256001005>
- Trujillo Ramirez, J. M. (2018). Efectividad del taller de risoterapia “Magia en Acción Margrey” en el control de la depresión del adulto mayor en el Centro Geronto Geriátrico Ignacia Rodulfo Vda. De Canevaro–2016. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/2212>
- Toscano, et al (2019). Convivencia y rendimiento escolar. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 2(2), 62-68. <http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA>
- Santiago, C. (2018). Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica en una universidad privada. *Horizonte Médico (Lima)*, 18(2), 53-59. <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2018.v18n2.09>
- Vásquez Bravo, J. Y. (2020). Propuesta de programa generando nuevas actitudes para optimizar la resiliencia en estudiantes víctimas de violencia familiar en una institución educativa, Chiclayo, 2020. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20_500.12692/53393
- Walker, L.(1979). *The battered woman syndrome*. third edition. <https://yunus.hacettepe.edu.tr/~cin/Criticism%20of%20the%20Wester>
- Young (2020) The Effectiveness of Psychological Interventions for Women Traumatized by Sexual Abuse: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Issues Ment Health Nurs*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32176557/>

ANEXOS

Anexo N° 1

Tabla de operacionalización de la variable

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Violencia familiar	Se define a la violencia familiar como acciones que se produce dentro de un entorno familiar donde uno o más integrantes del grupo familiar ejerce una acción violenta sobre otra produciendo malestar, dichas acciones van desde insultos, burlas, desprecios, golpes, indiferencia, etc. Walker (1979).	La variable en cuestión va a ser medida mediante un Cuestionario de violencia familiar que está compuesta por una escala Likert de 5 opciones (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre)	Violencia física Violencia psicológica	<ul style="list-style-type: none">• Patadas• Arrojo de objetos• Bofetadas• Puñetazos• Quemaduras• Aislamiento• Amenazas• Desprecio• Intimidación• Insultos en público• Chantajes	Ordinal

Anexo N° 2

Instrumento de recolección de datos

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario de violencia familiar (CVIFA) Autor:

Mgtr. Livia Altamirano Ortega

Adaptación:

Del VIFA, ampliación Administración: Individual y colectiva. Tiempo de aplicación: 30 minutos

Número de ítems: 46

Descripción de la escala: El instrumento recopila los datos a través de la escala de Likert: 0 nunca, 1 a veces, 2 casi siempre y 3 siempre en cada uno de los ítems.

Validez El instrumento se sometió al proceso de validez comprendido por:

- a) Validez de contenido, porque los ítems respondieron a las dimensiones que fueron violencia física y psicológica, y la sinergia de ellas a la variable violencia familiar.
- b) Validez de constructo, en vista que con la explicación de la teoría y conceptos de las dimensiones de la violencia familiar se diseñó el cuestionario; finalmente se suministró el documento a cinco expertos: Psicólogos y docentes con grado de doctor, quienes indicaron que efectivamente el cuestionario medía la violencia familiar, y por lo tanto se aplicó a la muestra de estudio.
- c) Confiabilidad El instrumento se sometió a las pruebas de confiabilidad: a) Alfa de Cronbach; b) Dos mitades de Gutman (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), de tal forma que al cumplir con las dos condiciones antes indicadas (validez y confiabilidad), entonces el instrumento cumplió con los requisitos para suministrar a la muestra de estudio como se presenta en la tabla 6.

Normas de calificación En tal sentido para la determinación del nivel de la violencia se determinó el puntaje mínimo de 0 y máximo 3 según la escala de Likert que se ha planteado.

Anexo N°3

Instrumento de recolección de datos

Edad Género Grado.....

En este cuestionario se formula un conjunto de afirmaciones, te pedimos nos contestes con tal honestidad a cada una de ellas, asimismo precisar que no existe respuesta buena, ni tampoco mala. Los resultados que se obtengan serán de utilidad para un trabajo de investigación exclusivamente.

Nr o	ítems	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Si te portas mal tus padres te dan de bofetadas.				
2	Si desobedeces tus padres te dan de bofetadas.				
3	Cuando incumples tus tareas tus padres te golpean con una correa o látigo.				
4	Cuando incumples tus tareas tus hermanos te golpean con las manos y pies.				
5	Cuando incumples tus tareas tus hermanos te golpean con una correa o látigo.				
6	Si te portas mal tus padres te dan correazos.				
7	Si desobedeces a tus padres te dan correazos.				
8	Cuando incumples tus tareas tus padres te dejan moretones.				
9	Cuando incumples tus tareas tus hermanos te dejan moretones.				
10	Cuando tus padres te castigan, los moretones en su mayoría son en las piernas.				
11	Cuando tus padres te castigan, los moretones en su mayoría son en los brazos				
12	Cuando tus padres te castigan, los moretones en su mayoría son en el pecho				
13	Cuando tus padres te castigan, los moretones en su mayoría son en la espalda				
14	Los golpes te han ocasionado chichones				
15	Alguna vez por incumplir las órdenes o tareas el castigo tuvo como consecuencia heridas en los brazos.				
16	Alguna vez por incumplir las órdenes o tareas el castigo tuvo como consecuencia heridas en las piernas				
17	Alguna vez por incumplir las órdenes o tareas el castigo tuvo como consecuencia heridas en el pecho				
18	Alguna vez por incumplir las órdenes o tareas el castigo tuvo como consecuencia heridas en la espalda				

19	Alguna vez por incumplir las órdenes o tareas el castigo ocasionó quemaduras en las piernas				
20	Alguna vez por incumplir las órdenes o tareas el castigo ocasionó quemaduras en el pecho				
21	Alguna vez por incumplir las órdenes o tareas el castigo ocasionó quemaduras en la espalda				
22	Alguna vez por incumplir las órdenes o tareas el castigo ocasionó quemaduras en la cabeza				
23	Tu padre utiliza palabras soeces o groserías para dirigirse a ti				
24	Tu padre te ha ridiculizado o burlado delante de tus amigos o familiares				
25	Tu madre te ha ridiculizado o burlado delante de tus amigos o familiares				
26	Tu madre te ha humillado en público				
27	Tu padre te ha dicho que no sirves para nada				
28	Tu madre te ha dicho que no sirves para nada				
29	Ante una inquietud, tu padre dice ¿eres tonto o qué?				
30	Ante una inquietud, tu madre dice ¿eres tonto o qué?				
31	Tu madre critica tu vida				
32	Cuando quieres dialogar con tu padre te dice que te retires				
33	Cuando no puedes hacer algo y pides ayuda a tu padre, te dice que puedes hacerlo tú mismo				
34	Cuando no puedes hacer algo y pides ayuda a tu madre, te dice que puedes hacerlo tú mismo				
35	Tus padres te amenazan cuando no cumples tus tareas.				
36	En tu familia los hijos no pueden opinar o sugerir				
37	En tu familia no existe confianza para hablar con tu padre				
38	No vas a fiestas por evitar los gritos de tu padre				
39	No vas a fiestas por evitar los gritos de tu madre				
40	Es común que tu madre grite cuando requiera algo de ti				
41	Sientes que estás atrapado en casa por las responsabilidades que te asignan tus padres				
42	Sientes que no puedes participar en las actividades sociales como lo hacen tus amigos				
43	Sientes que no eres un buen hijo/a, así dice tu papá				
44	Sientes que no eres un buen hijo/a, así dice tu mamá				
45	Has perdido contacto con tus amigos(as) para evitar que tu padre se moleste				
46	Has perdido contacto con tus amigos(as) para evitar que tu madre se moleste				

Anexo N°4

Modelo de Consentimiento y/o asentimiento informado.

Consentimiento Informado

Título de la investigación: *Propuesta de un programa para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023.*

Investigador (a) (es):

Barillas Centeno Yessenia Yassira (ORCID: [0000-0001-8615-2360](#))Crisante Tacsí, Gabino (ORCID: [0000-0002-8205-4322](#))

A propósito del estudio le invitamos a participar en la investigación titulada “*Propuesta de un programa para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023*”. cuyo objetivo es medir los niveles de violencia familiar.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes del pregrado de la carrera profesional de psicología, de la Universidad César Vallejo del campus Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución.

Procedimiento Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio): 1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada:” *Propuesta de un programa para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023*”. 2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente de las aulas de la institución educativa. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Anexo N°5

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Propuesta de un programa para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023. Teniendo como investigadores Barillas Centeno Yessenia Yassira (ORCID: [0000-0001-8615-2360](https://orcid.org/0000-0001-8615-2360)) Crisante Tacsí, Gabino (ORCID: [0000-0002-8205-4322](https://orcid.org/0000-0002-8205-4322)), Esta investigación es desarrollada por estudiantes pregrado, de la carrera profesional de psicología de la Universidad César Vallejo del campus Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Educativa Santa rosa de Lima , la presente investigación contribuirá a reducir los niveles de violencia familiar en los adolescentes de la Institución educativa.

Procedimiento Si usted decide participar en esta investigación (enumerar los procedimientos del estudio): 1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación. 2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente de la institución. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Anexo N°6

Matriz de evaluación por juicio de experto

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO PARA PROPUESTA DE UN PROGRAMA PARA REDUCIR LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN LOS ADOLESCENTES.

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:

Mg: Trujillo Pardave Ángel Digno
DNI: 22405451

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

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad César Vallejo	Maestro en psicología educativa	2019
02			

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 nacional de Ucayali	Docente	Ucayali	2019	Docente auxiliar

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


Ángel Digno Trujillo Pardave
PSICÓLOGO MAESTRO
C.P.S.P. Nº 35381

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO PARA PROPUESTA DE UN PROGRAMA PARA REDUCIR LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN LOS ADOLESCENTES.

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:

Mg: Rodríguez Paiva Meza Claudia
DNI: 10315294

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

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad César Vallejo	Maestro en psicología educativa	2019

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 de Huánuco	Docente	Huánuco	2020	Docente por horas

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


Claudia Rodríguez Paiva Meza
PSICÓLOGA
C.P.S.P. Nº 35381

Firma del Experto Informante.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE Propuesta de un programa para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr./Mg: Luis Alberto Pérez Oré

Mg: Luis Alberto Pérez Oré

DNI: 21556563

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

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Católica de Trujillo	Psicología	2021
02	Universidad César Vallejo	Psicología Educativa	2014

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

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	IESPP	Docente	Cañete	2022	Docente 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

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO PARA PROPUESTA DE UN PROGRAMA PARA REDUCIR LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN LOS ADOLESCENTES

Observaciones: No se perciben observaciones en el programa propuesto por Barillas Centeno, Yesenia Yassira y Crisante Tacsí, Gabino

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Cordova Flores, Bill Anthony DNI: 43636428

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

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad Privada César Vallejo	Maestría	2021 - 2022
02			

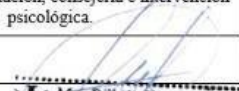
Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	MICRO RED HUINCO	Coordinador de Salud Mental	Callahuanca	2021-2022	Promover y supervisar acciones de sensibilización a la población beneficiaria; evaluación, orientación, consejería e intervención psicológica.
02	CENTRO PSICOLÓGICO INTEGRAL EPOJÉ	Psicólogo	Ate	2022- actualidad	Evaluación, orientación, consejería e intervención psicológica.
03					

¹ **Coherencia:** La sesión tiene relación lógica con la dimensión que está midiendo.

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

³ **Claridad:** El programa se comprende fácilmente su sintáctica y semántica son adecuadas.


Mg. Bill A. Cordova Flores
Psicólogo - Clínico
C.P.P. 39560

13 de mayo de 2023

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE "Propuesta de un programa para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023"

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:

Dr: JUAN CARLOS BAÑOS RAMOS

DNI:

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

	Institución	Especialidad	Período formativo
01	Universidad Alas Peruanas	Psicólogo	2007 a 2012
02	Universidad Nacional de Trujillo	Psicoterapeuta	2014-201

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



	Institución	Cargo	Lugar	Período laboral	Funciones
01	Universidad Autónoma del Perú	Docente	Lima	2021 hasta la actualidad	Jurado de Tesis
02					
03					

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.

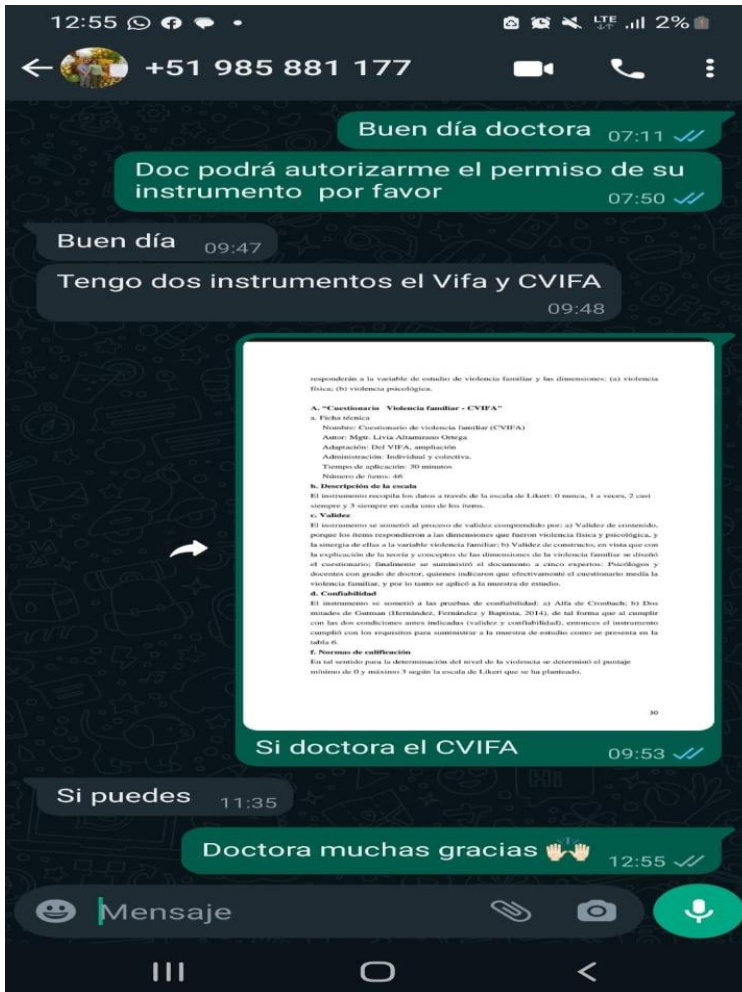
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes medir la dimensión.



Mg. Juan Carlos Baños Ramos
C.P.S.P. N° 19478

Ei

Anexo N°7

Autorización para el uso del instrumento



Anexo N°8

Autorización para la aplicación del pre test.

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Quilmaná, 27 de abril del 2023

SEÑORA CHUQUISPUMA LAURA EUGENIA
DIRECTOR(A): I.E SANTA ROSA DE LIMA
CAÑETE-QUILMANA

De mi especial consideración:

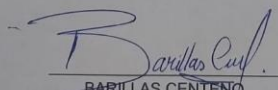
Reciba el cordial saludo de mi persona **YESSENIA YASSIRA BARILLAS CENTENO** identificada con el DNI: **76785116**, actualmente estoy cursando el XI ciclo de la carrera de psicología en la universidad César Vallejo.


Por el medio del presente solicito a su persona se sirva autorizar la aplicación de un instrumento denominado "Cuestionario de violencia familiar" CVIFA, para poder realizar mi trabajo de investigación denominado: *"Propuesta de un programa para la violencia intrafamiliar en adolescente de una institución educativa, 2023"*.

Ante una previa conversación dicha aplicación se llevará a cabo el martes 2 de mayo a las 14:30 horas con las estudiantes del nivel secundario.

Agradeciendo las facilidades que me brinde para tal fin, me despido expresandoles las muestras de consideración y estima.

Atentamente,


BARILLAS CENTENO
YESSENIA YASSIRA




"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Quilmaná, 02 de mayo del 2023

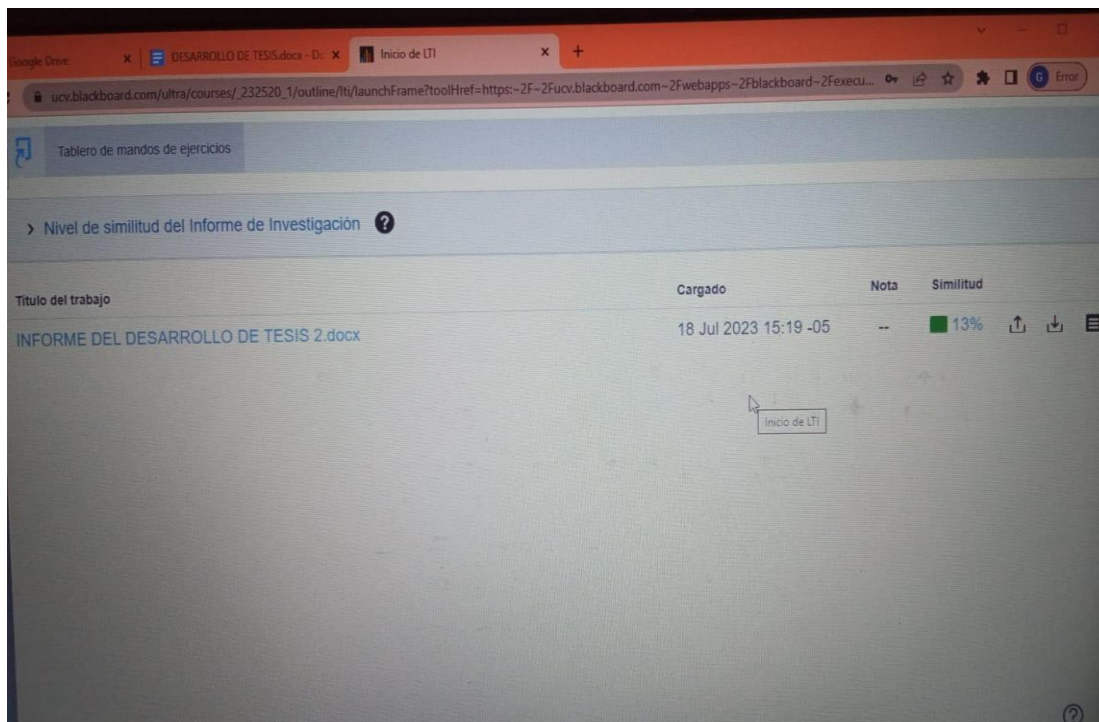
Yo, CHUQUISPUMA LAURA EUGENIA identificada con el DNI: 73355763, actualmente con el cargo de Directora de la Institución Educativa 20178 " Santa Rosa de Lima"- Quilmaná, autorizó y doy mi consentimiento a la estudiante de la universidad César Vallejo. Yessenia Yassira Barillas Centeno identificada con el número de DNI: 76785116 y con el código de estudiante 7002509093 a que pueda realizar la aplicación de un instrumento denominado "Cuestionario de violencia familiar CVIFA" en esta institución educativa contando con la población del 1° 2° 3° 4° y 5° de secundaria.

Atentamente


I.E. SANTA ROSA DE LIMA
CAÑETE-QUILMANA
DIRECTORA

Anexo N°9

Nivel de similitud del informe de investigación



Titulo del trabajo	Cargado	Nota	Similitud
INFORME DEL DESARROLLO DE TESIS 2.docx	18 Jul 2023 15:19 -05	--	13%

Anexo N°10

PROGRAMA
“AMOR Y LIMITES”

Autores:

Barillas Centeno Yessenia Yassira

Crisante Tacsí Gabino

LIMA

2023

Propuesta de un programa para reducir la violencia intrafamiliar en los adolescentes de una institución educativa de Cañete, 2023

MARCO TEÓRICO

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es una de las intervenciones terapéuticas más utilizadas en el ejercicio de la psicología contemporánea. Su eficacia está validada científicamente debido a que es posible observar los resultados de su aplicación de manera empírica. Por ello, es habitualmente empleada, ya que ha demostrado alta efectividad en una amplia variedad de problemas psicológicos (American Psychological Association, 2017).

Lo más resaltante de la terapia cognitivo conductual es que busca una perspectiva que integre lo observable y las creencias de su mundo interior, aquel que está compuesto por sus creencias, opiniones y demás construcciones mentales. El objetivo del enfoque TCC es generar un cambio conductual, cognitivo y emocional eliminando conductas desadaptativas; para más adelante, a través del uso de técnicas y recursos de afrontamiento, se creen y entrenen nuevas conductas adaptativas (Ruiz, 2012).

Verdon y Doyle (2017) como se citó en Mendoza (2021) refiere que la terapia cognitivo conductual se define como tratamiento psicoterapéutico cuya finalidad es resolver problemas conductuales y emocionales, desde el proceso de aprendizaje como también la influencia del entorno, añade que este enfoque se está esparciendo cada vez más por sus efectos positivos ante los problemas psicológicos.

Según Beck, et al, (2002), el modelo cognitivo asume tres conceptos específicos. La tríada cognitiva: Se compone de visiones negativas en que las personas reconocen tres realidades: sobre sí mismas, el mundo y el futuro; los signos y síntomas del síndrome depresivo serán el resultado de los patrones cognitivos negativos identificados en estos tres casos. Los pacientes reaccionan y se preparan para una situación como si realmente fuera a suceder, porque creen que realmente sucederá. Los esquemas: Se refiere a la organización estructural del pensamiento depresivo, y también señala el modelo cognitivo relativamente estable que forma la base de la regularidad, así como las explicaciones derivadas

de situaciones específicas.

La siguiente propuesta de programa se basa en el enfoque cognitivo conductual, puesto Según Lega et al. (1998), mencionó que la intervención cognitiva conductual se trabaja dependiendo del problema. Teniendo esto como base se propusieron tres tipos: Reestructuración Cognitiva, la cual plantea que los conflictos emocionales son una consecuencia de pensamientos irracionales, sus intervenciones tratan de establecer patrones de pensamiento más adaptativos. Habilidades de afrontamiento: tratan de desarrollar un repertorio de habilidades para ayudar al paciente a afrontar una serie de situaciones estresantes, Solución de problemas: es una combinación de los dos tipos anteriores y que se centran en el desarrollo de estrategias generales para solucionar un amplio rango de problemas personales.

OBJETIVO GENERAL:

Reducir la violencia familiar a través de herramientas psicológicas propuestas por la terapia cognitivo conductual, que permitan el bienestar emocional en los adolescentes de una institución educativa de Cañete 2023.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Objetivo específico 1

Disminuir el nivel de violencia física en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa.

Objetivo específico 2

Disminuir el nivel de violencia psicológica en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa.

JUSTIFICACIÓN

Se explican las bases teóricas que sustentan el programa "Amor y límites". para reducir el impacto negativo de la violencia intrafamiliar en los adolescentes de nivel secundaria teniendo como respaldo la aplicación del método científico, la finalidad es la reducción de los niveles de violencia intrafamiliar a través del programa,

generando así soluciones a la demanda de la sociedad tanto presentes como futuras para ser fuente de una mejor calidad de vida.

METODOLOGÍA

- Permite la participación activa de los estudiantes.
- Las herramientas de intervención están relacionadas y orientadas con los objetivos.
- Las sesiones están diseñadas para una duración de 45 minutos.
- El material es didáctico lo que permitirá que los estudiantes puedan comprender el desarrollo de las sesiones.

SESIONES PSICOLÓGICAS

Sesión N°1 OBJETIVO: Explicar a los estudiantes los objetivos a tratar, generando un clima de confianza. TÍTULO: “Conociendo”.

SESIÓN N° 1	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores se presentarán mencionando sus datos generales y presentarán el objetivo de la sesión, mencionando que la intervención consistirá en 20 sesiones que deberán participar activamente, asimismo se mencionara que las actividades e interacciones serán totalmente confidencial, como también se agradecerá la presencia de cada uno de los participantes.		10 minutos
DESARROLLO	Los facilitadores explicaran brevemente los conceptos de la TCC “Siendo esta una intervención psicológica que abarca la parte cognitiva como lo conductual, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que han sido víctimas de eventos que han ocasionado daños en su persona, para ello se utilizara técnicas y herramientas propias de este enfoque como: reestructuración cognitiva, pensamiento socrático, desarrollo de habilidades sociales, etc.”. A continuación, se aplicará una dinámica denominada. “La pelota preguntona” el responsable de la sesión tendrá que tener una pelota que deberá lanzar a uno de los participantes para que pueda presentarse y decir su nombre, apellido, edad, animal favorito, color favorito, película favorita. Al terminar la presentación el participante cede la pelota a otro de sus compañeros.	Una pelota	25 minutos

CIERRE	Para el cierre se realiza una retroalimentación de la Sesión n°1 realizando preguntas metacognitivas.		10 minutos
--------	---	--	------------

SESIÓN N°2

OBJETIVO: Concientizar a los estudiantes sobre la violencia familiar y sus consecuencias. TÍTULO: "La realidad"

SESIÓN N° 2	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 2		10 minutos
DESARROLLO	Se realizará una dinámica denominada "cuentos compartidos" El facilitador empezará el cuento, relatando alguna historia en la que él aparece y también en la que aparece alguno de los adolescentes, al quien señalará. El participante señalado tendrá que decir su nombre y continuar explicando la	Diapositivas (Anexón° 1)	25 minutos

	historia y así consecutivamente hasta que la mayoría pueda participar. Al finalizar la dinámica los facilitadores explicaran de manera entretenida las nociones conceptuales de violencia familiar, para ello se apoyará en las diapositivas.		
CIERRE	Para el cierre se realiza una retroalimentación de la Sesión N°2 realizando preguntas metacognitivas.		10 minutos

SESIÓN N°3

OBJETIVO: Reconocer e identificar diferentes casos de violencia familiar con los adolescentes de la institución educativa. **TÍTULO:** “Todos juntos contra la violencia, para una mejor convivencia”.

	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 3		10 minutos
DESARROLLO	Los responsables de esta sesión entregarán unas fichas a cada estudiante con las siguientes indicaciones: “De manera silenciosa deberán leer cada uno de los	Hojas	25 minutos

	<p>casos que se encuentra en esta ficha, cuando terminen esperaremos unos minutos más para que la mayoría pueda terminar”. Al transcurrir el tiempo se reflexionará de manera conjunta dichos casos con la siguiente pregunta:</p> <p>Caso N°1</p> <p>Carlos y Mariana son parejas de hace aproximadamente 3 años, Mariana cuenta que hace más de 2 años, carlos cada vez que se molesta con ella , tiende a insultarla, a decirle adjetivos descalificativos, a levantarle la mano como queriendo golpearla, mariana añade que hasta el momento no le ha golpeado pero los insultos se vuelven cada día peor y más constante, Mariana cuenta que tal vez con la llegada de su hijo la situación iba a cambiar pero al parecer no es así, carlos continúa con las misma actitudes y últimamente llega ebrio a casa y estar molesto la mayor parte del tiempo. Mariana manifiesta que esta situación le hace sentirse triste y está teniendo ideas de que no vale como persona.</p> <p>Caso N°2</p> <p>Manuel es un estudiante del tercer grado de secundaria, actualmente está viviendo con sus padres y sus hermanos, marcos quien es amigo de manuel le ha contado a la profesora que ha visto a manuel llorando en el baño del colegio se acerca para conocer por que su compañero está llorando a lo que manuel le cuenta: “Marcos te acuerdas del examen de algebra que tuvimos la semana pasada, yo he sacado 05 y se lo he enseñado a mi madre para que pueda verlo y así firmarlo como lo pidió la docente, cuando mamá ha visto la nota me ha mirado muy molesta y me dijo que <i>“Era un burro , que como me pude sacar esa nota, que acaso no sabía el esfuerzo que hacen ellos para que yo estudie y más cosas de las que no me quiero acordar”</i>. Mamá agarró la correa de papá y me</p>	<p>Lapiceros</p> <p>Ficha de los casos impreso</p> <p>Proyector</p>	
--	---	---	--

	<p>golpeó la espalda me advirtió que no vuelva a sacar notas así porque me ira peor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de violencia reconocen en estos casos? • ¿Qué indicadores logran reconocer en ambos casos? • ¿Consideran que las conductas agresivas de estas personas son justificadas? • ¿Cómo crees que se pueda sentir la persona(víctima) después de haber pasado esta situación? <p>Posterior los participantes deberán dibujar a personas víctimas de violencia psicológica y física como ellos consideren realizarlo, ello permitirá si se ha comprendido los conceptos de violencia familiar.</p>		
<p>CIERRE</p>	<p>Para el cierre se sugiere que puedan visualizar un cortometraje y finalizar con la retroalimentación de la Sesión N°3 realizando preguntas metacognitivas.</p>	<p>Cortometraje: https://www.youtube.com/watch?v=-F3v-4t5kcY (Anexo n°2)</p>	<p>10 minutos</p>

SESIÓN N°4

OBJETIVO: Identificar los pensamientos negativos generados en los adolescentes. TÍTULO: "La realidad".

SESIÓN N° 4	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 4		5 minutos
DESARROLLO	<p>Se realizará una dinámica denominada "Estas bolas de nieves" el objetivo de esta dinámica es buscar que los participantes puedan ayudara liberar situaciones estresantes de una forma reflexiva y crítica y así liberar las cargas emocionales. Para ello se requiere que cada participante cuente con una hoja en blanco y un lapicero se indica a las personas que escriban un pensamiento respecto al tema "Violencia familiar" cabe mencionar que es de forma anónima. Puede pensar en las siguientes sugerencias</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué te gustaría que desaparezca en tu vida?• Describe alguna conducta que hayas visto en tu familia y que note gusta• ¿Qué tipo de palabras no te agradan cuando tus padres te llamanla atención?.	Hojas Lapiceros	30 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> • Etc. <p>Cuando esté listo se invita a cada persona a que arrugue la hoja (que ahora parecen bolas de nieve) y lo arrojan hacia arriba y así consecutivamente es permitido recoger bolas de nieve de otras personas y volver a arrojarlas hacia arriba y así sucesivamente durante 3 minutos, posteriormente cada participante tomará una bola de nieve que irá abriendo lentamente y se invita a que lea los pensamientos, se toma a 2 a 5 personas a que lo lean en voz alta para poder reflexionar sobre dicho pensamientos, es preciso hacer en lo posible que los adolescentes participen en la reflexión en base a los pensamientos.</p> <p>¿Por qué es tan preocupante el pensamiento? ¿se puede resolver? ¿cómo? y supongamos que no se puede resolver, ¿Qué hacemos? y así se va despertando el lado reflexivo de los adolescentes.</p> <p>Al finalizar se explica la actividad que deberán realizar en casa, esto consiste en que cada participante tendrá en sus manos una ficha A-B-C siendo la columna A para los acontecimientos, la columna B para los pensamientos y la columna C para los sentimientos. ello deberá ser explicado por el facilitador a través de ejemplos.</p>		
CIERRE	Se realizan preguntas de retroalimentación sobre lo aprendido dentro de esta sesión, asimismo se absuelve dudas generadas por los adolescentes.	Ficha A-B-C (Anexo n°3)	10 minutos
TAREA	Entregar a los participantes las ficha A-B-C para su llenado, dicha ficha deberán traerla para la siguiente sesión N°5		

SESIÓN N°5

OBJETIVO: Reestructurar los pensamientos negativos y automáticos generados en los adolescentes. TÍTULO: “La realidad”

SESIÓN N° 5	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 5		10 minutos
DESARROLLO	<p>En el desarrollo de esta sesión, los responsables tomaran la actividad de la sesión anterior (Ficha A-B-C), se deberá tomar de manera aleatoria y colocar el acontecimiento, la emoción y los pensamientos en la pizarra es importante no leer ningún dato personal, todo se desarrolla de manera anónima.</p> <p>Una vez colocada la situación se empieza a realizar la reflexión de forma grupal.</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Acontecimiento: Mi madre me insulta cuando saco mala nota, me dice que no sirvo para nada, y que soy un “burro”.</p> <p>Pensamiento: Pienso que no sirvo para nada y nada hago bien</p> <p>Sentimiento: Tristeza, miedo.</p> <p>Se realiza preguntas socráticas basadas en lo concreto, reflexivo y sincero,</p> <p>¿Consideras un suceso negativo como un patrón de derrota interminable?</p> <p>¿Realmente no sirvo para nada?</p>	Pizarra Plumones o tiza Ficha A-B-C	25 minutos

	<p>¿Una mala calificación puede definir mi inteligencia? y así sucesivamente.</p> <p>Se colocan distintas emociones, pensamientos, acontecimientos en la pizarra la mayor cantidad que se pueda y así buscar la forma de</p>		
CIERRE	<p>Se realizan preguntas de retroalimentación sobre lo aprendido dentro de esta sesión, asimismo se absuelve dudas generadas por los adolescentes.</p>		10 minutos

SESIÓN N°6

OBJETIVO: Propiciar el auto- reconocimiento en los adolescentes.TÍTULO:
“Reconociendo”

SESIÓN N° 6	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 6		10 minutos
DESARROLL O	<p>En el desarrollo de esta sesión se continúa con la actividad anterior con la intención de que todos hayan participado.</p> <p>Los responsables tomarán la actividad de la sesión anterior (Ficha A-B-C), se deberá tomar de manera aleatoria y colocar el acontecimiento, la emoción y los pensamientos en la pizarra es importante no leer ningún dato personal, todo se desarrolla de manera anónima.</p>	Pizarra Plumones o tiza Ficha A-B-C	25 minutos

	<p>Una vez colocada la situación se empieza a realizar la reflexión de forma grupal.</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Acontecimiento: Mi madre me insulta cuando saco mala nota, me dice que no sirvo para nada, y que soy un “burro”.</p> <p>Pensamiento: Pienso que no sirvo para nada y nada hago bien</p> <p>Sentimiento: Tristeza, miedo.</p> <p>Se realiza preguntas socráticas basadas en lo concreto, reflexivo y sincero,</p> <p>¿Realmente no sirvo para nada?, ¿Una mala calificación puede definir mi inteligencia? ¿Será que por haber sacado una mala nota, no haré nada bien? y así sucesivamente.</p>		
<p>CIERRE</p>	<p>Se realizan preguntas de retroalimentación sobre lo aprendido dentro de esta sesión, asimismo se absuelven las interrogantes generadas por los adolescentes.</p> <p>Se solicita que para la siguiente sesión los estudiantes puedan estar con ropa cómoda (Buzo de la institución educativa).</p>		<p>10 minutos</p>

SESIÓN N°7

OBJETIVO: Ejecutar la técnica de relajación muscular profunda en los adolescentes. TÍTULO: “Mi momento ha llegado”

SESIÓN N° 7	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 7		10 minutos
DESARROLLO	En el desarrollo de esta sesión se coloca a los participantes en un ambiente tranquilo, con luz indirecta, los estudiantes deben encontrarse cómodamente sentados y con ropa lo más holgada posible y sobre todo las indicaciones deben ser de manera pausada y sin prisa, se acompaña las indicaciones con una música de fondo relajante, esta técnica es totalmente efectiva para generar bienestar en los participantes, aliviando tensiones, estrés, ansiedad, etc. La forma de aplicación es dividir a nuestro cuerpo en diferentes grupos musculares para producir tensión contrayendo cada grupo con fuerza a continuación se elimina la tensión soltando los músculos y dando paso a la relajación, esta técnica se divide en 16 grupos musculares, esta sesión se trabajará 8 grupos musculares.	Parlante USB (Musica de fondo) (Anexo n°4)	25 minutos

Las indicaciones son las siguientes:

1° Grupo muscular: Antebrazos y manos. Aprieta los dos puños lo más fuerte que puedas sin lastimarte, siente la tensión en tus manos y antebrazos, ahora suelta y centrate en la relajación y que tan diferente se siente a cuando apretaste.

2° Grupo Bíceps. Lleva tus manos a los hombros y aprieta el bíceps contra el antebrazo lo más fuerte que puedas sin lastimarte, nota la tensión, suelta y nota la diferencia.

3° Grupo de tríceps: Estira los brazos paralelos al piso para luego llevarlos al suelo tocando intentando tocar la punta de los pies, logra tensar todo el tríceps por unos segundos, siente esta sensación para luego soltar y sentir la relajación.

4° Grupo Trapecio-Hombro: Eleva ambos hombros hacia arriba como si intentaras tocar las orejas, logras notar la tensión que se siente, espera unos segundos y luego suelta lentamente y siente esa nueva sensación, no olvides focalizar tu atención en las sensaciones.

5° Cuello i : Inclina tu cabeza mirando hacia el suelo lo más que puedas sin mover el cuerpo y nota la tensión generada en la parte posterior de tu cuello, hazlo lentamente, luego regresarlo a su posición naturalmente y centrate en los cambios que sientes.

6° Cuello ii: Lleva tu cabeza a la parte posterior mirando hacia el techo lo más que puedas, centrate en eso y quédate unos segundos, suelta lentamente la tensión y nota la sensación.

	<p>7° <i>Frente:</i> Levantas tus cejas hasta que sientas como tu frente se arruga, tensionadas por unos segundos para luego ir soltandolas lentamente, sigue centrando en la sensación.</p> <p>8° <i>Ojos:</i> Aprieta los ojos lo más fuerte que puedas sin lastimarte y siente dicha tensión por unos segundos, vas soltando lentamente esta sensación para darle paso a la relajación.</p> <p>Para finalizar se aclara que esta técnica es efectiva y aplicable en las situaciones que los adolescentes sienten que necesitan controlar algunas emociones o cuando se sienten invadidos por ellos. No tiene límites, lo pueden repetir las veces que ellos consideren necesario.</p>		
CIERRE	<p>Se realizan preguntas de retroalimentación sobre lo aprendido dentro de esta sesión, asimismo se absuelve las interrogantes generadas por los adolescentes.</p> <p>Se solicita que para la siguiente sesión los estudiantes puedan estar conropa cómoda (Buzo de la institución educativa).</p>		10 minutos

SESIÓN N°8

OBJETIVO: Continuar con la técnica de relajación muscular profunda en los adolescentes

TÍTULO: "Me siento cómodo"

SESIÓN N° 8	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 8		10 minutos
DESARROLLO	<p>En el desarrollo de esta sesión se continuará con RMP se coloca a los participantes en un ambiente tranquilo, con luz indirecta, los estudiantes deben encontrarse cómodamente sentados y con ropa lo más holgada posible y sobre todo las indicaciones deben ser de manera pausada y sin prisa, se acompaña las indicaciones con una música de fondo relajante, esta técnica es totalmente efectiva para generar bienestar en los participantes, aliviando tensiones, estrés, ansiedad, etc. La forma de aplicación es dividir a nuestro cuerpo en diferentes grupos musculares para producir tensión contrayendo cada grupo con fuerza a continuación se elimina la tensión soltando los músculos y dando paso a la relajación, esta técnica se divide en 16 grupos musculares, esta sesión se trabajará con los 8 grupos musculares restantes.</p> <p>Las indicaciones son las siguientes:</p> <p><i>9° Grupo Labios y mejillas:</i> Estira los labios intentando hacer una sonrisa sin que se note los dientes, se consciente de las sensaciones alrededor de tu boca, detente unos segundos para luego soltar lentamente y sentir la sensación posterior.</p> <p><i>10° Grupo espalda -pecho:</i> arquea tu torso hacia atrás llevando tus hombros y manos hacia atrás realizarlo hasta llegar al punto máximo sin</p>	Parlante USB (Musica de fondo)	25 minutos

	<p>generar daños, espera unos segundos y vuelve a tu posición original, nota la diferencia.</p> <p>12° <i>Abdominales</i> : mete el el vientre hacia adentro y aprieta lo más posible, luego suelta levemente y nota la diferencia .</p> <p>13° <i>Abdominales ii</i>: Puja y saca el vientre hacia afuera lo mas que puedas retén unos segundos y lentamente deja que los músculos se relajen.</p> <p>14° <i>Muslos</i>: eleva los muslos hacia tu pecho y siente la tensión que se genera y luego suelta lentamente para que sentir la sensación nueva.</p> <p>15° <i>Gemelos</i> : Lleva la punta de tus pies en dirección a tu cabeza y notarás como se estira esta zona mantente así unos segundos y luego ve soltando lentamente.</p> <p>16° : <i>Grupo pies</i>: <i>tus pies deben ser estirados lo más que puedas después de unos segundos suelta lentamente y siente la diferencia.</i></p> <p>Para finalizar se aclara que esta técnica es efectiva y aplicable en las situaciones que los adolescentes sienten que necesitan controlar algunas emociones o cuando se sienten invadidos por ellos. No tiene límites, lo pueden repetir las veces que ellos consideren necesario.</p>		
CIERRE	Se realizan preguntas de retroalimentación sobre lo aprendido dentro de esta sesión.		10 minutos

SESIÓN N°9

OBJETIVO: Reconocer la importancia de la autoestima para un soporte emocional estable y hacer frente las situaciones cotidianas de la vida

TÍTULO: “La magia de aceptarnos”

SESIÓN N° 9	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 9		10 minutos
DESARROLLO	<p>Se realizará una dinámica denominada “Atrapados” se explica las consignas de la dinámica, esto consiste que los responsables deberán entregar un globo, un pedazo de pabilo y una aguja a cada participante, deberán inflar todos sus globos atarlo con el pabilo y amarrarlo en su tobillo, cuando el facilitador da la orden cada participante buscará la forma de hacer explotar el globo de su contrincante, al estudiante que revienten el globo queda automáticamente eliminado y el ganador será aquel participante que mantenga su globo intacto.</p> <p>Posterior a la dinámica se presentará el tema que detalla sobre el amor propio</p>	<p>Diapositivas (Anexo n°5)</p> <p>Globos</p> <p>Pabilo</p> <p>Agujas</p> <p>Trípticos (Anexo n°6)</p>	25 minutos

CIERRE	Para el cierre se realiza una retroalimentación de la Sesión N°9 realizando preguntas, asimismo se le entregará a cada participante una bolsa pequeña que contenga (caramelos, gomitas, galletas y un frugo) y cerrada con una etiqueta que contenga frases motivadoras, al momento se felicita a cada participante por su participación y se incentiva a que siga asistiendo a las intervenciones.	Bolsas de golosinas	15 minutos
--------	---	---------------------	------------

SESIÓN N°10

OBJETIVO: Promover el reconocimiento y de sus miedos y fortalezas generando autoconfianza en los adolescentes TÍTULO: “Amor propio”

SESIÓN N° 10	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 10		10 minutos
DESARROLLO	Se realizará una dinámica denominada “encuentra el clavo” se pedirá que los participantes se formen en grupos de 10 a 20 participantes, una vez ya formado los grupos se coloca un clavo en el centro de cada grupo	Ficha de (Anexon°7)	25 minutos

	<p>cabe mencionar que los participantes deberán tener los ojos cerrados en el mejor de los casos vendados, la consigna es la siguiente:</p> <p>Todos los integrantes deberán buscar y tomar el clavo teniendo los ojos cerrados cuando ya tenga el clavo en su mano deberán retirarse del grupo cautelosamente sin decir a nadie que ya tiene el material para luego esperar unos minutos hasta que el facilitador haga la indicación de que pueden abrir los ojos, esta dinámica se repite de 2 a 3 veces incrementando su complejidad alejando cada vez más los clavos</p> <p>Al finalizar se pregunta lo siguiente:</p> <p>¿Cómo te sentiste cuando localizaste el clavo?</p> <p>¿Llegaste a sentir alguna presión? ¿Era propia o sentías que era por tu entorno? ¿Sentiste en algún momento que querías abandonar el juego? ¿Creías en las rondas pasadas que tal vez no había ningún clavo? ¿Por qué creíste eso?</p> <p>Posterior a esta dinámica se les entrega una ficha a todos los estudiantes de autoconocimiento que deberán completar, previo a ello el facilitador deberá explicar detalladamente cómo debe llenarse dicha ficha, se sugiere que lo pueda explicar en la pizarra mostrando con ejemplos sobre los miedos y fortalezas.</p>	<p>pizarra</p> <p>plumones o</p> <p>tizas</p>	
<p>CIERRE</p>	<p>Para el cierre se realiza una retroalimentación de la Sesión N°10 realizando preguntas, se hace entrega de un certificado de reconocimiento.</p>	<p>Certificado de reconocimiento (Anexo n°8)</p>	<p>10 minutos</p>

SESIÓN N°11

OBJETIVO: Identificar las emociones positivas más importantes del ser humano, a fin de ser expresadas en su diario vivir. TÍTULO: “El almacén de las emociones positivas”

SESIÓN N° 11	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 11		10min
DESARROLLO	<p>El responsable motivará la participación voluntaria de un miembro del grupo, al cual se le colocará una venda para que seleccione sin mirar, una emoción positiva en la cajita, después deberá escenificar la emoción que seleccionó, los demás deberán adivinar de qué emoción se trata. Quien levante primero la mano y acierte con la emoción, pasará al frente a seleccionar otro papel de la cajita, a fin de continuar con la escenificación de la emoción que le tocó, no podrá emitir palabra alguna. Todo se realizará con una música instrumental de fondo.</p> <p>Luego se procederá a desarrollar el tema, a través de una actividad que permita reconocer nuestro estado emocional, se indica a los participantes, que pueda prestar atención a una serie imágenes que describirán variedad de emociones, las cuales experimentamos en nuestro diario vivir. En seguida, se les proporciona las respuestas socialmente esperadas y no esperadas, ante estas emociones, ellos deberán identificar las respuestas apropiadas, al finalizar la sesión se reflexiona y se plantea algunas preguntas.</p> <p>¿Qué tipo de emociones se presenta en cada imagen?</p> <p>¿Has experimentado alguna de estas emociones?</p>	Cartillas Cinta Scotch Música Papel bond Papel de color	25 minutos

	<p>¿Cómo reaccionarías frente a esas emociones?</p> <p>¿Qué propones hacer para experimentar estas emociones?</p> <p>¿Qué gesto corporal harías al sentir estas emociones?</p>		
CIERRE	Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se promoverá la práctica diaria del aprendizaje adquirido. Finalmente, se les entregará un recuerdo. (anexo N° 11)		10 minutos
TAREA	Reflexionar el tema tratado y poner en `practicar		

SESIÓN N°12

OBJETIVO: Incentivar a los adolescentes a expresar sus emociones positivas TÍTULO:

“El viaje hacia las emociones positivas”

SESIÓN N° 12	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentará el objetivo de la sesión N° 12		
DESARROLLO	Se realizará una dinámica denominada <i>mis emociones que me hace feliz</i> , El facilitador presentará las hojas de colores las cuales contendrán las	Diapositiva Papeles de	25 minutos

	<p>emociones positivas con las que se trabajará; a su vez, solicitará a los participantes que recuerden algunas situaciones que hayan experimentado, y que se relacionen con las emociones que se les vayan presentando, pidiéndole el favor a un voluntario, que comente la situación en la que experimentó tal emoción. Posterior a la dinámica se procederá a desarrollar el tema, desde reestructuración cognitivo conductual, a través de una actividad que permita reflexionar sobre los recursos individuales que poseemos para mejorar nuestro estado emocional.</p> <p>1. Los participantes recibirán un papel de trabajo con la siguiente indicación: “a continuación encontrarás 6 situaciones que puedes haber vivido en el día a día, los cuales debes marcar con un aspa la emoción positiva.</p> <p>2. Mientras se va procediendo el encargado debe animar y despejar las dudas de los Participantes.</p> <p>3. Una vez finalizada, se les invitará a responder las siguientes interrogantes: ¿Qué sensación experimentaron al responder las preguntas? ¿Cómo se sentirían si experimentan dichas emociones a diario? ¿les gustaría experimentarlas a diario? (ANEXO N° 12)</p>	<p>colores Música Lápices Pulseras Palitos de chupete</p>	
<p>CIERRE</p>	<p>Se agradecerá a los estudiantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una pulsera. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.</p>		<p>10 minutos</p>

SESIÓN N°13

OBJETIVO: Promover el buen humor, a través de ejercicios de risoterapia. TÍTULO:
“El corazón alegre”

SESIÓN N° 13	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentará el objetivo de la sesión N° 13		10 minutos
DESARROLLO	<p>Se realizará una dinámica denominada <i>se murió paquita</i>, El facilitador solicita a los alumnos colocarse en círculo, dando la indicación que un participante deberá iniciar diciendo al que tiene a su derecho “<i>SE MURIÓ PAQUITA</i>”, pero llorando (lo más exagerado posible), mostrando gestos de dolor. Luego quien recibió la noticia, deberá continuar pasando la noticia de que Paquita murió, llorando igualmente, hasta que termine la rueda.</p> <p>Luego se seguirá con la misma actividad, pero mostrando otra actitud, por ejemplo: riéndonos, asustados, ansiosos, tartamudeando, etc. Recordando que quien recibe la noticia deberá asumir la misma actitud para pasarle la noticia a su compañero del costado.</p> <p>El facilitador deberá guiar el proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar el humor, sobre lo aprendido, en la vida diaria. Finalmente, el facilitador elegirá a quien haya actuado mejor, premiándolo con un dulce. Después se procederá a desarrollar <i>las prácticas de risa fonadora</i>, para</p>	Proyector Música Bolita roja de nariz Palitos de chupete Chupetín Globos	25 minutos

	<p>realizar este ejercicio se les indica a los participantes, que se acuesten en el piso, y se relajen, luego de ello que practiquen los 5 tipos de risa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La risa con ja (que beneficia el sistema digestivo y genital) • La risa con je (beneficia la función hepática) • La risa con ji (estimula la tiroides y circulación) • La risa con jo (favorece al sistema nervioso central y riego cerebral) • La risa con ju (regula la función respiratoria y la capacidad pulmonar). <p>Al finalizar a modo de reflexión, el facilitador indica que la risa en general beneficia el cuerpo y la mente, estimulando la secreción de diferentes hormonas, en especial de endorfina, conocida como la <i>pastilla de la felicidad</i>. (anexo N° 13)</p>		
<p>CIERR E</p>	<p>Se agradecerá a los participantes, su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una bolita de nariz roja. Finalmente se procederá a registrar su asistencia</p>		<p>10 minutos</p>

SESIÓN N°14

OBJETIVO: Fomentar el desarrollo de habilidades sociales que contribuyan a la mejora de los estudiantes. TÍTULO: “La ruta”

SESIÓN N° 14	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentará el objetivo de la sesión N° 14	Ninguno	5 minutos
	Se realizará una dinámica, El facilitador dará inicio a la sesión, dividiendo a los participantes en dos equipos homogéneos, facilitándose a cada uno, un globo, cada equipo deberá tener un globo de un solo color (rojo-verde). El facilitador deberá otorgar un tiempo prudente para que los equipos se preparen inflando los globos, en los retazos de hojas bond, deberán escribir alguna situación o frases ofensivas que en algún momento les afectan o hicieron daño; mientras realizan esta actividad, el facilitador explicará que el perdón es como un alfiler afilado, que permite que todo el aire salga, descargando ira y dolor. Se repartirán alfileres, teniendo como objetivo mantener todos los globos en el aire, mientras ambos equipos tratan de hacer estallar los globos del otro equipo con los alfileres, diciendo en voz alta: ¡Yo me perdono! Al momento de reventar el globo. El primer equipo en perdonar todas las ofensas de su oponente haciendo estallar los globos, ganará.		
	Al finalizar se pregunta a todo el auditorio <i>¿Por qué piensas que podría ser importante aprender a expresar los sentimientos negativos de forma constructiva?</i> asimismo el facilitador deberá brindar razones coherentes esto permitirá motivar a los participantes a participar de forma activa. Se le explica a los participantes cada fracción que involucra las habilidades sociales y cuál es el objetivo de este tema siendo estas: <ul style="list-style-type: none">• La asertividad• Habilidades recreativas y de ocio• habilidades para hacer amigos• solución de conflictos		25 minutos

	comunicación con la familia de manera asertiva. ANEXO(N°14)		
CIERRE	Se continúa reforzando la sobre la importancia de establecer límites en su vida personal como social, posteriormente se agradecerá a los participantes, su asistencia y atención y motivación en el desarrollo de sesión. Así mismo, se les entregará un recuerdo el cual será una bolita de nariz roja y se desarrollará una breve dinámica de risoterapia		10 minutos
TAREA	Se pide a los participantes que apliquen en su vida cotidiana todo lo que van aprendiendo hasta el momento incluyendo los ejercicios de relajación.		

SESIÓN N°15

OBJETIVO: Fomentar el descubrimiento de virtudes y fortalezas en el bienestar individual. TÍTULO:
“Explorando mi potencialidad”

SESIÓN N° 15	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentará el objetivo de la sesión N° 15		10 minutos
DESARROLLO	<p>Se realizará una dinámica denominada <i>el tesoro</i>, el facilitador solicitará al grupo colocarse en círculo para dar inicio al ejercicio que se desarrollará. Seguidamente proporcionará unas letras medianas en papel de color (distintos colores), indicándose que dentro deberán armar características positivas personales que posean, pueden ser desde un talento oculto, habilidad, o una cualidad que más crean ello, los represente.</p> <p>Después se les solicitará, que, de manera ordenada, uno por uno vaya colocando su frase, de acuerdo a la forma en que eligieron, ubicada en la pizarra, cuando todos hayan finalizado. Se procederá a desarrollar un debate, a través de lluvia de ideas que permita fomentar el conocimiento de nuestras fortalezas como virtudes. tomando en cuenta las siguientes recomendaciones.</p> <ul style="list-style-type: none">• Debo descubrir y desarrollar mis cualidades• Aceptar que tengo estas cualidades.• practicar hasta volverme experto en esta cualidad.• Reconozco y acepto que tengo la capacidad suficiente para sobreponerme <p>Finalmente, el facilitador menciona que todas las características, habilidades, cualidades que han sido colocadas en la figura, forman parte de su capacidad para reconocer sus fortalezas, como sus virtudes (Anexo N° 15)</p>	Diapositivas Papel sábana con dibujo de rompecabezas Hojas de color limpiatipo Palitos de	25 minutos
CIERRE	Finalmente, el facilitador proyecta un video del tema, y un breve reflexión sobre el video https://www.youtube.com/watch?v=mwSIAcGLqv8		

SESIÓN N°16

OBJETIVO: Fomentar el descubrimiento del ambiente agradable del entorno, manteniendo una actitud positiva de la vida
TÍTULO: "Podré hacerlo, soy capaz".

SESIÓN N° 16	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentará el objetivo de la sesión N° 16		10 minutos
DESARROLLO	<p>Se realizará una dinámica denominada <i>el creativo</i>, El facilitador proporcionará a los participantes, materiales que se necesitarán, los participantes deberán posicionarse en un espacio donde puedan trabajar, después se les indicará que deberán dibujar en un papel algún evento, objeto o lugar que consideren hermoso, y sobre todo que les haya generado tranquilidad, por lo que inicialmente deberán estar relajados, concentrándose en su respiración, para luego plasmar el dibujo, mientras los participantes realizan su dibujo, se colocará una melodía instrumental.</p> <p>Finalmente se desarrollará una retroalimentación que permita apreciar lo saludable de un espacio lleno de creatividad, dando valor a la capacidad creativa, mediante una hoja de apunte en donde se plantea las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿En qué aspectos soy mejor hoy?• ¿Qué opinó acerca de la sesión realizada?	Diapositivas Témperas Pinceles Palitos de chupete Silicona líquida Letras y figuras en fomi o Corrosputum	25 minutos

CIERRE	<p>Al finalizar, se creará un museo (utilizar letras en fomi), en el rincón del salón, en el que los participantes deberán exponer sus trabajos, qué sensación les generó, brindando un comentario positivo de los trabajos de los demás participantes.</p> <p>Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en</p>		10 minutos
---------------	--	--	------------

SESIÓN N°17

OBJETIVO: Fomentar la capacidad para gestionar sus emociones ante situaciones adversas, mediante estrategia cognitivaconductual.

TÍTULO: "Tomando control".

SESIÓN N°17

OBJETIVO: Fomentar la capacidad para gestionar sus emociones ante situaciones adversas, mediante estrategia cognitivaconductual.

TÍTULO: "Tomando control".

SESIÓN N° 17	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 17		10 minutos
DESARROLLO	<p>El facilitador comenzará la sesión, indicando a los participantes, se coloquen en círculo. Se iniciará con un diálogo grupal sobre la importancia de nuestra inteligencia emocional, realizando lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dialogar sobre la Importancia de las emociones y la forma en la que actuamos en determinadas situaciones.• Pedir a los participantes que formen grupo de 5 personas por	Diapositivas Témperas Pinceles Palitos de chupete Silicona líquida Letras y figuras en	25 minutos

	<p>Colocar una imagen en proyector y solicitar que la observen de forma detenida, las acciones de la niña, comentando que opinan al respecto.</p> <p>Por grupos se les dará una tarjeta para que coloquen un comentario acerca de la imagen, que más les haya agradado, contestando lo siguiente: ¿Qué hacen ellas cuando tienen esa emoción?.</p> <p>Solicitar a un voluntario para leer la respuesta, colocándolo en un lugar donde se pueda visualizar.</p> <p>Finalmente, se presentará la finalidad de la actividad, mencionando que el día de hoy se aprenderá a regular nuestras emociones. (Anexo N^a 17)</p>	fomi o Corrospum	
CIERRE	<p>Se agradecerá a los participantes, por su participación, atención y motivación en el desarrollo de sesión, promoviendo la reflexión. Así mismo, se les entregará una hoja de trabajo, como un recuerdo el cual será un cartelito reflexivo. Finalmente se procederá a registrar su asistencia.</p>		10 minutos

SESIÓN N°18

OBJETIVO: Desarrollar en el adolescente la capacidad de autonomía en la toma de decisiones, y examinar sobre su actuar diario.

SESIÓN N° 18	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentará el objetivo de la sesión N° 18		10 minutos
DESARROLLO	<p>Se realizará una dinámica, juego de emociones. Para esta actividad, el facilitador indica a los adolescentes que saldrán al patio de la institución, invitándolos a participar en la actividad "juego de emociones", se indicará que cada alumno que deberá representar con diferentes partes de su cuerpo las emociones que se les indique:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tristeza: ¿Cómo es un rostro triste? (los ojos están caídos, labios cerrados, etc.). nuestros brazos están tristes. ¿Cómo representamos esta situación? (brazos, sin energía y caídos).• El facilitador incluirá en el juego más emociones, como, por ejemplo: cólera, miedo, alegría, enojo, etc.• Se realiza la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante aprender a controlar nuestras emociones? ¿están poniendo en práctica la estrategia del semáforo? ¿Qué han aprendido?• Posteriormente, el facilitador dará a conocer el propósito de la sesión, manifestando que ese día compartiremos algunas experiencias, donde podremos ver cómo las decisiones que tomamos, afecta tanto a nosotros mismos, como a los demás.	Diapositivas Témperas Pinceles Palitos de chupete Silicona líquida Letras y figuras en fomi o Corrospum	25 minutos
CIERRE	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá el intercambio de ideas, realizando unas preguntas sobre el tema tratado.		10 minutos

SESIÓN N°19

OBJETIVO: Promover la curiosidad por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que los rodea. TÍTULO: "Descubriendo el tesoro"

SESIÓN N° 19	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentará el objetivo de la sesión N° 19		10 minutos
DESARROLLO	<p>el facilitador desarrolla una dinámica <i>"el explorador"</i>. En esta actividad, se solicitará permiso para trasladar a los alumnos a un lugar donde estén más cerca de la naturaleza, puede ser en un parque cerrado, pues la naturaleza representa también curiosidad.</p> <p>La indicación que se les dará, será que deberán preguntar sobre el lugar, por ejemplo, qué detalles positivos encuentran en el ambiente, como es el clima, describiendo si pueden apreciar animales, para lo cual tendrán que utilizar lupas, para poder explorar entre la vegetación, así mismo se les solicitará pensar en lo que les transmite dicho lugar.</p> <p>Se les otorgará 10 minutos para que realicen dichas indicaciones, después de haber pasado el tiempo límite, se les solicitará volver al lugar de donde partieron para poder compartir con sus compañeros los descubrimientos que hayan realizado, así como una idea sobre qué sería lo que le falta a dicho lugar para ser más hermoso.</p>	Diapositivas Témperas Pinceles Palitos de chupete Silicona líquida Letras y figuras en fomi o Corrosputum	25 minutos
CIERRE	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a través de un feedback con preguntas relacionadas a la sesión. Se entregará recuerdo y se procederá a firmar asistencia.		10 minutos

SESIÓN N°20

OBJETIVO: Promover la valoración de los aspectos positivos de los integrantes del grupo familiar. TÍTULO: “El valor de la familia”

SESIÓN N° 20	ACTIVIDAD	MATERIALES	TIEMPO
INICIO	Los facilitadores darán la bienvenida a cada uno de los participantes y se le presentara el objetivo de la sesión N° 20		10 minutos
DESARROLLO	<p>Se inicia con una dinámica, <i>“palabras de afirmación”</i> El facilitador, empezará la actividad repartiendo el dibujo de un girasol mediano, cuando se haya finalizado con la repartición del material, el facilitador realizará una breve introducción, manifestando que actualmente, pocos estamos acostumbrados a recibir o hacer algún elogio a un miembro de la familia un amigo, sin que haya algún motivo de por medio o interés, pocos conocen el verdadero significado de elogiar.</p> <p>El facilitador preguntará: ¿Conocen el concepto de elogiar? seguidamente se manifiesta: elogiar es mencionar algo positivo, o realizar un calificativo que provoque alegría o una sonrisa en quien la recibe. Inmediatamente, el facilitador, indicará que cada participante se forme en parejas, invitándolos a realizar el girasol del elogio, en el cual, escribirán una cualidad positiva sobre él o ella, los elogios deberán ir en cada pétalo del girasol, el nombre de la persona irá en el botón del girasol. Culminado el trabajo, se solicita que cada participante intercambie girasoles, para finalmente compartir con sus demás compañeros, mencionando el nombre de la persona y lo que colocaron sobre él o ella.</p>	Diapositivas Témperas Pinceles Palitos de chupete Silicona líquida Letras y figuras en fomi o Corrospum	25 minutos

CIERRE	Finalmente se felicitará a los participantes por su participación, y se promoverá la reflexión a través de un ejercicio que genere la evaluación del aprendizaje obtenido en la sesión. Se entregarán recuerdos, para finalmente registrar su asistencia		10 minutos
---------------	--	--	------------

ANEXOS DEL PROGRAMA

Anexo N°1

<https://www.canva.com/design/DAFgT-CD4es/0nzwDFM3lo8OFkk6SN5xAA/edit>

Anexo N°2

Cortometraje: <https://www.youtube.com/watch?v=-F3v-4t5kcY>

Anexo N°3

FIGURA 6.1. Hoja A-B-C

Fecha: _____ Paciente: _____

ACONTECIMIENTO ACTIVANTE A «Algo sucedió»	CREENCIA B «Me dije algo»	CONSECUENCIA C «Sentí e hice algo»
<p><i>Alguien en mi piso apagó la luz. Está muy oscuro. Empecé a sudar y a temblar.</i></p> <p><i>Me golpearon salvajemente y me violaron.</i></p>	<p><i>Alguien está en la entrada planeando atacarme.</i></p> <p><i>He perdido el control; debería controlarme. Debería haberme imaginado que...</i></p> <p><i>Podría suceder (sucederá) otra vez. Mis seres queridos y yo nunca estaremos a salvo.</i></p> <p><i>Tarde o temprano alguien me hará daño a mí o a mi hija.</i></p>	<p>Asustada; con pánico</p> <p>Enojada (conmigo misma)</p> <p>Asustada Enojada Triste</p>

¿Te parece razonable que te dijeras "B" en la situación anterior? _____

¿Qué te puedes decir en este tipo de situaciones en el futuro? _____

FICHA A B C

A (Acontecimiento)	B (Pensamiento)	C (Sentimientos)

Anexo N°4

<https://www.youtube.com/watch?v=kAEQpd09Iis>

<https://www.youtube.com/watch?v=wtwtfIMa6fs>

<https://www.youtube.com/watch?v=at1MWYlzSe8>

Anexo N°5

<https://www.canva.com/design/DAFgT-CD4es/0nzwDFM3lo8OFkk6SN5xAA/edit>



Anexo N°6

<https://www.canva.com/design/DAFgTj3ZRn8/Xvm1JRADHdHfsx0eVFwbVg/edit>



Anexo N°7

FICHA DE AUTOCONOCIMIENTO	
PENSAMIENTOS QUE ME GENERAN TEMOR	PENSAMIENTOS QUE ME GENERAN SEGURIDAD
Nombres y apellidos: Edad: Grado y sección:	

Anexo N°8



ANEXO N° 14

LA ASERTIVIDAD

La asertividad nos permite ejercer nuestros derechos y ser participes activos en todas las situaciones, convirtiéndose así en una eficaz herramienta de comunicación que facilita la expresión de sentimientos y pensamientos. El objetivo no es herir a los demás, sino defenderse y afirmarse a uno mismo; sentando un precedente para el desacuerdo y tratando de cambiar el comportamiento que viola nuestros derechos.

ACOMPÑAR LAS CRÍTICAS MÁS DURAS CON IDEAS QUE MUESTRAN QUE TAMBIÉN VES LO POSITIVO DE ESA PERSONA CRITICADA, Y/O OFRECER POSIBLES ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN

SI VES QUE UNA CRÍTICA PUEDE CAUSAR DAÑO, ACOMPÁÑALA CON ALGO POSITIVO

DEFENDER NUESTRAS OPINIONES Y PENSAMIENTOS

De una manera honesta y con respeto podremos defender nuestras opiniones y pensamientos ante diferencias con otras personas

UTILIZAR LA EMPATÍA

Ponerse en el lugar del otro nos va a ayudar a comunicar mejor el mensaje hacia la otra persona teniendo en cuenta como ella se pueda sentir además nos permitirá entender mejor su punto de vista.

ANTES DE HABLAR, CONTROLA TUS EMOCIONES.

Mostrar y describir nuestras emociones es una herramienta muy útil a la hora de hacer saber a los demás cómo nos hacen sentir determinadas situaciones.

APRENDAMOS A COMUNICARNOS ASERTIVAMENTE

CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A REFORZAR TU ASERTIVIDAD



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GARCIA GARCIA EDDY EUGENIO, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "PROPUESTA DE UN PROGRAMA PARA REDUCIR LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN LOS ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CAÑETE, 2023

", cuyos autores son BARILLAS CENTENO YESSSENIA YASSIRA, CRISANTE TACSI GABINO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13.00%, 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.

LIMA, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GARCIA GARCIA EDDY EUGENIO DNI: 07840149 ORCID: 0000-0003-3267-6980	Firmado electrónicamente por: EGARCIAGA el 03- 08-2023 10:23:20

Código documento Trilce: TRI - 0620259